

# रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण की प्रासंगिकता एवं चुनौतियाँ

रेशमा खानम, शोधार्थी वनस्थली विद्यापीठ, राजस्थान

Email - reshmakhan151218@gmail.com

डॉ मीना सिरोला, प्रोफेसर वनस्थली विद्यापीठ, राजस्थान

**सारांश :** भारत में महिलाओं और बालिकाओं का सुरक्षा मुद्दा लगातार गंभीर होता जा रहा है। बढ़ते अपराध, लैंगिक असमानताएँ, सामाजिक बाधाएँ और साइबर उत्पीड़न जैसी समस्याएँ आज लड़कियों की सुरक्षा को चुनौती देती हैं। आत्मनिर्भरता एवं सशक्तिकरण आज शिक्षा और समाज की प्रमुख आवश्यकता में से एक है। विद्यालयों एवं महाविद्यालयों में संचालित रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम का उद्देश्य बालिकाओं और महिलाओं को आत्मनिर्भर, साहसी एवं आत्मविश्वासी और सशक्त बनाने का महत्वपूर्ण साधन है। इस लेख में आत्मरक्षा प्रशिक्षण की प्रासंगिकता जैसे- महिला सुरक्षा, मानसिक दृढ़ता, सामाजिक सशक्तिकरण तथा इसके समक्ष उपस्थित चुनौतियाँ जैसे- संसाधनों की कमी, प्रशिक्षकों की अनुपलब्धता, सामाजिक दृष्टिकोण, आर्थिक बाधाएँ का विश्लेषण किया गया है। अध्ययन से स्पष्ट होता है कि यह प्रशिक्षण केवल शारीरिक सुरक्षा ही नहीं बल्कि सामाजिक परिवर्तन का भी आधार है।

**शब्दावली:** रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण, प्रासंगिकता, चुनौतियाँ।

## 1. प्रस्तावना

भारत के सामाजिक परिप्रेक्ष्य में महिला सुरक्षा और सशक्तिकरण एक गंभीर समस्या है। वर्तमान समय में विद्यालयों एवं महाविद्यालयों की छात्राएँ प्रायः असुरक्षा की भावना का अनुभव करती हैं। सामाजिक परिवेश, बढ़ते अपराध और बदलती परिस्थितियों के कारण उनमें भय और संकोच की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। ऐसे में आत्मरक्षा कौशल का प्रशिक्षण केवल छात्राओं को शारीरिक रूप से ही सशक्त नहीं बनाता, बल्कि उन्हें मानसिक दृढ़ता, आत्मविश्वास और साहस से भी परिपूर्ण करता है। इस प्रकार यह प्रशिक्षण छात्राओं को न केवल सुरक्षा प्रदान करता है, बल्कि उनके व्यक्तित्व विकास और आत्मनिर्भरता की दिशा में भी महत्वपूर्ण योगदान देता है। भारत सरकार एवं राज्य सरकारों ने छात्राओं की सुरक्षा और आत्मनिर्भरता को ध्यान में रखते हुए "रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण योजना" का प्रारंभ किया। इस योजना का नाम भारत सरकार की महान वीरांगना रानी लक्ष्मीबाई के नाम पर रखा गया है, जो साहस, नेतृत्व एवं आत्मबल की प्रतीक रही हैं। इस योजना के अंतर्गत विद्यालयों और महाविद्यालयों की छात्राओं को आत्मरक्षा के विभिन्न व्यवहारिक कौशलों का प्रशिक्षण दिया जाता है। प्रशिक्षण में विशेष रूप से किक, पंच, पकड़ से बचाव, गिरने की स्थिति में स्वयं को सुरक्षित करना, संकोच की घड़ी में त्वरित प्रतिक्रिया शामिल हैं। अतः यह योजना छात्राओं को हर प्रकार की विपरित परिस्थितियों का सामना करने के लिए तैयार करती है और उनके व्यक्तित्व में नेतृत्व क्षमता एवं आत्मनिर्भरता का संचार करती है। अर्धशहरी एवं ग्रामीण क्षेत्रों में रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण योजना और भी अधिक प्रासंगिक हो जाती है। इन क्षेत्रों की बालिकाओं को प्रायः सामाजिक संकोच, पारिवारिक दबाव तथा सुरक्षा संबंधी विभिन्न चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। ऐसी परिस्थितियों में आत्मरक्षा प्रशिक्षण न केवल उनके लिए आत्मविश्वास और सुरक्षा का आधार बनता है, बल्कि उनके सर्वांगीण विकास की दिशा में महत्वपूर्ण योगदान देता है। यह योजना छात्राओं के भीतर शारीरिक सशक्तिकरण के साथ-साथ मानसिक दृढ़ता, नेतृत्व क्षमता और आत्मनिर्भरता का भी विकास करती है। साथ ही यह प्रशिक्षण उन्हें शैक्षणिक जीवन से लेकर सामाजिक जीवन व सुरक्षित, जीवन और सशक्त नागरिक बनने की दिशा में प्रेरित करता है। इस प्रकार रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा योजना वर्तमान समय में बालिकाओं के शिक्षा, सुरक्षा एवं व्यक्तित्व विकास तीनों ही पक्षों के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।

## 2. उद्देश्य :

- रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण की कार्यक्रम क्रियान्वयन को समझना।
- रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण की प्रासंगिकता को जानना
- रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण के समक्ष चुनौतियों का विश्लेषण करना।
- रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण की चुनौतियों को दूर करने के सुझाव।

रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण की कार्यक्रम क्रियान्वयन को समझना - रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण भारत के विद्यालयों में बालिकाओं के लिए चलाया जा रहा एक महत्वपूर्ण कार्यक्रम है, मानव संसाधन विकास मंत्रालय के स्कूली शिक्षा एवं साक्षरता विभाग ने वर्ष 2018-19 के लिए एकीकृत योजना अर्थात समग्र शिक्षा योजना प्रारम्भ की। इस योजना के अंतर्गत सरकार ने बालिकाओं को आत्मरक्षा एवं सशक्त बनाने के उद्देश्य से रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रमों की शुरुआत की है। जून, 2019-2020 से साक्षरता विभाग, शिक्षा मंत्रालय, समग्र शिक्षा केन्द्र प्रायोजित योजना को लागू किया गया। जिसका मूल उद्देश्य छात्राओं को शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से सशक्त बनाना है। रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण पदवति के विकास हेतु राज्य स्तर, संभाग स्तर, जिला तथा ब्लॉक स्तर पर चरणबद्ध प्रशिक्षण प्रक्रिया संचालित की जाती है। राज्य स्तर पर राजस्थान पुलिस अकादमी के सहयोग से चयनित शारीरिक शिक्षिकाओं को 10 दिवसीय प्रशिक्षण दिया जाता है। राज्य स्तर से प्रशिक्षण प्राप्त करने के बाद ये प्रशिक्षिकाएँ अपने जिले में ब्लॉक स्तरीय प्रशिक्षण आयोजित करती हैं। प्रशिक्षण में प्रशिक्षिकाएँ बालिकाओं को आत्मरक्षा तकनीकों, बाल-अधिकार, आत्मविश्वास, सुरक्षा-सजकता, जोखिम की पहचान, संकट-प्रबंधन तथा आत्मरक्षा की बुनियादी तकनीकों को विकसित करती हैं। सात दिवसीय यह प्रशिक्षण प्रशिक्षण प्राप्त शारीरिक शिक्षिकाएँ अपने-अपने विद्यालयों में 45 दिनों अथवा 15 दिन प्रतिदिन लगभग 3 माह तक विद्यालय में अध्ययनरत छात्राओं को आत्मरक्षा प्रशिक्षण प्रदान किया जाता है।

इस प्रशिक्षण के अंतर्गत प्रशिक्षित छात्राओं को सरल लेकिन प्रभावी तकनीकों का अभ्यास करवाते हैं, जैसे कि पकड़ से छूटना, हाथ-पैर की सुरक्षा तकनीकें, कमजोर बिंदुओं पर प्रहार की रणनीतियाँ, उँची आवाज में विरोध करने का कौशल, और खतरे की स्थिति में सुरक्षित स्थान या व्यक्ति की पहचान करना। इससे छात्राओं में यह समझ विकसित होती है कि सुरक्षा केवल शारीरिक बल पर निर्भर नहीं होती, बल्कि जागरूकता, मानसिक तत्परता तथा त्वरित निर्णय क्षमता पर आधारित होती है। भारत सरकार तथा राज्य सरकारों के विद्यालयी शिक्षा विभाग द्वारा समय-समय पर आत्मरक्षा प्रशिक्षण को पाठ्यचर्या के सह-शैक्षिक घटक के रूप में शामिल किया है। समग्र शिक्षा के दिशा-निर्देशों में भी छात्राओं के लिए आत्मरक्षा प्रशिक्षण को अनिवार्य रूप से अपनाने की अनुशंसा की गई है।

यह प्रशिक्षण ग्रामीण क्षेत्रों में विशेष रूप से प्रभावी सिद्ध होता है, जहाँ बालिकाएँ अक्सर सामाजिक रूढ़ियों, असमानता, छेड़छाड़, परिवहन साधन में सुरक्षा और लैंगिक भेदभाव का सामना करती हैं। ऐसे संदर्भों में आत्मरक्षा प्रशिक्षण उन्हें अपने अधिकारों की पहचान, आत्मसम्मान की वृद्धि और निर्णय लेने की क्षमता प्रदान करता है। इस प्रशिक्षण की एक और विशेषता यह है कि यह छात्राओं को सामाजिक जिम्मेदारी की भावना से भी जोड़ता है। आत्मरक्षा केवल व्यक्तिगत सुरक्षा का विषय नहीं है, बल्कि यह सामाजिक परिवर्तन का माध्यम भी बनती है। जब छात्राएँ आत्मरक्षा सीखती हैं, तब विद्यालयों और समुदायों में सुरक्षा एवं सम्मान का वातावरण विकसित होता है। शिक्षक, अभिभावक और समुदाय भी इन प्रशिक्षण कार्यक्रमों को सकारात्मक दृष्टि से स्वीकार करते हैं। जिससे लड़कियों की शिक्षा, आवाजाही और सहभागिता बढ़ती है। यह प्रशिक्षण लड़कियों को साहसिक गतिविधियों की ओर भी प्रेरित करता है, जैसे कि खेलकूद, नेतृत्व सामुदायिक सुरक्षा अभियान और जागरूकता कार्यक्रम।

साथ ही साइबर अपराधों के बढ़ते मामलों को देखते हुए अब रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण में डिजिटल सुरक्षा को शामिल किया जा रहा है। छात्राओं को ऑनलाइन धोखाधड़ी, फेक अकाउंट, साइबर बुलिंग, अश्लील संदेश, लोकेशन शेयरिंग जैसी जोखिमपूर्ण स्थितियों से बचने की जानकारी दी जाती है। इससे वे डिजिटल दुनिया में सुरक्षित रूप से भाग ले पाती हैं। इस प्रशिक्षण के प्रभावी कार्यान्वयन में कुछ चुनौतियाँ भी सामने आती हैं।

## 3. प्रासंगिकता :

रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण की प्रासंगिकता निम्नलिखित बिंदुओं पर आधारित है -

1. महिला सुरक्षा की आवश्यकता - बढ़ते अपराधों के परिप्रेक्ष्य में बालिकाओं के लिए आत्मरक्षा की शिक्षा अत्यंत आवश्यक है। आत्मरक्षा का ज्ञान बालिकाओं को न केवल सुरक्षा प्रदान करता है, बल्कि उनमें आत्मविश्वास, साहस और आत्मनिर्भरता का विकास

भी करता है, यह शिक्षा उन्हें शारीरिक रूप से सक्षम बनाती है, और मानसिक दृढ़ता प्रदान करती है, जिससे वे समाज में निर्भय होकर अपने अधिकारों की रक्षा कर सकें।

2. सशक्तिकरण और आत्मविश्वास - आत्मरक्षा केवल महिलाओं को सशक्त ही नहीं बनाती, बल्कि उन्हें एक अलग तरह का आत्मविश्वास भी प्रदान करती है। इस प्रशिक्षण के बाद महिला जहाँ भी जाती है, वह स्वयं को सुरक्षित और निर्भीक महसूस करती है। उसके भीतर छिपा हुआ भय धीरे-धीरे खत्म हो जाता है, और वह हर कठिन परिस्थितियों में डरने के बजाय उसे साहसपूर्वक सामना करने के लिए तैयार रहती है। आत्मरक्षा से जन्मा आत्मविश्वास समय के साथ उसकी सबसे बड़ी ताकत बन जाता है। यह ताकत महिलाओं को सक्षम बना देती है कि उन्हें जीवन में अपने लक्ष्य तक पहुँचने से कोई भी बाधा नहीं रोक सकती। आत्मरक्षा से विकसित आत्मविश्वास महिला को न केवल स्वयं का रक्षक बनाता है, बल्कि समाज में भी उसे प्रेरणा का स्रोत बना देता है।

3. शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य - आत्मरक्षा प्रशिक्षण के नियमित अभ्यास से छात्राओं में शारीरिक क्षमता बढ़ती है, इस अभ्यास से उनके मन में आत्मविश्वास और धैर्य आता है। कठिन परिस्थितियों में भी हिम्मत नहीं हारते और मानसिक रूप से मजबूत बनते हैं।

4. कानून, अधिकारों और सुरक्षा प्रावधानों की जानकारी - लड़कियों को बताया जाता है कि भारत कानून उन्हें विशेष सुरक्षा प्रदान करते हैं। जैसे-

5. किसी भी प्रकार की छेड़छाड़, उत्पीड़न, पीछा करने पर महिला तुरंत शिकायत दर्ज करा सकती है।

6. महिला के बयान को रात के समय भी महिला पुलिस अधिकारी द्वारा लिया जा सकता है।

7. किसी भी महिला को किसी भी स्थिति में सार्वजनिक स्थान पर सुरक्षा का अधिकार है।

8. प्रशिक्षण के दौरान बालिकाओं को सभी आवश्यक आपातकालीन नंबर याद करवाए जाते हैं: 1091-महिला हेल्पलाइन, 1098-चाइल्ड हेल्पलाइन आदि इन नंबरों को जानना और उपयोग करना आत्मरक्षा का ही एक हिस्सा माना जाता है।

9. सामाजिक-भावनात्मक सुरक्षा को मजबूत करना - भावनात्मक और सामाजिक सुरक्षा किसी भी लड़की या किशोरी के संपूर्ण विकास का आधार होती है जब कोई बालिका स्वयं को भावनात्मक रूप से सुरक्षित महसूस करती है, तो उसके भीतर आत्मविश्वास, आत्मसम्मान और निर्णय लेने की क्षमता स्वभाविक रूप से बढ़ती है। प्रशिक्षण के दौरान बालिकाओं को यह एहसास कराया जाता है कि वे स्वयं को सुरक्षित रखने की शक्ति रखती हैं। इस एहसास से उनके भीतर का डर कम होता है कि वे स्वयं को सुरक्षित रखने की शक्ति रखती हैं। जब लड़की भावनात्मक रूप से मजबूत होती है, तो वह सामाजिक दबावों, गलत संबंधों, उत्पीड़न और अशोभनीय व्यवहारों का सामना बेहतर तरीके से कर सकती है। इसी प्रकार जब सामाजिक सुरक्षा मजबूत होती है, तो उसके भीतर भय और असुरक्षा की भावना कम हो जाती है, आत्मरक्षा प्रशिक्षण में लड़कियों को सुरक्षा संकेत, खतरे की पहचान और सतर्कता कौशल सिखाए जाते हैं, जिससे वे सार्वजनिक स्थानों, स्कूलों, परिवहन आदि में अधिक सुरक्षित करती हैं।

#### 4. चुनौतियाँ :

रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम के सामने निम्नलिखित चुनौतियाँ विद्यमान हैं।

1. प्रशिक्षकों की कमी - वर्तमान समय में प्रशिक्षण मार्शल आर्ट आत्मरक्षा विशेषज्ञों का अभाव एक गंभीर समस्या है। इस कमी के कारण अनेक विद्यालयों और महाविद्यालयों में आत्मरक्षा प्रशिक्षण प्रभावी रूप से संचालित नहीं हो पाता प्रशिक्षकों की अनुपलब्धता से छात्राएँ केवल सैद्धांतिक जानकारी तक सीमित रह जाती हैं और व्यावहारिक कौशल प्राप्त नहीं कर पातीं। इस अभाव को दूर करना महिला सुरक्षा और सशक्तिकरण की दिशा में अत्यंत आवश्यक है।

2. समय की कमी - विद्यालयीन जीवन में छात्राओं के लिए विभिन्न शैक्षणिक एवं सहशैक्षणिक गतिविधियाँ अनिवार्य रूप से निर्धारित की जाती हैं। इन गतिविधियाँ का उद्देश्य बालिकाओं में सर्वांगीण विकास को सुनिश्चित होता है, जब इन गतिविधियों के बीच पर्याप्त समय उपलब्ध नहीं कराया जाता तो इसका प्रतिकूल प्रभाव बालिकाओं की कार्यक्षमता और मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है। समय की कमी भी शिक्षकों के लिए चुनौती प्रस्तुत करती है।

3. संसाधनों की कमी - आत्मरक्षा प्रशिक्षण के सफल संचालन में संसाधनों की उपलब्धता अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। किन्तु व्यावहारिक स्तर पर यह स्पष्ट दिखाई देता है कि इस प्रकार के प्रशिक्षण कार्यक्रम संसाधनों की कमी से जुझ रहे हैं। विद्यालयों एवं महाविद्यालयों में आवश्यक उपकरण, प्रशिक्षण सामग्री और उपयुक्त स्थान की अनुपलब्धता प्रशिक्षण

की गति को बाधित करती है। जैसे अभ्यास हेतु आवश्यक सुरक्षा किट, ग्लव्स, गार्ड्स, पैड्स, बैटन तथा अन्य आत्मरक्षा उपकरण पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध नहीं हो पाते।

4. सामाजिक धारणाएँ और संकोच - आत्मरक्षा प्रशिक्षण प्राप्त करते समय कुछ लड़कियाँ झिझक या शर्म महसूस करती हैं। कुछ परिवार लड़कियों को मार्शल आर्ट सीखने की अनुमति आसानी से नहीं देते। यह भी एक बड़ी बाधा है।
5. निरंतर अभ्यास का अभाव - रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण का मूल उद्देश्य है- लड़कियों में आत्मविश्वास, शारीरिक तत्परता, खतरे की पहचान, और त्वरित प्रतिक्रिया की क्षमता विकसित करना। लेकिन जब प्रशिक्षण में निरंतरता का अभाव होता है, तो वह अप्रत्यक्ष रूप से उनकी सुरक्षा क्षमता को कमजोर करता है। आत्मरक्षा एक ऐसी कला है जिसे लगातार अभ्यास चाहिए। लेकिन समस्या यह है-
6. प्रशिक्षण सीमित दिनों के लिए होता है
7. बाद में अभ्यास नहीं हो पाता
8. सीखे कौशल समय के साथ कमजोर पड़ जाते हैं

## 5. सुझाव

- प्रशिक्षक की नियुक्ति व प्रशिक्षण शिविरों का आयोजन।
- विद्यालयों एवं महाविद्यालयों में आत्मरक्षा प्रशिक्षण हेतु विशेष समय सारणी का निर्धारण।
- बालिकाओं के अभिभावकों को जागरूक करना।
- पर्याप्त आर्थिक संसाधनों की व्यवस्था करना।
- प्रशिक्षण के परिणामों का मूल्यांकन एवं प्रभाव अध्ययन करना।
- विद्यालयों स्तर पर आत्मरक्षा प्रशिक्षण को अनिवार्य बनाया जाए।
- प्रशिक्षित महिला मार्शल आर्ट प्रशिक्षकों की नियुक्ति की जाए
- सरकारी बजट एवं संसाधनों में वृद्धि की जाए।
- समाज में जागरूकता फैलाकर रूढ़िवादी सोच को बदला जाए।
- नियमित मूल्यांकन और फॉलो-अप प्रणाली विकसित की जाए।

## 6. निष्कर्ष -

रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम आधुनिक समाज में अत्यंत प्रासंगिक और समय की आवश्यकता है, वर्तमान समय में बढ़ते अपराधों और जटिल सामाजिक परिवेश के बीच यह प्रशिक्षण प्रत्येक छात्रा के लिए जरूरी और अनिवार्य बन चुका है। क्योंकि यह न केवल महिलाओं की सुरक्षा से जुड़ा है बल्कि उनके आत्मविश्वास और सशक्तिकरण की दिशा में भी महत्वपूर्ण योगदान देता है। हालाँकि, इसके क्रियान्वयन में कई चुनौतियाँ हैं जिन्हें दूर किए बिना इसका वास्तविक उद्देश्य पूरा नहीं हो सकता। उचित संसाधनों, निरंतर अभ्यास न होना, प्रशिक्षकों की कमी, प्रशासनिक चुनौतियाँ इस कार्यक्रम की प्रभावशीलता को प्रभावित करती हैं। यदि सरकार, समाज और शिक्षा संस्थान मिलकर इस प्रशिक्षण को सुदृढ़ बनाते हैं तो यह महिला सशक्तिकरण का एक मील का पत्थर साबित होगा।

## ग्रन्थ सूची

1. शर्मा, आर. (2020). महिला सशक्तिकरण और शिक्षा. दिल्ली: भारतीय प्रकाशन।
2. वर्मा, एस. (2019). आत्मरक्षा प्रशिक्षण की आवश्यकता. जयपुर: राजस्थान।
3. शिक्षा मंत्रालय. (2021). रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम रिपोर्ट. नई दिल्ली: भारत सरकार।
4. एन सी ई आर ट. (2020). किशोरावस्था शिक्षा एवं सुरक्षा जागरूकता. नई दिल्ली एन सी ई आर ट. पृ. 58
5. (2020). आत्मरक्षा प्रशिक्षण मॉड्यूल राजस्थान शिक्षा परिषद शिक्षा संकुल जयपुर. पृष्ठ संख्या 9, 70  
शुक्ला, सौरभ. (2024 अक्टूबर, 24). महिला सुरक्षा के लिए आत्मरक्षा का महत्व Retrieved from Importance of Self-Defense for Women's Safety - SK Vision