

भारत में महिलाओं का मानसिक सशक्तिकरण: एक अध्ययन

डॉ. आभा सैनी*

* प्रोफेसर एवं अध्यक्षा (राजनीति विज्ञान) जैन कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय, मुजफ्फरनगर (उ.प्र.) भारत

प्रस्तावना – महिलाओं का मानसिक सशक्तिकरण एक ऐसी शब्दावली है जिसमें न केवल महिला सशक्तिकरण बल्कि मानसिक रूप से उनका सशक्त होना भी शामिल है। महिला सशक्तिकरण के अंतर्गत महिलाओं को मजबूत बनाना सम्मिलित है जिससे कि वह अपने निर्णय स्वयं ले सके और समाज एवं राष्ट्र निर्माण में अपनी भागीदारी कर सके यद्यपि महिलाएं सशक्त हैं। प्राचीन काल में दुर्गा सीता गार्गी देखें या आधुनिक समय में इंदिरा गांधी लेकिन मनोवैज्ञानिक रूप से मानसिक रूप से उन्हें इतना अधिक मजबूत बनाना कि वह किसी के दबाव में ना आए और अपने निर्णय को स्वयं लेने और उन्हें लागू करने की क्षमता उनके पास हो।

महिलाओं के मानसिक सशक्तिकरण से ना केवल उनके ज्ञान कौशल में वृद्धि होती है बल्कि सामाजिक आर्थिक और राजनीतिक स्तर पर अपनी भूमिका को मजबूती से निभा सकती हैं। समाज में भी घर परिवार में वह बिना किसी दबाव से बिना किसी के प्रभावित हुए अपने कार्यों को आसानी से संपादित कर सकती हैं। महिलाओं का मानसिक सशक्तिकरण महिलाओं को मानसिक रूप से स्वतंत्रता और उन्हें सम्मान पूर्ण जीवन जीने देने की आजादी प्रदान करता है सामाजिक और आर्थिक रूप से कमजोर, विकलांग और वृद्ध महिलाएं को मानसिक रूप से मजबूत बनाना और अधिक आवश्यक हो जाता है। महिलाओं के मानसिक सशक्तिकरण में न केवल सरकार बल्कि गैर सरकारी एजेंसियां भी भागीदारी करती हैं। महिलाएं अपने जीवन में सामाजिक राजनीतिक आर्थिक और शारीरिक आधार पर मानसिक रूप से अनेक चुनौतियों का सामना करती हैं। सरकार द्वारा प्रदत्त अधिकारों और सुविधाओं के बावजूद भी आज भी वर्तमान समय में उनकी स्थिति कमजोर है यद्यपि पहले की तुलना में वह बेहतर हुई है।

शोध उद्देश्य और शोध विधि – प्रस्तुत शोध पत्र में भारत में महिलाओं के मानसिक सशक्तिकरण की व्याख्या की गई है और महिलाओं को मानसिक रूप से मजबूत बनाने के लिए सरकार और सरकारी संस्थाओं के द्वारा उठाए गए कदमों का भी विश्लेषण किया गया है। महिलाओं के समक्ष मानसिक रूप से उत्पन्न चुनौतियों और उन समस्याओं के समाधान को भी प्रस्तुत शोध पत्र में प्रस्तुत किया गया है। प्रस्तुत शोध पत्र में प्राथमिक और द्वितीय स्तरों का प्रयोग किया गया है। प्रस्तुत शोध पत्र में ऐतिहासिक विश्लेषणात्मक और वर्णनात्मक शोध पद्धति का प्रयोग किया गया है।

साहित्य पुनरावलोकन

Louis L.Hay (2011) वर्णन करती है मानव शरीर और मस्तिष्क एक दूसरे से संबंधित हैं। लेखिका व्याख्या करती है कि कैसे नकारात्मक विचार

हमारे हमेशा शारीरिक और मानसिक रूप से प्रभावित करते हैं और हमारे मानसिक स्वास्थ्य को बाधित करते हैं। डॉ. हर्षवर्धन गोस्वामी (2011) व्याख्या करते हैं कि प्राणायाम हमारी मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जीवन की प्रत्येक समस्याओं का समाधान करने में सहायता करता है। डॉ. स्वामी मुक्तानंद पुरी जी महाराज (2007) अपनी पुस्तक में लिखते हैं। योग और जीवन प्रबंधन एक श्रेष्ठ और स्वस्थ जीवन के लिए जरूरी है। डॉक्टर सावित्री माथुर और मोनिका जैन (2013) भारतीय महिलाओं की भूमिका की विभिन्न आयामों और चुनौतियों की चर्चा करती हैं। प्रोफेसर मनमीत कौर और डॉक्टर वंदना शर्मा एवं डॉ. संदीप मोगा (2024) विभिन्न आधारों पर यह प्रदर्शित करते हैं कि महिलाओं के अधिकारों और समानता के बावजूद भी पिछली कुछ शताब्दियों में स्थिति बेहतर हुई है लेकिन अभी भी काफी कुछ किया जाना बाकी है।

भारत में महिलाओं का मानसिक सशक्तिकरण– भारत में महिलाएं पारंपरिक रूप से घर परिवार में कार्यों में सलग्न रहती हैं। उन्हें प्रारंभ से शारीरिक और मानसिक रूप से कमजोर माना जाता है लेकिन वैज्ञानिक रूप से यह साबित हो चुका है कि महिलाएं पुरुषों के मुकाबले मानसिक रूप से अधिक सशक्त होती हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, 'मानसिक स्वास्थ्य मानसिक कल्याण की एक अवस्था है जो लोगों को जीवन जीने, तनाव से निपटने क्षमताओं का एहसास करने, जीवन में सीखने, काम करने और अपनी समुदाय और समाज में योगदान करने में सक्षम बनाती है'। यदि मानसिक स्वास्थ्य बेहतर है तो महिलाएं मानसिक रूप से अधिक सशक्त होंगे महिलाओं के मानसिक सशक्तिकरण से आशय ऐसी व्यवस्था से है। जिसमें वह अपनी मानसिक स्थिति को बेहतर बनाने अपनी क्षमताओं को विकसित करने और अपने जीवन की चुनौतियों से निपटने के लिए अपनी क्षमता को प्रदर्शित करती हैं। जैसे आत्मा जागरूकता और लचीलापन वास्तव में यह मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने की एक महत्वपूर्ण क्षमता है। मानसिक सशक्तिकरण एक लगातार चलने वाली प्रक्रिया है।

महिला सशक्तिकरण शब्द 19वीं शताब्दी में शुरू हुआ था। संयुक्त राष्ट्र ने 1975 से 1985 की अवधि को महिला सशक्तिकरण का दशक कहा 2001 में महिलाओं का अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सशक्तिकरण वर्ष मनाया गया। सशक्तिकरण शब्द शारीरिक और मानसिक सशक्तिकरण को प्रदर्शित करता है।

भारत में लिंगानुपात 2011 के प्रति एक हजार पुरुषों पर 943 महिलाएं के स्तर से बढ़कर 2036 में प्रति 1000 पुरुषों पर 952 महिलाएं होने की

उम्मीद है। सांख्यिकी एवं कार्यक्रम कार्यान्वयन मंत्रालय द्वारा जारी 'भारत में महिला एवं पुरुष 2023' रिपोर्ट में यह जानकारी दी गई। रिपोर्ट में रेखांकित किया गया है कि 2036 में भारत की जनसंख्या में 2011 की जनसंख्या की तुलना में स्त्रियों की संख्या अधिक होने की संभावना है, जैसा कि लिंगानुपात मंय परिलक्षित होता है। रिपोर्ट के मुताबिक भारत में 2011 की तुलना में 2036 में हुई वृद्धि लैंगिक समानता में सकारात्मक चलन को दर्शाता है। रिपोर्ट के मुताबिक 2036 तक भारत की जनसंख्या 152.2 करोड़ तक पहुंचने की उम्मीद है, जिसमें महिलाओं का प्रतिशत 2011 के 48.5 प्रतिशत की तुलना में थोड़ा बढ़कर 48.8 प्रतिशत हो जाएगा।

रिपोर्ट के मुताबिक यदि हम राजनीतिक क्षेत्र में महिलाओं की स्थिति को देखें तो 15वें आम चुनाव (1999) तक, 60 प्रतिशत से भी कम महिला मतदाताओं ने भाग लिया, जबकि पुरुषों का मतदान प्रतिशत उनसे आठ प्रतिशत अधिक था। हालांकि, 2014 के चुनावों में एक महत्वपूर्ण बदलाव आया, जिसमें महिलाओं की भागीदारी बढ़कर 65.6 प्रतिशत हो गई, और 2019 के चुनावों में यह और बढ़कर 67.2 प्रतिशत हो गई। पहली बार, महिलाओं के लिए मतदान प्रतिशत थोड़ा अधिक था, जो महिलाओं में बढ़ती साक्षरता और राजनीतिक जागरूकता के प्रभाव को दर्शाता है।

आर्थिक दृष्टिकोण से भी महिलाओं की स्थिति बेहतर हुई है उद्योग एवं आंतरिक व्यापार संवर्धन विभाग (डीपीआईआईटी) ने जनवरी 2016 में अपनी स्थापना के बाद से दिसंबर 2023 तक कुल 1,17,254 स्टार्ट-अप को मान्यता दी है। इनमें से 55,816 स्टार्ट-अप महिलाओं द्वारा संचालित हैं, जो कुल मान्यता प्राप्त स्टार्ट-अप का 47.6 प्रतिशत है। यह महत्वपूर्ण प्रतिनिधित्व भारत के स्टार्ट-अप पारिस्थितिकी में महिला उद्यमियों के बढ़ते प्रभाव और योगदान को रेखांकित करता है।

यह सभी तथ्य यह प्रस्तुत करते हैं कि महिलाओं न केवल शारीरिक रूप से बल्कि मानसिक रूप से भी पहले की तुलना में सशक्त हुई है जो उनके बढ़ते हुए योगदान को विभिन्न क्षेत्रों में प्रदर्शित करता है।

भारत में महिलाओं के मानसिक सशक्तिकरण के समक्ष चुनौतियां – कुपोषण मातृत्व के समय में पर्याप्त पोषण न मिलाना समय पर स्वस्थ आहार न लेना गरीबी और बेरोजगारी के कारण सामाजिक और आर्थिक स्थिति के कारण महिलाओं को पर्याप्त स्वस्थ आहार न मिलने के कारण भी उनकी मानसिक स्थिति प्रभावित होती है। भारत में सामाजिक आर्थिक स्थिति के कारण महिलाओं में शारीरिक और मानसिक हिंसा और मारपीट आत्महत्या जैसे घटनाएं भी आम हैं जागरूकता के अभाव में भी अनेक बीमारियां महिलाओं में शारीरिक और मानसिक रूप से हो जाती हैं। कॉविड-19 के समय में महिलाओं की मानसिक स्थिति को बहुत अधिक प्रभावित किया। जिसमें अकेलेपन और घर में अनेक तरह की समस्याओं का सामना करने के कारण उनके तनाव और अवसाद में वृद्धि हुई जिनसे उनकी मानसिक स्थिति प्रभावित हुआ।

अपने कार्य स्थल पर भी काम के दबाव और शारीरिक एवं मानसिक प्रताड़ना के कारण भी महिलाओं की मानसिक स्थिति कमजोर हो जाती है। महिला खिलाड़ियों का मानसिक एवं भावनात्मक आरोग्य अंतरराष्ट्रीय स्तर पर खेलों में प्रदर्शन करने में उनकी मदद करता है। यदि वह मानसिक रूप से प्रताड़ित होती है तो इस वजह से उनका प्रदर्शन खराब हो जाता है। दहेज हत्या लिंग चयनात्मक गर्भपात मानवाधिकारों का हनन, राजनीतिक जागरूकता में कमी और आर्थिक रूप से कमजोर होना या दूसरों पर निर्भर

होना। जैसी चुनौतियों के कारण भी महिलाओं की मानसिक स्थिति प्रभावित होती है।

सरकार के द्वारा महिलाओं की मानसिक स्थिति को बेहतर बनाने के लिए किए गए सरकारी प्रयास – सरकार के द्वारा किए गए समस्त सरकारी प्रयास और संवैधानिक व्यवस्थाएं महिलाओं को न केवल मानसिक रूप से मजबूत बनाती हैं। बल्कि उन्हें आत्मनिर्भरता की ओर भी ले जाती हैं प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना, पंचायती राज के द्वारा महिलाओं को आरक्षण, महिलाओं की सुरक्षा के लिए किए गए प्रावधान महिलाओं को राजनीतिक और शारीरिक रूप से मजबूती प्रदान करके उन्हें मानसिक रूप से सशक्त बनाते हैं।

बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ कार्यक्रम, गर्भधरण व पूर्व नैदानिक तकनीक अधिनियम 1994, प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान, स्वास्थ्य मंत्रालय के द्वारा चलाए गए जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम, राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम, मिशन इन्द्रधनुष कार्यक्रम के द्वारा महिलाओं और बच्चों को टीकाकरण की सुविधा प्रदान करना, स्वास्थ्य बीमा योजना और सुरक्षा बीमा योजना जैसी नीतियों स्वास्थ्य और विकलांगता संबंधी आकस्मिक परिस्थितियों में महिलाओं के लिए काफी मददगार साबित होती हैं। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन निवास करता है। यह धारणा बिल्कुल सही साबित होती है। जिसके अंतर्गत सरकार ने महिलाओं के लिए उनके स्वास्थ्य को बेहतर करने की योजनाएं चलाकर उन्हें मानसिक रूप से मजबूत बनाने का प्रयास किया है। वृद्ध औरतों के लिए वृद्ध महिलाओं के लिए पेंशन योजनाएं जिसमें अटल पेंशन योजना ऐसी योजना है। जो महिलाओं को बच्चों या पति की मर्जी के दबाव में आए बिना आत्मनिर्भर बनकर उनके बुढ़ापे के लिए उन्हें आर्थिक रूप से सक्षम बनाती हैं।

महिलाओं को आर्थिक रूप से मजबूत बनाने के लिए भारतीय लघु उद्योग विकास बैंक सिडबी के द्वारा महिला उद्यम नीति योजना और महिला विकास नीति योजना, निधि योजना, स्टार्टअप इंडिया उद्यमशीलता को बढ़ावा देने के लिए और महिलाओं के लिए प्रशिक्षण और रोजगार कार्यक्रमों को प्रोत्साहन देने के लिए स्टेप सुविधा प्रदान करना, स्टैंड अप इंडिया कार्यक्रम प्रधानमंत्री कौशल विकास योजना, महिला उद्यमिता मंच, महिलाओं के लिए मुद्रा योजना जैसी योजनाएं महिलाओं को आर्थिक दृष्टिकोण से मजबूत बनाकर उनका मानसिक रूप से सशक्त बनाती हैं।

यद्यपि संवैधानिक रूप से भी भारतीय संविधान में स्वतंत्रता समानता और मौलिक अधिकारों के अंतर्गत अनेक प्रावधान स्त्रियों के लिए किए गए हैं। कार्यस्थल पर उनके लिए समान वेतन का अधिकार भी दिया गया है। उत्पीड़न के खिलाफ कानूनी सुरक्षा भी प्रदान की गई है संपत्ति का अधिकार हिंदू उत्तराधिकार अधिनियम 1956 दहेज विरोधी अधिनियम समान नागरिक संहिता उन्हें न केवल मानसिक रूप से मजबूत बनाता है, बल्कि उनके सशक्तिकरण को भी हर स्तर पर बढ़ावा देता है।

निष्कर्ष एवं सुझाव – सरकार के द्वारा प्रयास महिलाओं के मानसिक सशक्तिकरण के लिए एक सहायता नेटवर्क का निर्माण करके उन्हें हर प्रकार से मजबूती प्रदान करता है। मानसिक सशक्तिकरण हेतु शारीरिक और राजनीतिक, सामाजिक और आर्थिक सशक्तिकरण अनिवार्य है। आर्थिक रूप से सक्षम होना और आर्थिक क्षेत्र में अपने निर्णय स्वयं लेना और स्वयं अपने अधिकारों को पहचानने के माध्यम से ही आर्थिक सशक्तिकरण संभव है। स्वयं महिलाओं के द्वारा अपनी शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने की प्रयास करने के लिए पहल करनी होगी। इसके लिए वह

योग प्राणायाम संतुलित आहार नकारात्मक विचारों को दूर करना-जैसे साधनों को अपना सकते हैं। मानसिक रूप से सशक्त महिलाएं समाज और समुदाय एवं राष्ट्र निर्माण में अधिक भागीदारी करती हैं। इसके लिए महिलाओं को भी स्वयं जागरूक होना होगा शिक्षा जन जागरूकता और परिवार एवं समाज के द्वारा अपना दृष्टिकोण बदलने के प्रयास के साथ भारत में महिलाओं के मानसिक सशक्तिकरण के लक्ष्य को प्राप्त किया जा सकता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

- डॉक्टर गोस्वामी हर्षवर्धन (2011), 'प्राणायाम', सत्यम पब्लिशिंग हाउस नई दिल्ली।
- डॉक्टर पुरी जी महाराज स्वामी मुक्तानंद (2007), 'योग जीवन पद्धति' सत्यम पब्लिशिंग हाउस नई दिल्ली।
- लुईक्स ल हैं (2011) 'यू कैन हील योर लाइफ', प्रभात प्रकाशन नई दिल्ली।
- प्रोफेसर मनमीत कौर एवं डॉक्टर वंदना शर्मा एवं डॉ. संदीप मोगा (2024), 'राइट्स ऑफ वीमेन' सनी ओबेरॉय विवेक सदन श्री
- आनंदपुर साहिब पंजाब भारत।
- डॉक्टर सावित्री माथुर एवं मोनिका जैन (2013), 'आधुनिक समाज में महिलाएं', आस्था प्रकाशन जयपुर।
- पटेल कल्पना, 'भारतीय संस्कृति एवं महिला सशक्तिकरण' (2013) पैराडाइज पब्लिशर्स जयपुर राजस्थान।
- डॉक्टर नारायणअप्पा वेंकूव और डॉक्टर महाजन सुरभि, 'एंपावरमेंट ऑफ वीमेन' (2007) अनु बुक्स मेरठा।
- योजना, सितंबर 2016
- योजना अक्टूबर 2018
- योजना सितंबर 2021
- www.unacademy.com
- www.livehindustan.com
- www.worldwidejournals.com
- www.navbharattimes.indiatimes.com
- www.journeyline.in
- <https://www.education.gov.in>
