

मनोवैज्ञानिक सशक्तिकरण : महिलाएं आंतरिक शक्ति और बाहरी प्रभाव

डॉ. फरहत मंसूरी *

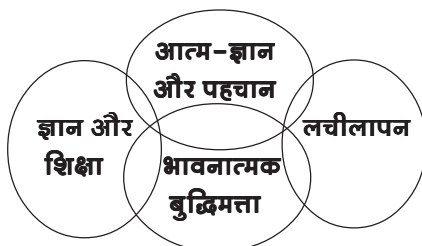
* सहायक प्राध्यापक (समाजशास्त्र) शासकीय महाविद्यालय, बिछुआ, जिला छिंदवाड़ा (म.प्र.) भारत

प्रस्तावना - मनोवैज्ञानिक सशक्तिकरण (Psychological Empowerment) महिलाओं की आत्म-जागरूकता, आत्म-सम्मान, और निर्णय लेने की क्षमता को विकसित करने की एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। यह महिलाओं के लिए एक आंतरिक परिवर्तन है, जो बाहरी दुनिया में उनके प्रभाव को भी गहराई से प्रभावित करता है। सशक्तिकरण प्रक्रिया आत्म-चिंतन और विकास को प्रोत्साहित करती है, जिससे जीवन अधिक संतुष्टिदायक बनता है। उदाहरण के लिए, कई लोगों का मानना है कि व्यक्तिगत लक्ष्य निर्धारित करने और उन्हें प्राप्त करने से उनकी क्षमता और आत्मनिर्णय की भावना बढ़ती है। जब एक महिला प्रगति देखती है, तो इससे उसे और अधिक प्रयास करने की प्रेरणा मिलती है, और वह अपना एवं अपने परिवार का विकास करती है। समाज के विकास में महिलाओं की भागीदारी तब सशक्त बनती है जब वे अपनी आंतरिक क्षमता को पहचानकर बाहरी संसार में सकारात्मक परिवर्तन लाती हैं। मनोवैज्ञानिक सशक्तिकरण महिलाओं को न केवल आत्मविश्वास देता है, बल्कि उन्हें जीवन के हर क्षेत्र में नेतृत्व करने योग्य बनाता है।

मनोवैज्ञानिक सशक्तिकरण की परिभाषा - 'मनोवैज्ञानिक सशक्तिकरण एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति अपनी आत्म-धारणा, निर्णय क्षमता, और जीवन के प्रति दृष्टिकोण को दृढ़ करता है। इसमें स्वायत्तता का अनुभव, नियंत्रण की भावना, अर्थपूर्णता का बोध, प्रभावशीलता की अनुभूति शामिल होती है।'

शब्द कुंजी - मनोविज्ञान, सशक्तिकरण, लक्ष्य, प्रगति, आत्म चेतना, संतुष्टि।

आंतरिक शक्ति के तत्व - महिलाएं जब अपनी पहचान को आत्मसात करती हैं और आत्म-मूल्य को समझती हैं, तब वे मानसिक रूप से सशक्त होती हैं।



● **आत्म-ज्ञान और पहचान** - महिलाएं जब स्वयं को समझती हैं - अपने मूल्यों, क्षमताओं और सीमाओं को पहचानने लगती हैं, तब उनके

आत्म-विश्वास की नींव बनती है।

● **भावनात्मक बुद्धिमत्ता** - महिलाओं में जब अपने और दूसरों के भावों को समझने और संभालने की क्षमता आ जाती है, तब महिला तनावपूर्ण स्थितियों में भी विवेकपूर्ण निर्णय ले सकती है।

● **लचीलापन (Resilience)** - जब एक महिला चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों का सामना करते हुए पुनः उठ खड़े होने की क्षमता रखती है तो वह आंतरिक शक्ति का संकेत है।

● **ज्ञान और शिक्षा** - शिक्षा महिलाओं की सोच, तर्क और विश्लेषणात्मक शक्ति को बेहतर तरीके से निखारती है।

बाहरी प्रभाव की दिशा :



● **सामाजिक भूमिका** - समाज की सशक्त महिलाएं परिवार, समुदाय और कार्यस्थल में नेतृत्व और बदलाव की प्रेरणा का स्रोत बनती हैं।

● **निर्णय लेने की स्वतंत्रता** - जब महिलाएं अपने जीवन से जुड़े फैसलों को स्वतंत्र रूप से लेने लगती हैं, तो समाज में उनके योगदान की गहराई बढ़ने लगती है।

● **आर्थिक आत्मनिर्भरता** - आर्थिक रूप से सशक्त महिलाएं समाज एवं परिवार में अपने अधिकारों की बेहतर रक्षा कर सकती हैं और दूसरों के लिए एक उत्तम उदाहरण बनती हैं।

सशक्तिकरण का परस्पर चक्र - आत्म-विश्वास और आत्म-सम्मान से जन्मी आंतरिक शक्ति, महिलाओं को अधिक सामाजिक जुड़ाव और नेतृत्व के अवसर देती है, साथ ही वहीं पर सामाजिक पहचान और सफलता से उनकी मनोवैज्ञानिक शक्ति और भी प्रबल होती है - यह एक सकारात्मक चक्र है जो सतत चलता है।

बाहरी प्रभाव का विस्तार - सशक्त महिलाएं समाज में बदलाव की वाहक बनती हैं। उनका प्रभाव कई स्तरों पर होता है, प्रभाव के क्षेत्र निम्न है -

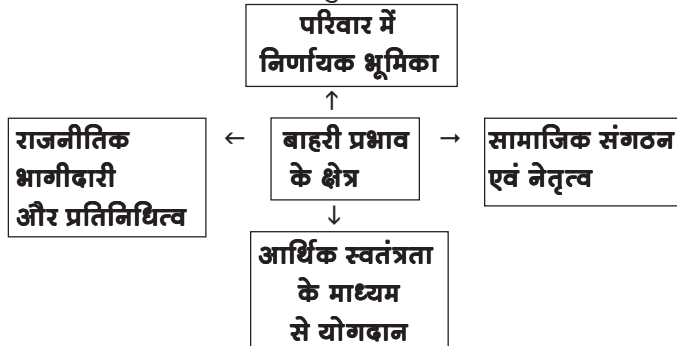
1. **परिवार में निर्णायक भूमिका** - जब एक महिला को परिवार में निर्णय लेने की स्वतंत्रता प्राप्त होती है, तब महिला के आत्मविश्वास का विकास बहुत तीव्रता से होता है।

2. **सामाजिक संगठन एवं नेतृत्व** - जब एक महिला मानसिक रूप से

स्वस्थ एवं सशक्त होती है तब वह सामाजिक संगठन का निर्माण करती है तथा साथ ही उसमें नेतृत्व की क्षमता का विकास होता है।

3. आर्थिक स्वतंत्रता के माध्यम से योगदान - महिलाओं को जब परिवार एवं समाज में आर्थिक स्वतंत्रता मिलती है तो वह समाज एवं परिवार के विकास में स्वस्थ योगदान देती है।

4. राजनीतिक भागीदारी और प्रतिनिधित्व - जब समाज की महिलाएं समाजिक, आर्थिक और मानसिक रूप से स्वतंत्र एवं सशक्त होती हैं, तब वह राजनीति में अपनी भागीदारी देते हुए अच्छा प्रतिनिधित्व करती हैं।



परस्पर संबंध- आंतरिक से बाहरी - जब महिलाएं मानसिक रूप से सशक्त होती हैं, तो उनके विचार, निर्णय और व्यवहार समाज में बदलाव लाने लगते हैं। महिलाओं में आंतरिक विश्वास बढ़ता है तो वह समाज के विकास में अपनी भागीदारी देने लगती हैं जब समाज में एक महिला को आत्म-सम्मान मिलता है, तो उसके नेतृत्व का विकास होता है महिलाओं में आत्मनिर्भरता आती है, तब वह महिलाएं अन्य महिलाओं के लिए प्रेरणा का स्रोत बन जाती हैं, उदाहरण -

- राष्ट्रीय महिला आयोग के एक अध्ययन के अनुसार, सशक्तिकरण कार्यक्रमों में भाग लेने वाली महिलाओं में आत्म-विश्वास और निर्णय क्षमता में 60% तक वृद्धि पाई गई।
- सेल्फ-हेल्प ग्रुप्स की महिलाएं न केवल आर्थिक रूप से सक्षम हुईं, बल्कि वे सामाजिक मुद्दों पर आवाज उठाने लगीं।

मनोवैज्ञानिक सशक्तिकरण की प्रकृति - मनोवैज्ञानिक सशक्तिकरण किसी बाहरी संसाधन पर आधारित नहीं होता, बल्कि व्यक्ति की मानसिक स्थिति, विचारधारा और आत्म-छवि पर आधारित होता है। इसमें महिलाओं के भीतर निम्नलिखित परिवर्तन होते हैं:



- **स्व-प्रेरणा का विकास-** इसके अंतर्गत महिलाएं बिना बाहरी दबाव के स्वयं को लक्ष्य की ओर अग्रसर करती हैं।
- **निर्णय लेने में आत्म-निर्भरता-** महिलाएं जीवन से जुड़े महत्वपूर्ण निर्णयों में स्वयं को सक्षम महसूस करती हैं।
- **संकट में विवेकपूर्ण सोच-** मानसिक सशक्तता महिलाओं को चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में स्थिरता प्रदान करती है।

सामाजिक परिवेश में परिवर्तन- जब महिलाओं को मनोवैज्ञानिक रूप से सशक्त बनाया जाता है, तो उनके व्यवहार और दृष्टिकोण में स्पष्ट परिवर्तन दिखाई देता है:

- महिलाएं नेतृत्व भूमिकाओं में आने लगती हैं - पंचायत, स्कूल समिति, स्वयंसेवी संस्थाएं आदि।
- महिलाएं प्रेरणा स्रोत बनती हैं - अन्य महिलाओं और युवतियों को जागरूक करती हैं।
- महिलाएं मूल्य आधारित संवाद की ओर अग्रसर होती हैं - संवाद में आत्म-विश्वास और स्पष्टता आती है।

मध्य प्रदेश राज्य स्तर पर महिला सशक्तिकरण के आँकड़े

विवरण	आँकड़ा / विवरण	राशी / सक्रिय महिलाओं की संख्या
लाइली बहना योजना लाभार्थी	1.29 करोड़ महिलाएं,	₹ 1250/माह की सहायता
स्व-सहायता समूहों में महिलाएं	62 लाख महिलाएं,	5 लाख समूह सक्रिय
महिला आरक्षण	35% शासकीय सेवाओं में, 50% पंचायत/निकाय चुनावों में	-
महिला उद्यमियों को ऋण	2% ब्याज दर पर	₹ 648.67 लाख की सहायता
महिला हेल्पलाइन 181	अब तक 1.57 लाख महिलाओं को सहायता	-
लिंगानुपात सुधार	927 से बढ़कर 956 प्रति 1000 पुरुष	-
बाल विवाह में कमी	बाल-विवाह दर में उल्लेखनीय गिरावट	-
मातृ मृत्यु दर (MMR)	राष्ट्रीय औसत के अनुसार 97 प्रति लाख जीवित जन्म	-

निष्कर्ष - मनोवैज्ञानिक सशक्तिकरण किसी आंदोलन की शुरुआत नहीं, बल्कि एक सतत प्रक्रिया है जो महिलाओं को उनकी आंतरिक शक्ति के प्रति जागरूक करती है। जब महिलाएं अपने विचारों को स्वतंत्र रूप से व्यक्त करती हैं, आत्म-निर्णय लेती हैं, और अपने अधिकारों के प्रति सचेत रहती हैं - तब सशक्त समाज की नींव रखी जाती है। महिलाओं में मनोवैज्ञानिक सशक्तिकरण सिर्फ एक व्यक्तिगत परिवर्तन नहीं है, बल्कि यह सामाजिक, सांस्कृतिक और आर्थिक विकास की नींव है। जब महिलाएं अपनी आंतरिक शक्ति को पहचानकर बाहरी दुनिया में प्रभावशाली भूमिका निभाती हैं, तो वे समाज की दिशा बदल सकती हैं, और बदल रही हैं।

मनोवैज्ञानिक सशक्तिकरण महिलाओं के लिए एक आत्मिक और सामाजिक विकास का मूल है। जब महिलाएं अपने अंदर की शक्ति को जागृत करती हैं, तो उनका प्रभाव घर की चौखट से निकलकर समाज, राष्ट्र और विश्व तक फैलता है। इस जागरण की प्रक्रिया को गति देना ही सच्चे सशक्तिकरण की दिशा है। वर्तमान सामाजिक परिप्रेक्ष्य में महिलाओं के सशक्तिकरण की चर्चा अब केवल आर्थिक या सामाजिक सीमाओं तक सीमित नहीं रही - यह मनोवैज्ञानिक स्तर तक विस्तारित हो चुकी है। मनोवैज्ञानिक

सशक्तिकरण एक ऐसी प्रक्रिया है, जिसमें महिलाएं अपनी आंतरिक क्षमता को पहचानकर समाज में सकारात्मक प्रभाव उत्पन्न करती हैं।

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

1. National Commission for Women. (2024). *Annual report on women's empowerment initiatives*. <https://ncw.nic.in>
2. Ministry of Health and Family Welfare. (2021). *National Family Health Survey (NFHS-5)*. <https://rchiips.org/nfhs/>
3. Ministry of Statistics and Programme Implementation. (2024). *Periodic Labour Force Survey 2023-24*. <https://www.mospi.gov.in>
4. World Economic Forum. (2023). *Global Gender Gap Report 2023*. <https://www.weforum.org/reports/global-gender-gap-report-2023>
5. PWOnlyIAS. (2024, March 21). -भारत में महिला सशक्तिकरण <https://pwnonlyias.com/hi/current-affairs/women-empowerment-in-india/>
6. NextIAS. (2024, April 15). महिला सशक्तिकरण और लैंगिक समानता <https://www.nextias.com/blog/महिला-सशक्तिकरण>
7. Press Information Bureau. (2024, August 5). *11 years of women empowerment programs in India*. <https://pib.gov.in>
8. Academia.edu. (2023). पंचायती राज व्यवस्था एवं महिला सशक्तिकरण: मध्य प्रदेश के विशेष संदर्भ में. <https://www.academia.edu>
9. Saras Janvaad (2025, May 22). महिला सशक्तिकरण का नया अध्याय लिख रहा है मध्य प्रदेश. <https://sarasjanvaad.com/2025/05/chief-minister-dr-yadav-women-empowerment-madhy/>
