




सत्यमेव जयते

भारत सरकार  
अल्पसंख्यक कार्यो का मंत्रालय



राष्ट्रीय जन सहयोग एवं  
बाल विकास संस्थान





इस पत्रिका में निम्नलिखित विषयों पर  
जानकारी दी गई है:

- जीवन कौशल
- स्व-सहायता समूहों के कार्य और गठन
- कौशल विकास और सशक्तिकरण उन्मुखी कार्यक्रम और योजनाएं

## जीवन कौशल

- जीवन कौशल अनुकूल तथा सकारात्मक व्यवहार हेतु ऐसी योग्यताएं हैं जो व्यक्तियों को दैनिक जीवन की मांगों और चुनौतियों का प्रभावपूर्ण ढंग से सामना करने में समर्थ बनाती हैं।
- जीवन कौशल विकास एक आजीवन प्रक्रिया है जो व्यक्तियों को बढ़ने और परिपक्व होने में मदद करती है।

### जीवन कौशल सीखाने का महत्व



### जीवन कौशल के अंतर्गत निम्न शामिल हैं



## आत्मजागरूकता/आत्मज्ञान

- आत्म ज्ञान व्यक्ति द्वारा अपने स्वयं के चरित्र की शक्तियों और कमजोरियों को समझने का सामर्थ्य है।
- आत्म ज्ञान कौशलों में निम्न संबंधी सामर्थ्य शामिल हैं—
  - व्यवहारगत शक्तियों और कमजोरियों को पहचानना।
  - स्वयं के सामर्थ्य, इच्छाओं और नापसंद को पहचानना।
  - उन वास्तविकताओं को पहचानना जिन्हें बदला नहीं जा सकता और उन्हें स्वीकार करना।
  - अपने महत्व को पहचानना – सभी लोग एक समान नहीं होते तथा विविधता का होना अच्छा है।
  - अपनी स्वयं की विशिष्ट योग्यताओं को पहचानना।



## परानुभूति



- परानुभूति स्वयं को दूसरे के स्थान पर रखने तथा उनकी नजर से स्थिति को देखने व समझने का सामर्थ्य है।
- इसमें अपने स्वयं के अनुभव को कोई महत्व दिए बिना दूसरे व्यक्ति के उददेश्यों, भावनाओं तथा व्यवहार को समझने का सामर्थ्य शामिल है।

## प्रभावी संचार

- अपने विचारों को मौखिक या लिखित रूप से स्पष्ट व्यक्त करने का सामर्थ्य संचार को प्रभावपूर्ण बनाता है।
- प्रभावी संचार कौशल योजना के अनेक मुद्दों को सुलझाने और अंतर्व्यक्तिक संबंधों को सुदृढ़ करने में काफी उपयोगी है।



## अंतर्व्यक्तिक संबंध

- अंतर्व्यक्तिक संबंध कौशलों में सौहार्दपूर्ण संबंध बनाने का सामर्थ्य शामिल है।
- अंतर्व्यक्तिक संबंध कौशल हमें ऐसे लोगों के साथ सकारात्मक तरीके से जुड़ने में सहायता करते हैं जिनसे हम बातचीत करते हैं।



## समझौता वार्ता (नैगोसिएशन) कौशल

- समझौता वार्ता में दूसरों के विचारों को सुनने और उनका सम्मान करने का सामर्थ्य शामिल है।
- समझौता वार्ता की शैली दो आयामों पर निर्भर करती है – अपना सरोकार (स्वाग्रही हठधर्मी) या दूसरों के लिए सरोकार या संबंधों की चिंता (सहयोगात्मक)
- आग्रहिता और सहयोगात्मकता की डिग्री के आधार पर एक व्यक्ति समझौता वार्ता की शैलियों का अनुकूलन कर सकता है – बचना, समंजन, प्रतिस्पर्धा, सहयोग, समझौता।



### सफल समझौता वार्ताओं की कुंजी

- योजना बनाएं और तैयारी करें
- सकारात्मक दृष्टिकोण रखें
- ध्यानपूर्वक सुनें
- दूसरों के निर्णय का सम्मान करें
- दृढ़ किन्तु मित्रवत् रहें
- प्रेरित करें दबाव न डालें
- कभी भी धमकी न दें
- पारस्परिक सहमति का लक्ष्य रखें जीत का नहीं
- विश्वास जगाएं

## आलोचनात्मक और सृजनात्मक चिंतन (सोच)

- आलोचनात्मक चिंतन किसी स्थिति में उचित प्रकार से सोचने, लाभ और हानियों का आकलन करने की क्षमता है ताकि स्थिति में समुचित निर्णय लिए जा सकें।
- सृजनात्मक चिंतन कार्यों को देखने या करने का नवीन तरीका है, सरल शब्दों में इसका अर्थ है लोग से हटकर सोचना /अलग व नए ढंग से सोचना।
- महिलाओं के लिए आलोचनात्मक और सृजनात्मक चिंतन कौशलों का निर्माण करना महत्वपूर्ण है क्योंकि उन्हें विविधतापूर्ण और विवादास्पद (संघर्षात्मक) मुद्दों, संदेशों, प्रत्याशाओं और मांगों का सामना करना पड़ता है।



## निर्णय लेना

- निर्णय लेना एक ऐसी योग्यता है जो उपलब्ध समस्त सूचनाओं का इस्तेमाल कर हमें किसी स्थिति का आकलन करने, लाभों और हानियों का विश्लेषण करने तथा संसूचित और वैयक्तिक चुनाव करने में समर्थ बनाती है।



- निर्णय लेने से पूर्व हमें चाहिए कि हम लिए जाने वाले निर्णय की प्राथमिकता, समझ और उसके परिणामों के बारे में जानें।

## समस्या का समाधान

- समस्या का समाधान कठिन या चुनौतीपूर्ण स्थितियों का पता लगाने, उनका सामना करने और उनका समाधान ढूँढने का सामर्थ्य है।
- किसी समस्या कथन के लिए मात्र पांच 'क्यों' प्रश्न समस्या के कारण का पता लगाने में सहायता कर सकते हैं।
- 'क्यों' प्रश्नों की श्रृंखला किसी भी समस्या के संबंध में अंतर्दृष्टि उपलब्ध करा देती है। एक बार समस्या के कारण समझ में आ जाए, तो उसका समाधान ढूँढना सहज हो जाता है।

## सामान्य कौशल: जूझने के कौशल

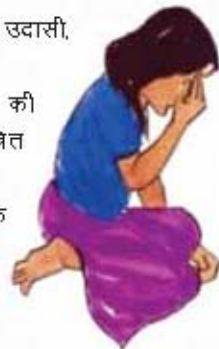
### तनाव से जूझना (सामना करना)

- तनाव किसी अप्रिय स्थिति के प्रति शरीर की अनुक्रिया है।
- तनाव शारीरिक, भावनात्मक अथवा मनोवैज्ञानिक कारणों के कारण हो सकता है।
- पारिवारिक समस्याएं, बेरोजगारी, परीक्षा का दबाव, परिवार के किसी सदस्य या संबंधी की मृत्यु उन स्थितियों के उदाहरण हैं, जिनके कारण तनाव हो सकता है।
- अपने जीवन के तनाव के स्रोतों को स्वीकारना तथा समझना कि उनका हम पर क्या प्रभाव पड़ता है तथा तनाव को न्यूनतम करने और विश्रान्ति का संवर्धन करने वाले तरीकों से कार्य करना महत्वपूर्ण है।



### भावनाओं से जूझना (सामना करना)

- सभी मानव अनेक भावनाओं जैसे प्रसन्नता, खुरी, प्यार, उदासी, क्रोध, ईर्ष्या इत्यादि की भावनाओं से गुजरते हैं।
- भावनाओं से जूझने के लिए अपनी आंतरिक तथा दूसरों की भावनाओं को समझना तथा उनके संबंध में सर्वाधिक समुचित तरीके से कार्रवाई करना शामिल है।
- भावनाओं को समझने से हम अपने एहसास विश्वासपूर्वक दूसरों के समझ अभिव्यक्त कर सकते हैं। दूसरों को न बताने या उनका स्पष्ट अवबोधन न होने से समस्या का समाधान नहीं होता।



## स्व-सहायता समूह

स्व-सहायता समूह सामान सामाजिक-आर्थिक हालात वाले लोगों द्वारा गठित एक लघु स्वैच्छिक संरचना है। इसका गठन आर्थिक सहायता, समस्या के समाधान या निर्णयन (निर्णय लेने के लिए) के लिए किया जाता है। स्व-सहायता समूहों का गठन समुदाय की महिलाओं के बीच किया जा सकता है तथापि यह देखा गया है कि महत्वपूर्ण गतिविधियों में महिलाओं का कार्य निष्पादन बेहतर होता है।



## स्व-सहायता समूहों के कार्य

### (क) बचत और अल्पव्ययी:

- समूह के सभी सदस्यों में बचत की आदत नियमित और निरंतर होनी चाहिए। बचत की राशि लघु/कम हो सकती है।
- समूह के प्रत्येक सदस्य का आदर्श-वाक्य 'पहले बचत-बाद में उधार (क्रेडिट) होना चाहिए।
- समूह के सदस्य यह सीखते हैं कि बचत के माध्यम से बड़ी मात्रा में नकद धन राशि को कैसे संभाला जा सकता है। बैंक ऋणों के उपयोग में यह जानकारी उपयोगी हो सकती है।

### (ख) आंतरिक उधार:

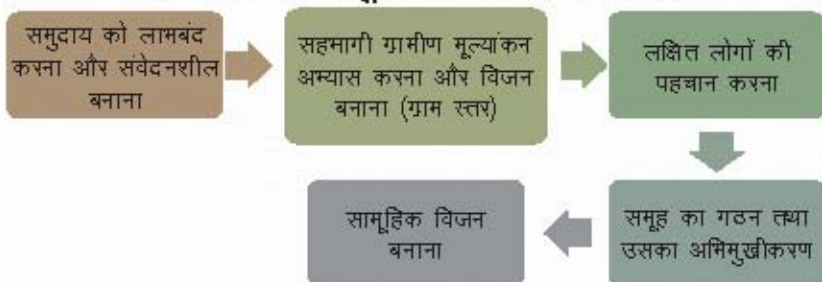
- बचत का इस्तेमाल सदस्यों को ऋण देने के लिए किया जाता है।
- प्रयोजन, राशि, ब्याज की दर इत्यादि का निर्णय समूह द्वारा स्वयं ही किया जाता है।
- स्व-सहायता समूह को उचित लेखे रखने होते हैं।
- बैंक में बचत खाता खोलना।
- स्व-सहायता समूह के सदस्यों को बैंकों से ऋण लेने और उनकी अदायगी करने में समर्थ बनाना।

### (ग) समस्याओं पर चर्चा करना

- प्रत्येक बैठक में, समूह महत्वपूर्ण क्षेत्रों पर चर्चा करेगा (जैसे आय सृजक गतिविधियाँ, मूल्य वर्द्धन/उत्पादन इकाइयाँ तथा ग्राम विपणन )
- समूह के सदस्यों द्वारा उन समस्याओं (जैसे जेडर और विधिक मुद्दे) के समाधान ढूँढना जिनका सामना उन्हें करना पड़ता है।



## स्व-सहायता समूहों के गठन की प्रक्रिया



## स्व-सहायता समूहों के कार्य करने के महत्वपूर्ण नियम

- आम सहमति और निर्णय
- अनुपस्थिति के लिए सम्मत दंड
- बचत की राशि पर सहमति
- परस्पर एक दूसरे को लघु ऋण देना
- बैंक ऋण की अदायगी की आदतें
- सभी लेन देनों के लिए साफ सुथरी बहियों का अनुरक्षण

## राष्ट्रीय महिला कोष (आर एम के)

- राष्ट्रीय महिला कोष निर्धन महिलाओं के सामाजिक आर्थिक उत्थान हेतु आजीविका गतिविधियों, आवास लघु उद्यम, पारिवारिक आवश्यकताओं इत्यादि के लिए एक ग्राहक अनुकूल तथा मांग-दौड़ मुक्त ऋण प्रक्रिया/तंत्र के जरिए लघु-वित्त सेवाएं प्रदान करता है।
- राष्ट्रीय महिला कोष स्व-सहायता समूहों के लघु वित्त पोषण, अल्पव्ययी तथा क्रेडिट निर्माण और स्थिरीकरण के जरिए महिला सशक्तिकरण के साथ-साथ निर्धन महिलाओं के लिए उद्यम विकास की अवधारणा का संवर्धन भी करता है।
- ग्रामीण और शहरी, दोनों प्रकार के महिला स्व-सहायता समूहों को उधार का संवितरण गैर-सरकारी संगठनों, सहकारी समितियों तथा सरकारी संगठनों जैसी मध्यवर्ती संस्थाओं के माध्यम से किया जाता है।



**राष्ट्रीय महिला कोष**

**Rashtriya Mahila Kosh**

## कौशल विकास और सशक्तिकरण उन्मुखी कार्यक्रम और योजनाएं

### राष्ट्रीय अल्पसंख्यक विकास और वित्त निगम

राष्ट्रीय अल्पसंख्यक विकास और वित्त निगम अधिसूचित अल्पसंख्यकों में से पिछड़े वर्गों के लामार्थ आर्थिक और विकासात्मक गतिविधियों का संवर्धन करता है। इसमें व्यावसायिक समूहों और महिलाओं को वरीयता दी जाती है।

### लक्षित समूह

- राष्ट्रीय अल्पसंख्यक आयोग अधिनियम, 1992 के अनुसार मुस्लिम, ईसाई, सिक्ख, बौद्ध, जैन तथा पारसी व्यक्ति अल्पसंख्यक समुदाय से संबंध रखते हैं।
- ग्रामीण क्षेत्रों के ऐसे परिवार जिनकी वार्षिक आय 81,000/- रुपये से कम है और शहरी क्षेत्रों के ऐसे परिवार जिनकी वार्षिक आय 1,03,000/- रुपये से कम है।



### एन एम डी एफ सी की उधार देने की योजनाएं और कार्यक्रम

#### ➤ सावधि ऋण योजना

- यह योजना व्यक्तिगत लामार्थियों के लिए है तथा इसे राज्य के बैंकल अभिकरणों (एस सी ए) के माध्यम से कार्यान्वित किया जाता है।
- वित्त पोषण के लिए 10,00,000/- रु तक की लागत वाली परियोजनाओं पर ही विचार किया जाता है।
- एन एम डी एफ सी परियोजना लागत के 90 प्रतिशत तक का ऋण उपलब्ध कराता है। परियोजना लागत अधिकतम 9,00,000/- रु तक हो सकती है शेष लागत की पूर्ति एस सी ए तथा लामार्थियों द्वारा की जाती है।
- लामार्थी को परियोजना लागत की कम से कम 5 प्रतिशत शक्ति का योगदान अवश्य करना होता है।
- लामार्थी से प्रति वर्ष 6 प्रतिशत की दर से ब्याज लिया जाता है (घटते शेष की विधि के अनुरूप)।
- सहायता विभिन्न क्षेत्रों में वाणिज्यिक रूप से व्यवहार्य तथा तकनीकी रूप से उपयुक्त उद्यमों के लिए उपलब्ध है।

#### ➤ लघु वित्तपोषण योजना

- यह एक अनौपचारिक ऋण योजना है जो लामार्थियों के घर पर ऋण की त्वरित डिलीवरी सुनिश्चित करती है तथा इसे एस सी ए तथा गैर सरकारी संगठनों के माध्यम से कार्यान्वित किया जाता है।

- लघु-ऋण स्व-सहायता समूहों के सदस्यों को दिया जाता है (विशेष रूप से ऐसी अल्पसंख्यक महिलाओं को जो औपचारिक बैंकिंग ऋण का लाभ उठाने में असमर्थ हैं)।
- स्व-सहायता समूह के प्रत्येक सदस्य को अधिकतम 50,000/- रु का लघु ऋण गैर सरकारी संगठनों के माध्यम से 1 प्रतिशत की ब्याज दर पर उपलब्ध कराया जाता है जिन्हें आगे स्व-सहायता समूहों को अधिकतम 7 प्रतिशत प्रतिवर्ष की ब्याज दर पर पुनः उधार दिया जाता है।
- इस योजना के तहत अदायगी की अधिकतम अवधि 36 महीने की है।

## महिला समृद्धि योजना

- दर्जागिरी कटाई तथा कढ़ाई जैसे व्यवसायों में स्व-सहायता समूह का गठन करने के लिए लघु ऋण को महिला सदस्यों के प्रशिक्षण के साथ जोड़ने वाली यह एक अद्वितीय योजना है।
- 20 महिलाओं के समूह को किसी उपयुक्त क्राफ्ट गतिविधि में प्रति प्रशिक्षार्थी 1000/- रुपए की वृत्तिका के साथ छः माह के लिए प्रशिक्षण दिया जाता है।
- एन एम डी एफ सी द्वारा प्रशिक्षण की लागत तथा वृत्तिका की पूर्ति अनुदान के रूप में की जाती है।
- समूह का स्व-सहायता समूह के रूप में गठन प्रशिक्षण के दौरान ही किया जाता है तथा प्रशिक्षण के पश्चात् इस प्रकार गठित स्व-सहायता समूह के प्रत्येक सदस्य को 7 प्रतिशत वार्षिक ब्याज दर पर आवश्यकता के आधार पर लघु ऋण (अधिकतम 50,000/- रुपए) दिया जाता है।



## प्रशिक्षण और रोजगार कार्यक्रम के लिए सहायता (एस टी ई पी)

एस टी ई पी का उद्देश्य कार्य में महिलाओं की सहायता करना है। ऐसा उन्हें कौशल उत्तनयन, विपणन और ऋण संबन्धन के लिए प्रशिक्षण देकर किया जाता है ताकि सरकारी क्षेत्रक संगठनों, जिला ग्रामीण विकास अभिकरण परिसंचों, सहकारिताओं और गैर सरकारी संगठनों के माध्यम से स्थायी अथवा निरन्तर चलने वाला रोजगार सुनिश्चित किया जा सके।



## राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन (एन आर एल एम)

राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन-आजीविका की शुरुआत भारत सरकार के ग्रामीण विकास मंत्रालय द्वारा वर्ष 2011 में स्वर्ण जयंती ग्राम स्वरोजगार योजना (एस जी एस वाई) के पुनः संरचित रूप में की गई थी।

## राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन के तीन प्रमुख स्तम्भ

- सार्वभौम सामाजिक लाभवन्दी

- वित्तीय समावेशन

- आजीविका संवृद्धि

### एन आर एल एम के तहत स्व-सहायता समूहों को सहायता

- स्व-सहायता समूहों को सहायता, ज्ञान, कौशल, निधि, बैंक संबन्धन तथा व्याज की आर्थिक सहायता के रूप में उपलब्ध कराई जाती है।
- स्व-सहायता समूह के सदस्यों, नेताओं तथा बुक कीपर्स को स्व-सहायता समूह के प्रबंधन, ऋण समावेशन क्षमता तथा ऋण योग्यता को बढ़ाने, बाजारों के साथ संबन्धन, अपनी मौजूदा आजीविकाओं का प्रबंधन करने आदि के लिए ज्ञान तथा कौशल उपलब्ध कराया जाता है।

### वित्तीय लाभ

- रीवोलविंग फंड (आर एफ), वलनरेब्लिटी रिडक्शन फंड (वी आर एफ) तथा कम्युनिटी इन्वेस्टमेंट फंड (सी आई एफ) के रूप में वित्तीय सहायता सी बी ओ को उपलब्ध कराई जाती है।
- एन आर एल एम व्यक्तिगत सदस्यों को सीधे वित्तीय सहायता प्रदान नहीं करता।

- वित्तमान स्व-सहायता समूहों को 3/6 माह की अवधि के लिए 10,000/- रुपए से 15,000/- रुपए की एक बारी रीवोलविंग फंड

रीवोलविंग फंड

- खाद्य सुरक्षा, स्वास्थ्य सुरक्षा जैसी वलनरेबिलिटीयों का समाधान करने के लिए स्व-सहायता समूह परिसंघों को प्रति सदस्य 1500/- रुपए का वलनरेबिलिटी रिडक्शन फंड

वलनरेबिलिटी रिडक्शन फंड

- आम / सामूहिक सामाजिक-आर्थिक गतिविधियां करने के लिए स्व-सहायता समूह को प्रति सदस्य 3,000/- रुपए की सी आई एफ

कम्युनिटी इन्वेस्टमेंट फंड

- महिला स्व-सहायता समूहों द्वारा लिए गए ऋण तथा बैंक के उधार देने की दर के बीच के अंतर की पूर्ति प्रति स्व-सहायता समूह के लिए 30,000/- रुपए की सीमा तक की जाती है।

इंटरैस्ट सबवैशन

## राष्ट्रीय शहरी आजीविका मिशन

- राष्ट्रीय शहरी आजीविका मिशन शहरी निर्धन लोगों को लाभप्रद स्व-रोजगार तथा कुशलता आधारित मजदूरी रोजगार अवसरों का लाभ उठाने में समर्थ बनाता है।
- मिशन का लक्ष्य शहरी गृह विहीन लोगों को अनिवार्य सेवाओं से सुसज्जित आश्रय उपलब्ध कराना है।
- मिशन उभर रहे बाजार अवसरों का लाभ उठाने के लिए शहरी फुटपाथी विक्रेताओं के लिए उपयुक्त स्थलों, सार्वजनिक ऋण, सामाजिक सुरक्षा और कौशल बढ़ाने की सुविधा उपलब्ध कराता है ताकि उनकी आजीविका से संबंधित समस्याओं का समाधान किया जा सके है।

संघटक: एन यू एल एम के प्रमुख संघटक नीचे सूचीबद्ध किए गए हैं।

- कौशल प्रशिक्षण और नियोजन के माध्यम से रोजगार
  - स्वरोजगार या वेतनमोगी रोजगार के लिए कौशल विकास/उन्नयन हेतु सहायता।
- स्व-रोजगार कार्यक्रम
  - स्व सहायता समूह एवं बैंक संबंधन।
  - कार्यशील पूंजी के लिए ऐसे लामार्थियों की सहायता करना है जिनके पास क्रेडिट कार्ड है।
  - लघु-उद्यम स्थापित करने के लिए प्रौद्योगिकी विपणन और परामर्श।
- सामाजिक लामबंदी और सार्वजनिक विकास
  - स्व-सहायता समूहों के गठन को सुविधाजनक बनाने के लिए सामुदायिक संस्थाओं का निर्माण।
  - बचत खाता खोलने, वित्तीय साक्षरता, ऋण और रेमिटेंस (आगे भेजना) देने के माध्यम से वित्तीय समावेशन।
  - स्व-सहायता समूहों को रिबोल्विंग फंड सहायता।
  - रोजगार और कौशल प्रशिक्षण अवसरों से संबंधित जानकारी प्राप्त करने के लिए संसाधन केंद्र के रूप में एक वन स्टाप शॉप।
  - स्व-सहायता समूहों और उनके परिसंचों के लिए प्रशिक्षण और क्षमता निर्माण।
- शहरी गृहहीनों के लिए आश्रम
  - आश्रय और अनिवार्य सेवाएं उपलब्ध कराना।
- शहरी फुटपाथी विक्रेताओं के लिए सहायता
  - फुटपाथी विक्रेताओं को पंजीकृत कर पहचान पत्र जारी करना।
  - आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग के लिए कौशल प्रशिक्षण और लघु उद्यम विकास सहायता।

- अर्नापचारिक क्षेत्र के बाजारों का विकास।
- क्षमता निर्माण और प्रशिक्षण कार्यक्रम
  - केन्द्रीय राज्य और शहर के स्तर पर तकनीकी सहायता की स्थापना।

प्रशिक्षक शामिल किए गए विषयों, संबंधित गतिविधियों और अनुलग्नकों के लिए प्रशिक्षण माड्यूल में चौथा दिन सत्र 1 और 2 का संदर्भ ले सकते हैं।





सत्यमेव जयते

भारत सरकार  
अल्पसंख्यक कार्यो का मंत्रालय  
11 वीं मंजिल, पर्यावरण भवन  
सीजीओ कॉम्प्लेक्स, लोदी रोड  
नई दिल्ली 110016



राष्ट्रीय जन सहयोग  
एवं बाल विकास संस्थान (निपसिड)  
5, सीरी इंस्टीट्यूशनल एरिया, हौज खास  
नई दिल्ली-110016