



सशक्त नागरिक

भाग सात – रंगीन डिजिटल कार्यपुस्तिका

नागरिक निर्माण की व्यावहारिक रूपरेखा



सीखें •



अभ्यास करें •



सेवा करें •



नेतृत्व करें •



प्रेरित करें



व्यावहारिक • सरल • उपयोगी



राम नरेश यादव



इस कार्यपुस्तिका का उपयोग कैसे करें

धीरे-धीरे पढ़ें, देखें, करें और आगे बढ़ें



1 यह किसके लिए है?



युवा

जो सीखना और बदलाव लाना चाहते हैं।



नागरिक समूह

जो मिलकर काम करते हैं।



समुदाय कार्यकर्ता

जो समाज में सक्रिय हैं।



सामान्य पाठक

जो समझना और भाग लेना चाहते हैं।

2 कैसे उपयोग करें?



एक चरण चुनें

अपनी ज़रूरत के अनुसार कोई एक चरण चुनें।



अपने क्षेत्र से जोड़ें

अपने अनुभव और स्थानीय उदाहरण जोड़ें।



छोटा रिकॉर्ड रखें

जो किया, देखा, सीखा—लिखें या नोट करें।



समूह में चर्चा करें

दूसरों से बात करें, विचार साझा करें।

3 पाँच चरण

1



समझें

मुद्दा को समझें।

2



तैयारी करें

जानकारी जुटाएँ
और योजना बनाएँ।

3



कार्रवाई करें

मिलकर कदम उठाएँ
और अमल करें।

4



परिणाम जाँचें

देखें कि क्या बदला
और क्या सीखा।

5



आगे बढ़ाएँ

सीख को आगे बढ़ाएँ
और सुधार करें।

4 याद रखें



जल्दी न करें

धीरे और अच्छे से समझें।



छोटे कदम लें

छोटे कदम बड़े बदलाव लाते हैं।



सीखते रहें

हर अनुभव से कुछ नया सीखें।

“

नागरिकता पढ़ने से नहीं,
करने से मजबूत होती है।

”





पहला चरण – समझें

समस्या को सही ढंग से पढ़ना और समझना



1 यह चरण किसलिए है?



समस्या को गहराई से समझने के लिए



समझी हुई बातों को साझा करने के लिए



तथ्य और अनुमान में अंतर करने के लिए

2 मुख्य प्रश्न

1 समस्या क्या है?

2 किसे प्रभावित कर रही है?

3 जिम्मेदार संस्था कौन है?

4 सबूत क्या है?

3 क्या करें?



लोगों से सुनें



रिकॉर्ड देखें



जगह देखें



समस्येय्या लिखें



संस्था पहचानें

4 अब आप करें



मेरी समझ में समस्या है: _____



यह किन लोगों को प्रभावित कर रही है: _____



मेरे पास अभी तक जो जानकारी/सबूत हैं: _____

6 चेकलिस्ट



- ☐ मैंने समस्या को अपने शब्दों में लिखा है।
- ☐ मैंने प्रभावित लोगों की पहचान की है।
- ☐ मुझे जिम्मेदार संस्था की जानकारी है।
- ☐ मेरे पास प्रारंभिक सबूत/जानकारी है।
- ☐ मैंने तथ्य और अनुमान अलग किए हैं।

5 सावधानी



अफवाह पर न चलें।



केवल एक पक्ष न सुनें।



निष्कर्ष में जल्दबाज़ी न करें।

7 मुख्य सूत्र



“

समझ के बिना कार्रवाई,
शोर बन सकती है।

”





दूसरा चरण – तैयारी करें

तथ्य, लोग, संस्था और योजना तैयार करें



1 यह चरण किसलिए है?

- समस्या से जुड़े तथ्य जुटाना और समझना।
- प्रभावित लोगों और उनकी भूमिकाएँ पहचानना।
- अगले कदम की योजना बनाना।

2 क्या जुटाएँ?

- तथ्य
- दस्तावेज़
- फोटो/रिकॉर्ड
- लोगों की बात
- संस्था की जानकारी

3 किनसे बात करें?

- प्रभावित लोग
- स्थानीय प्रतिनिधि
- कर्मचारी/संस्था
- विशेषज्ञ या जानकार
- साथी नागरिक

4 अब आप करें



- इस समस्या के मुख्य तथ्य मुझे ये मिले: _____
- जिन लोगों/संस्थाओं से बात करनी है: _____
- अगला कदम/योजना मैं यह बनाऊँगा(गी): _____

5 सावधानी



- केवल कागज़ पर न टिकें।
- केवल एक व्यक्ति पर निर्भर न रहें।
- बिना तैयारी के बैठक न करें।

6 चेकलिस्ट



- ☐ समस्या से जुड़े तथ्य इकट्ठा किए हैं।
- ☐ ज़रूरी दस्तावेज़/रिकॉर्ड जुटाए हैं।
- ☐ फोटो/प्रमाण एकत्र किए हैं।
- ☐ लोगों/संस्थाओं से बात की है।
- ☐ अगले कदम की योजना बनाई है।

7 मुख्य सूत्र



“ तैयारी के बिना संवाद, जल्दी टूट जाता है। ”





तीसरा चरण – कार्रवाई करें



समस्या से नागरिक परियोजना तक



1 यह चरण किसलिए है?



पहला कदम लेना



लिखित/मौखिक
कार्रवाई शुरू करना



लोगों को जोड़ना

2 कार्रवाई के रूप



आवेदन



प्रतिनिधिमंडल



बैठक



जन-संवाद



छोटा सामुदायिक प्रयास

3 छोटी परियोजना कैसे शुरू करें?

1

मुद्दा चुनें

2

लक्ष्य तय करें

3

जिम्मेदारी बाँटें

4

रिकॉर्ड रखें

5

अगले कदम तय करें

4 अब आप करें



मैं जिस मुद्दे पर कार्रवाई करना चाहता/चाहती हूँ: _____



मैं किन लोगों के साथ मिलकर काम करूँगा/करूँगी: _____



हम अपनी पहली कार्रवाई कब और कैसे करेंगे: _____

5 सावधानी



बहुत बड़े वादे न करें



बिना रिकॉर्ड आगे न बढ़ें



व्यक्ति-आक्रमण से बचें

6 चेकलिस्ट



☐ क्या हमने मुद्दा स्पष्ट रूप से चुना है?

☐ क्या हमारा लक्ष्य स्पष्ट और मापनीय है?

☐ क्या जिम्मेदारियाँ तय कर दी गई हैं?

☐ क्या हमारी पहली कार्रवाई की योजना है?

☐ क्या हम नियमित रूप से रिकॉर्ड रखेंगे?

7 मुख्य सूत्र



“

कार्रवाई छोटी हो सकती है,
लेकिन स्पष्ट होनी चाहिए।

”





चौथा चरण – परिणाम जाँचें



क्या बदला? क्या नहीं बदला? आगे क्या सीख मिली?



1 यह चरण किसलिए है?



सेवा में हुए बदलाव की समीक्षा करना।



कमियों/गैप्स को पहचानना।



किए गए प्रयासों से सीख लेना।

2 क्या देखें?



सेवा में बदलाव



संस्था का उत्तर



लोगों का अनुभव



रिकॉर्ड/तथ्य



बाकी समस्या

3 कैसे जाँचें?



फिर से बात करें



रिकॉर्ड देखें



जगह देखें



तुलना करें

4 अब आप करें



सेवा में कौन-कौन से बदलाव दिखे: _____



कौन-सी कमियाँ अभी भी बाकी हैं: _____



इस चरण से हमें क्या सीख मिली: _____

5 सावधानी



केवल दावे पर न जाएँ।



छोटी प्रगति को नज़रअंदाज़ न करें।



विफलता से निराश न हों।

6 चेकलिस्ट



- ☐ मैंने सेवा में बदलाव की समीक्षा की है।
- ☐ मैंने संस्था का उत्तर प्राप्त/देखा है।
- ☐ मैंने कमियों/गैप्स की पहचान की है।
- ☐ मैंने तथ्य/रिकॉर्ड की जाँच की है।
- ☐ मैंने निष्कर्ष और सीख लिखी है।

7 मुख्य सूत्र



“

**मापन के बिना
सीख अधूरी रहती है।**

”





पाँचवाँ चरण – आगे बढ़ाएँ

नए नागरिक और नए नेतृत्व का निर्माण



1 यह चरण किसलिए है?



अब तक सीखी बातों को और लोगों से बाँटना।



नए और अधिक लोगों को जोड़कर साथ काम करना।



ऐसा नेतृत्व बनाना जो आपके बाद भी चलता रहे।

2 किसे जोड़ें?



युवा



महिलाएँ



प्रभावित नागरिक



नए स्वयंसेवक



स्थानीय साथी

3 कैसे बढ़ाएँ?



अनुभव बाँटें



जिम्मेदारी दें



सुनें



साथ करें



आगे सौंपें

4 अब आप करें



मैं किन 3 नए लोगों/समूहों से जुड़ना चाहता/चाहती हूँ:



मैं अपने अनुभव/सीख किन तरीके से साझा करूँगा/करूँगी:



मैं नेतृत्व को आगे बढ़ाने के लिए क्या कदम उठाऊँगा/उठाऊँगी:

5 सावधानी



सब कुछ अकेले न रखें।



केवल अपने जैसे लोगों को न चुनें।



श्रेय बाँटें।

6 चेकलिस्ट



मैंने अपनी सीख और अनुभव कम से कम 3 लोगों से साझा किए हैं।



मैंने नए लोगों को समूह/कार्य में शामिल किया है।



मैंने जिम्मेदारियाँ बाँटी हैं।



मैंने सबकी बात सुनी और सुझाव लिए हैं।



मैंने नेतृत्व को धीरे-धीरे आगे बढ़ाना शुरू किया है।

7 मुख्य सूत्र



“

सच्चा नेतृत्व,
अपने बाद भी
काम करता है।

”





कार्यपत्रक और अगला कदम

अब अपनी स्थानीय नागरिक यात्रा लिखें



1 मेरा स्थानीय मुद्दा



2 जिम्मेदार संस्था



3 मैं किन 5 लोगों से बात करूँगा/करूँगी



1. _____ 2. _____ 3. _____
4. _____ 5. _____

4 मेरा पहला कदम



5 सफलता की सरल कसौटी



6 जिस नए नागरिक को मैं साथ जोड़ूँगा/जोड़ूँगी



नागरिक संकल्प



सत्य

मैं सत्य, जांच और पारदर्शिता को प्राथमिकता दूँगा/दूँगी।



गरिमा

मैं सभी नागरिकों की गरिमा और समानता का सम्मान करूँगा/करूँगी।



रिकॉर्ड

मैं सही जानकारी का रिकॉर्ड रखूँगा/रखूँगी और साझा करूँगा/करूँगी।



सहयोग

मैं मिलकर समाधान खोजने और समुदाय के साथ सहयोग करूँगा/करूँगी।

अगले कदम



चरण चुनें

नागरिक यात्रा के 5 चरणों में से अपना अगला चरण चुनें।



छोटा काम करें

आज या इस सप्ताह एक छोटा काम अवश्य करें।



सीख बाँटें

अपनी प्रगति और सीख अपने साथियों के साथ साझा करें।

अधिक संसाधनों के लिए



QR
कोड
यहाँ

अधिक जानकारी, टेम्पलेट, वीडियो
और उपकरण के लिए यहाँ जाएँ:

[ramnareshyadav.com/
sashakt-nagrik/part-7](https://ramnareshyadav.com/sashakt-nagrik/part-7)

“

एक छोटा नागरिक कदम, बड़े बदलाव की शुरुआत हो सकता है।

”