पं.क्र. (04/21/05/207665/19)

अन्तरा शब्दशक्ति
प्रकाशन एवं बहुउद्देशीय संस्था
www.antrashabdshakti.com

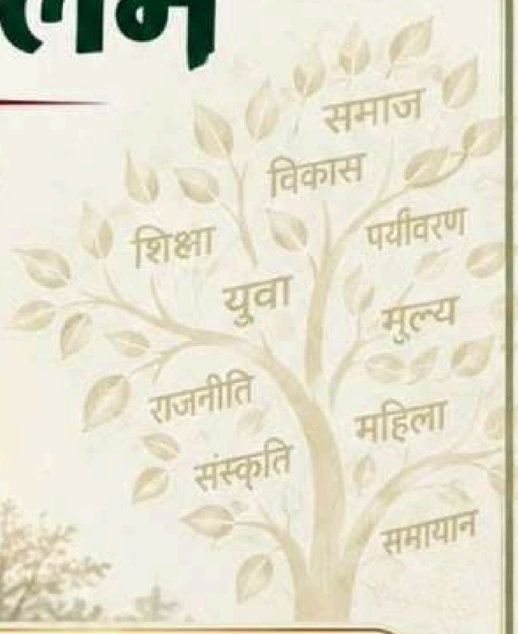
शब्द
से संवेदना तक...
लेखन से
परिवर्तन तक...

हिन्दी
हमारी पहचान
हमारी शक्ति

'समसामयिक प्रश्नों पर आपकी कलम'

(लेख प्रतियोगिता)

विचार...
चिंतन...
संवाद...
और
एक बेहतर
कल की ओर...



रचनाकार :-
आचार्य शिखा चंदेल

आयोजक:-
अन्तरा शब्दशक्ति प्रकाशन
वारासिवनी (म.प्र.)

पं.क्र. (04/21/05/207665/19)

अन्तरा शब्दशक्ति
प्रकाशन एवं बहुददेशीय संस्था
www.antrashabdshakti.com

कलम की शक्ति, समाज की दिशा

हिन्दी
हमारी पहचान
हमारी शक्ति

शब्द से संवेदन तक...
लेखन से परिवर्तन तक...

संपादक : डॉ. प्रीति समकित सुराना
तकनीकी संपादक : Webcoodee.com
मुख्य कार्यालय : 15 नेहरू चौक, वारासिवनी,
जिला बालाघाट (म.प्र.) 481331

Antrashabdshaktiprakashan

संपर्क : 9009423393
ईमेल : antrashabdshakti@gmail.com
वेबसाइट : www.antrashabdshakti.com

वैधानिक सूचना

पुस्तक में प्रकाशित सभी रचनाएँ संबंधित रचनाकारों की मौलिक अभिव्यक्तियाँ हैं। प्रत्येक रचना में व्यक्त विचार, कथ्य एवं अभिमत के लिए संबंधित रचनाकार स्वयं उतरदायी हैं। रचनाओं के चयन एवं प्रकाशन का उद्देश्य साहित्यिक अभिव्यक्ति को मंच प्रदान करना एवं हिन्दी लेखन को प्रोत्साहित करना हैं।

हिन्दी
से ही है
पहचान...

विचार...
संवाद...
समाज...
और एक बैहतर कल...

अन्तरा शब्दशक्ति प्रकाशन, वारासिवनी (म.प्र.)

पं.क्र. (04/21/05/207665/19)
अन्तरा शब्दशक्ति
www.antrashabdshakti.com
प्रकाशन एवं बहुद्देशीय संस्था

लेख प्रतियोगिता

लेखक/लेखिका -**आचार्य शिखा चंदेल**

आज की सबसे बड़ी सामाजिक समस्या:

"डिजिटल युग में अकेला होता इंसान"

आज की सबसे बड़ी सामाजिक समस्या: “डिजिटल युग में अकेला होता इंसान”

रिश्तों, संवेदनाओं और सामाजिक मूल्यों का बढ़ता संकट

प्रस्तावना

हम ऐसे समय में जी रहे हैं जिसे आधुनिकता और तकनीक का युग कहा जाता है। विज्ञान ने हमारे जीवन को पहले की तुलना में बहुत आसान बना दिया है। आज हम घर बैठे दुनिया के किसी भी कोने में बैठे व्यक्ति से बात कर सकते हैं। कुछ ही सेकंड में संदेश पहुँच जाता है। शिक्षा, चिकित्सा, व्यापार, मनोरंजन और रोजगार—हर क्षेत्र में तकनीक ने हमारी जिंदगी को नई दिशा दी है।

लेकिन इसी तकनीकी विकास के बीच एक सवाल बार-बार मन में उठता है—क्या इंसान सचमुच पहले से अधिक जुड़ गया है?

हमारे मोबाइल में सैकड़ों संपर्क हैं, सोशल मीडिया पर अनेक मित्र हैं, हमारे पास हर समय बातचीत के साधन उपलब्ध हैं, फिर भी क्यों बहुत से लोग अपने मन की बात कहने के लिए किसी अपने को खोजते हैं?

एक ही घर में रहने वाले लोग कई बार एक-दूसरे से बात करने के बजाय अपने-अपने मोबाइल में व्यस्त दिखाई देते हैं। बच्चे माता-पिता के साथ बैठने के बजाय स्क्रीन पर अधिक समय बिताते हैं। युवा आभासी दुनिया में अपनी पहचान बनाने की कोशिश कर रहे हैं। बुजुर्गों के पास अनुभवों का भंडार है, लेकिन उन्हें सुनने वाला समय निकालना कठिन समझता है।

यह विरोधाभास हमारे समय की एक गंभीर सामाजिक चुनौती है।

- हम संपर्क में हैं, लेकिन संवाद में नहीं।
- हम साथ हैं, लेकिन जुड़ाव में नहीं।
- हमारे पास जानकारी है, लेकिन संवेदना के लिए समय कम होता जा रहा है।

इसीलिए आज के समय की सबसे विकराल सामाजिक समस्याओं में से एक है—भीड़ के बीच बढ़ता अकेलापन और रिश्तों में घटती संवेदनशीलता।

यह समस्या केवल मोबाइल या इंटरनेट की समस्या नहीं है। यह हमारे जीवन जीने के तरीके में आए बदलाव की समस्या है। तकनीक स्वयं बुरी नहीं है। उसने हमें अनेक अवसर दिए हैं। समस्या तब पैदा होती है जब सुविधा का साधन हमारे जीवन का नियंत्रक बनने लगे और वास्तविक रिश्ते आभासी रिश्तों के पीछे छूटने लगें।

बदलती दुनिया और बदलता इंसान

हर युग अपने साथ परिवर्तन लेकर आता है। परिवर्तन जीवन का स्वाभाविक हिस्सा है। समाज भी बदलता है, परिवार बदलते हैं, शिक्षा बदलती है और काम करने के तरीके बदलते हैं।

आज की पीढ़ी को पहले की तुलना में कहीं अधिक अवसर मिले हैं। लेकिन अवसरों के साथ चुनौतियाँ भी बढ़ी हैं।

पहले जीवन की गति अपेक्षाकृत धीमी थी। लोगों के पास एक-दूसरे के साथ बैठने का समय था। पड़ोस के लोगों से परिचय होता था। बच्चों का बचपन गलियों, मैदानों और पेड़ों के बीच बीतता था। बुजुर्ग परिवार की गतिविधियों का महत्वपूर्ण हिस्सा होते थे।

आज जीवन बहुत तेज हो गया है।

सुबह से रात तक व्यक्ति किसी न किसी काम में व्यस्त है। पढ़ाई, नौकरी, व्यापार, प्रतियोगिता, सोशल मीडिया, भविष्य की चिंता और आर्थिक दबाव—इन सबके बीच मनुष्य के पास स्वयं के लिए भी समय कम होता जा रहा है।

इस भागदौड़ में सबसे पहले जो चीज प्रभावित होती है, वह है संवाद।

हम कहते हैं, “समय नहीं है।”

लेकिन सवाल यह है कि समय वास्तव में नहीं है या हमने अपनी प्राथमिकताएँ बदल दी हैं?

यदि हम दिन में कई घंटे मोबाइल पर बिता सकते हैं, तो अपने परिवार के लिए कुछ समय क्यों नहीं निकाल सकते?

यही प्रश्न हमें अपने जीवन के भीतर झाँकने के लिए मजबूर करता है।

बदलती दुनिया और बदलता इंसान

मोबाइल फोन हमारे जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुका है। इसके अनेक सकारात्मक उपयोग हैं। विद्यार्थी पढ़ाई कर सकते हैं, आवश्यक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं, दूर बैठे रिश्तेदारों से बात कर सकते हैं और कई जरूरी काम ऑनलाइन किए जा सकते हैं।

लेकिन जब मोबाइल आवश्यकता से आदत और आदत से निर्भरता बनने लगे, तब समस्या शुरू होती है।

आज कई घरों में यह दृश्य सामान्य हो गया है कि परिवार के सदस्य एक ही कमरे में बैठे हैं, लेकिन प्रत्येक व्यक्ति की नजर अपनी स्क्रीन पर है।

माता-पिता मोबाइल में व्यस्त हैं। बच्चे वीडियो या खेल में व्यस्त हैं। कोई सोशल मीडिया देख रहा है और कोई ऑनलाइन बातचीत कर रहा है।

कमरे में लोग हैं, लेकिन बातचीत नहीं है।

यह स्थिति धीरे-धीरे रिश्तों में भावनात्मक दूरी पैदा कर सकती है।

रिश्ते केवल साथ रहने से मजबूत नहीं होते। रिश्तों को समय चाहिए। एक-दूसरे की बात सुननी पड़ती है। चेहरे के भाव समझने पड़ते हैं। कभी बिना किसी विशेष कारण के भी साथ बैठना पड़ता है।

जिस घर में संवाद समाप्त होने लगता है, वहाँ दूरी धीरे-धीरे जन्म लेने लगती है।

बदलती दुनिया और बदलता इंसान

आज परिवारों में कई प्रकार के बदलाव आए हैं। संयुक्त परिवारों की जगह छोटे परिवार बढ़े हैं। रोजगार और शिक्षा के कारण लोग अपने मूल स्थान से दूर रहने लगे हैं। यह परिवर्तन अपने आप में गलत नहीं है, लेकिन इसके साथ भावनात्मक दूरी की समस्या को समझना जरूरी है।

एक घर में माता-पिता अपने काम और जिम्मेदारियों में व्यस्त हैं। बच्चे पढ़ाई और स्क्रीन की दुनिया में हैं। युवा अपने करियर की चिंता में हैं और बुजुर्ग अपने पुराने अनुभवों के साथ अकेले बैठे हैं।

कभी-कभी परिवार के सदस्य एक-दूसरे से यह पूछना भी भूल जाते हैं कि–

"तुम सच में कैसे हो?"
हम "कैसे हो?" पूछते हैं, लेकिन उत्तर सुनने का समय नहीं रखते।
हम कहते हैं—"बाद में बात करेंगे।"
और कई बार वह "बाद में" कभी आता ही नहीं।
रिश्तों को हमेशा बड़े उपहारों की आवश्यकता नहीं होती। कई बार पाँच मिनट की सच्ची बातचीत भी रिश्ते को मजबूत कर देती है।
किसी माता-पिता का अपने बच्चे से पूछना कि आज स्कूल में क्या हुआ, किसी बुजुर्ग से उनके पुराने दिनों की कहानी सुनना, किसी भाई-बहन के साथ बैठकर हँसना—ये छोटी-छोटी बातें परिवार को परिवार बनाए रखती हैं।

बच्चों से कहीं दूर न हो जाए उनका बचपन

इस सामाजिक परिवर्तन का सबसे महत्वपूर्ण प्रभाव बच्चों पर पड़ता है।
बच्चे केवल भविष्य नहीं हैं, वे वर्तमान भी हैं। उनके बचपन का अनुभव उनके व्यक्तित्व के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
बचपन का अर्थ केवल स्कूल, किताब और परीक्षा नहीं है।
बचपन का अर्थ है—खेलना, दौड़ना, सवाल पूछना, गिरना और फिर उठना, मित्र बनाना, कहानी सुनना, प्रकृति को देखना और अपनी कल्पना को उड़ान देना।
लेकिन स्क्रीन के बढ़ते प्रभाव ने बच्चों के जीवन की दिनचर्या को बदल दिया है।
यदि बच्चा हर खाली समय में मोबाइल की ओर जाता है, तो हमें केवल उसे डाँटना नहीं चाहिए। हमें यह भी देखना चाहिए कि उसके पास मोबाइल के अलावा विकल्प क्या हैं।
क्या घर में किताबें हैं?
क्या उसे खेलने का समय मिलता है?
क्या माता-पिता उसके साथ बैठते हैं?
क्या उसे अपनी बात कहने का अवसर मिलता है?
क्या उसके पास ऐसा वातावरण है जहाँ वह सवाल पूछ सके?
बच्चों को केवल यह कहना पर्याप्त नहीं है कि "मोबाइल मत चलाओ।"

हमें उन्हें जीवन से जोड़ना होगा।
उन्हें मैदान देना होगा।
किताबें देनी होंगी।
कहानियाँ सुनानी होंगी।
रचनात्मक गतिविधियों से जोड़ना होगा।
प्रकृति से परिचित कराना होगा।
और सबसे महत्वपूर्ण—उन्हें अपना समय देना होगा।

शिक्षा का अर्थ केवल अंक नहीं

एक शिक्षिका के रूप में बच्चों के साथ काम करते हुए मैंने महसूस किया है कि बच्चे केवल किताबों से नहीं सीखते। वे हमारे व्यवहार से सीखते हैं।
जब कोई बच्चा अपनी बात कहने से डरता है तो उसे केवल "बोलो" कह देना पर्याप्त नहीं होता। उसे विश्वास दिलाना पड़ता है कि उसकी बात सुनी जाएगी।
जब बच्चा गलती करता है तो उसे केवल डाँटने के बजाय यह समझाना जरूरी है कि गलती सीखने का अवसर भी हो सकती है।
शिक्षा का वास्तविक उद्देश्य केवल परीक्षा में अंक प्राप्त करना नहीं है।
शिक्षा का उद्देश्य ऐसे मनुष्य का निर्माण करना भी है जो अपने परिवार का सम्मान करे, समाज के प्रति जिम्मेदारी समझे, प्रकृति की रक्षा करे और दूसरों के दुख को महसूस कर सके।
आज जब सामाजिक संवेदनाएँ कमजोर होती दिखाई दे रही हैं, तब शिक्षा में ज्ञान के साथ संस्कार और संवेदना को भी स्थान देना आवश्यक है।

बुजुर्गों का अकेलापन—एक मौन समस्या

समाज की चर्चा करते समय हम बच्चों और युवाओं की बात तो करते हैं, लेकिन बुजुर्गों के अकेलेपन को अक्सर नजरअंदाज कर देते हैं।
हमारे बुजुर्गों ने अपने जीवन का बड़ा हिस्सा परिवार बनाने और अगली पीढ़ी को आगे बढ़ाने में लगाया है। उन्होंने संघर्ष देखा है, अभाव देखा है और जीवन के अनेक अनुभव प्राप्त किए हैं।

लेकिन जीवन के उस पड़ाव पर जब उन्हें अपने परिवार के साथ और अधिक समय चाहिए, कई बार वे स्वयं को अकेला महसूस करते हैं।
उन्हें हमेशा महँगी वस्तुओं की आवश्यकता नहीं होती।
कई बार उन्हें केवल किसी के पास बैठने की जरूरत होती है।
उन्हें अपनी पुरानी कहानी सुनानी होती है।
उन्हें अपने अनुभव साझा करने होते हैं।
उन्हें यह महसूस करना होता है कि परिवार के लिए आज भी उनका महत्व है।
यदि नई पीढ़ी अपने बुजुर्गों से संवाद करना बंद कर देगी तो केवल बुजुर्ग ही अकेले नहीं होंगे, बल्कि समाज अपनी अनुभव-संपदा से भी दूर होता जाएगा।
जिस समाज में बुजुर्ग सम्मानित होते हैं, वहाँ पीढ़ियों के बीच ज्ञान का प्रवाह बना रहता है।

सोशल मीडिया की चमक और वास्तविक जीवन की खामोशी

सोशल मीडिया ने हमें अपनी प्रतिभा और विचार व्यक्त करने का मंच दिया है। यह जागरूकता फैलाने, शिक्षा साझा करने और लोगों को जोड़ने का माध्यम भी बन सकता है।
लेकिन इसके साथ दिखावे की संस्कृति भी बढ़ी है।
हम अक्सर सोशल मीडिया पर अपने जीवन का वही हिस्सा दिखाते हैं जिसे हम सुंदर बनाकर प्रस्तुत करना चाहते हैं।
खुश तस्वीरें, यात्राएँ, उपलब्धियाँ, उत्सव और मुस्कुराते चेहरे।
लेकिन वास्तविक जीवन हमेशा तस्वीरों जैसा नहीं होता।
हर व्यक्ति के जीवन में संघर्ष होते हैं। असफलताएँ होती हैं। परेशानियाँ होती हैं। चिंताएँ होती हैं।
जब कोई व्यक्ति दूसरों की केवल चमकती हुई जिंदगी देखता है और उसकी तुलना अपने पूरे संघर्ष से करता है, तो उसके भीतर असंतोष बढ़ सकता है।
हमें यह समझना होगा कि सोशल मीडिया किसी व्यक्ति के पूरे जीवन की तस्वीर नहीं है।
दूसरों की उपलब्धियों से प्रेरणा लेना अच्छी बात है, लेकिन अपने जीवन का मूल्य केवल दूसरों से तुलना करके तय करना उचित नहीं।

‘लाइक’ और ‘प्रशंसा’ के बीच वास्तविक आत्मविश्वास

आज सोशल मीडिया पर प्रतिक्रिया को भी कई लोग अपनी लोकप्रियता से जोड़ने लगे हैं।

किसी पोस्ट पर अधिक प्रतिक्रिया मिले तो खुशी होती है। कम प्रतिक्रिया मिले तो निराशा हो सकती है।

लेकिन किसी व्यक्ति का वास्तविक मूल्य उसके पोस्ट पर मिलने वाली प्रतिक्रियाओं से तय नहीं होता।

एक बच्चे की प्रतिभा केवल उसके वीडियो को मिले व्यू से नहीं तय होती।

एक लेखक की क्षमता केवल उसके पोस्ट पर मिले लाइक से नहीं तय होती।

एक समाजसेवी का योगदान केवल सोशल मीडिया पर दिखाई देने वाली तस्वीरों से नहीं मापा जा सकता।

वास्तविक जीवन का मूल्य स्क्रीन से कहीं बड़ा है।

किसी बच्चे को पढ़ाना, किसी जरूरतमंद की सहायता करना, किसी दुखी व्यक्ति की बात सुनना, किसी बुजुर्ग का हाथ पकड़ना—इन कार्यों के लिए शायद कोई “लाइक” न मिले, लेकिन इनका सामाजिक मूल्य बहुत बड़ा हो सकता है।

मानवीय संवेदनाओं का संकट

समाज की वास्तविक शक्ति उसकी संवेदनशीलता में होती है।

यदि किसी व्यक्ति को देखकर हमारे मन में यह प्रश्न उठता है कि “मैं उसकी सहायता कैसे कर सकता हूँ?” तो मानवता जीवित है।

लेकिन यदि किसी की परेशानी हमारे लिए केवल तमाशा बन जाए, तो हमें अपने भीतर झाँकना चाहिए।

आज आवश्यकता है कि हम दूसरों की पीड़ा को समझना सीखें।

किसी गरीब बच्चे को देखकर केवल उसकी आर्थिक स्थिति पर टिप्पणी न करें, बल्कि सोचें कि उसके लिए हम क्या कर सकते हैं।

पड़ोसी से रिश्ते क्यों जरूरी हैं?

कभी हमारे पड़ोसी हमारे परिवार का हिस्सा हुआ करते थे।
घर में कोई कार्यक्रम हो तो पड़ोसी मदद करने आते थे। बीमारी में हाल पूछते थे। किसी परेशानी में साथ खड़े होते थे।
आज जीवन की व्यस्तता ने पड़ोस को भी बदल दिया है।
हम अपने सामने रहने वाले व्यक्ति का नाम तक नहीं जानते।
लेकिन समाज केवल बड़े संगठनों से नहीं बनता। समाज की पहली इकाई परिवार है और उसके बाद पड़ोस तथा समुदाय आता है।
यदि पड़ोसी एक-दूसरे की मदद करने लगें तो अनेक छोटी सामाजिक समस्याएँ अपने आप कम हो सकती हैं।
एक-दूसरे के बच्चों की शिक्षा में सहयोग, बुजुर्गों का ध्यान, जरूरतमंद परिवार की सहायता, स्वच्छता और सामूहिक गतिविधियाँ—ये सब सामाजिक संबंधों को मजबूत कर सकते हैं।
हमें फिर से समुदाय की भावना को मजबूत करना होगा।

गाँव और शहर—दोनों की अपनी चुनौतियाँ

शहरी जीवन में भीड़ बहुत है, लेकिन अकेलापन भी दिखाई दे सकता है।
गाँवों में लोग एक-दूसरे को अधिक जानते हैं, लेकिन बदलती जीवनशैली और पलायन के कारण वहाँ भी सामाजिक संरचना बदल रही है।
कई युवा रोजगार और शिक्षा के लिए बाहर चले जाते हैं। पीछे बुजुर्ग और परिवार रह जाते हैं।
ऐसे समय में गाँवों में शिक्षा, सामुदायिक गतिविधियाँ और बच्चों के साथ प्रत्यक्ष जुड़ाव बहुत महत्वपूर्ण हो जाता है।
जब बच्चे साथ बैठकर पढ़ते हैं, खेलते हैं और संस्कार सीखते हैं, तब केवल उनकी शिक्षा नहीं होती—उनके बीच सामाजिक संबंध भी बनते हैं।
एक बच्चे का आत्मविश्वास बढ़ता है तो उसके साथ पूरा परिवार और समुदाय आगे बढ़ता है।
इसीलिए शिक्षा को समाज से अलग करके नहीं देखा जा सकता।

महिलाओं के जीवन में बढ़ती जिम्मेदारियाँ

आज महिलाएँ शिक्षा, रोजगार, व्यवसाय और सामाजिक कार्यों सहित अनेक क्षेत्रों में आगे बढ़ रही हैं। यह सकारात्मक परिवर्तन है।

लेकिन कई महिलाओं के सामने एक साथ अनेक जिम्मेदारियाँ होती हैं।

परिवार, बच्चों की देखभाल, घर की जिम्मेदारियाँ, नौकरी या सामाजिक कार्य—इन सबके बीच उनके अपने मन की बात सुनने वाला समय भी कम हो सकता है।

समाज में संवेदनशीलता का अर्थ यह भी है कि हम महिलाओं के श्रम और भावनात्मक जिम्मेदारियों को समझें।

घर का काम केवल "काम" नहीं, जिम्मेदारी है।

बच्चों की परवरिश केवल माँ की जिम्मेदारी नहीं, परिवार की साझी जिम्मेदारी है।

जब परिवार एक-दूसरे का सहयोग करता है, तब तनाव कम होता है और रिश्तों में संवाद के लिए स्थान बनता है।

युवाओं के सामने अवसर भी हैं और दबाव भी

युवा समाज की ऊर्जा हैं।

आज युवाओं के पास सीखने और आगे बढ़ने के अनेक साधन हैं। लेकिन उनके सामने प्रतिस्पर्धा भी बहुत है।

हर क्षेत्र में आगे निकलने की चिंता, करियर का दबाव, परिवार की अपेक्षाएँ और सोशल मीडिया पर दूसरों की उपलब्धियों को देखकर स्वयं की तुलना—ये सब उनके जीवन को प्रभावित कर सकते हैं।

ऐसे समय में युवाओं को केवल सफलता का लक्ष्य देने के बजाय यह भी समझाना जरूरी है कि असफलता जीवन का अंत नहीं है।

हर व्यक्ति की यात्रा अलग होती है।

हर किसी को एक ही गति से आगे बढ़ना जरूरी नहीं।

परिवार और समाज को युवाओं के साथ केवल परिणाम के समय नहीं, संघर्ष के समय भी खड़ा होना चाहिए।

उन्हें सुनना चाहिए, समझना चाहिए और उनके साथ संवाद करना चाहिए।

गलत जानकारी और डिजिटल जिम्मेदारी

डिजिटल दुनिया में जानकारी तेजी से फैलती है।
लेकिन हर जानकारी सही हो, यह जरूरी नहीं।
किसी संदेश को पढ़ते ही आगे भेज देना, बिना सत्यापन के किसी व्यक्ति या घटना के बारे में बात फैलाना समाज में भ्रम पैदा कर सकता है।
इसलिए डिजिटल शिक्षा का अर्थ केवल मोबाइल चलाना सीखना नहीं है।
हमें यह भी सीखना होगा कि—

- क्या पढ़ना है?
- क्या मानना है?
- क्या साझा करना है?
- और क्या साझा नहीं करना चाहिए?

बच्चों और युवाओं को डिजिटल जिम्मेदारी सिखाना आज शिक्षा का महत्वपूर्ण हिस्सा होना चाहिए।
सोशल मीडिया पर हमारी एक छोटी-सी लापरवाही किसी दूसरे व्यक्ति के लिए परेशानी का कारण बन सकती है।
इसलिए अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता के साथ जिम्मेदारी भी जरूरी है।

क्या तकनीक वास्तव में हमारी दुश्मन है?

नहीं।
तकनीक ने मानव जीवन को कई प्रकार से बेहतर बनाया है।
आज कोई विद्यार्थी घर बैठे दुनिया के अच्छे शिक्षकों से सीख सकता है। कोई व्यक्ति अपने व्यवसाय को दूर तक पहुँचा सकता है। कोई लेखक अपनी रचना पाठकों तक पहुँचा सकता है। सामाजिक संस्थाएँ जागरूकता अभियान चला सकती हैं।
इसलिए समस्या तकनीक नहीं है।
समस्या संतुलन की कमी है।
हमें तकनीक का उपयोग करना है, लेकिन अपने जीवन की बागडोर उसके हाथ में नहीं देनी।
मोबाइल हमारा साधन रहे, जीवन का मालिक नहीं।
सोशल मीडिया हमारी अभिव्यक्ति का माध्यम रहे, हमारी पहचान का आधार नहीं।
इंटरनेट हमारा ज्ञान बढ़ाए, हमारे रिश्तों को कम न करे।

समाधान की शुरुआत परिवार से

किसी भी सामाजिक समस्या का समाधान केवल सरकार या किसी संस्था से नहीं हो सकता।

बदलाव की पहली शुरुआत घर से होती है।

परिवार में कुछ छोटे नियम अपनाए जा सकते हैं—

1. भोजन के समय मोबाइल को दूर रखना।
2. रोज कुछ समय परिवार के साथ बैठना।
3. बच्चों से उनकी पढ़ाई के साथ उनके मन की बात भी पूछना।
4. सप्ताह में कुछ समय सामूहिक खेल या गतिविधि के लिए रखना।
5. घर में पुस्तक पढ़ने की आदत बनाना।
6. बुजुर्गों के साथ नियमित बातचीत करना।
7. सोशल मीडिया के उपयोग में संतुलन रखना।
8. परिवार में किसी की बात का मजाक न उड़ाना।
9. बच्चों के सामने स्वयं भी जिम्मेदार डिजिटल व्यवहार करना।
10. समय-समय पर पूरे परिवार के साथ बिना स्क्रीन के समय बिताना।

ये छोटे कदम लग सकते हैं, लेकिन बड़े बदलाव हमेशा छोटे कदमों से शुरू होते हैं।

बच्चों को मोबाइल से नहीं, जीवन से जोड़ना होगा

यदि हम बच्चों को स्क्रीन से दूर करना चाहते हैं तो हमें उन्हें वास्तविक जीवन का आनंद देना होगा।

- उन्हें पौधे लगाने दें।
- उन्हें मिट्टी से जुड़ने दें।
- उन्हें खेल खेलने दें।
- उन्हें कहानी लिखने दें।
- उन्हें चित्र बनाने दें।
- उन्हें दादा-दादी से बातचीत करने दें।
- उन्हें सामाजिक कार्यों में भाग लेने दें।
- उन्हें प्रश्न पूछने दें।

सबसे महत्वपूर्ण—उन्हें गलती करने और उससे सीखने का अवसर दें।
बच्चों को केवल आदेश देकर संस्कार नहीं दिए जा सकते।
बच्चे हमारे शब्दों से कम और हमारे व्यवहार से अधिक सीखते हैं।
यदि माता-पिता स्वयं हर समय मोबाइल में व्यस्त रहेंगे और बच्चे से कहेंगे कि मोबाइल मत चलाओ, तो संदेश कमजोर होगा।
बदलाव के लिए हमें स्वयं उदाहरण बनना होगा।

विद्यालय की भूमिका

विद्यालय समाज का महत्वपूर्ण केंद्र है।
विद्यालयों में बच्चों को केवल पाठ्यक्रम पढ़ाने के साथ-साथ संवाद, सहयोग और सामाजिक जिम्मेदारी की गतिविधियों से जोड़ा जा सकता है।
बच्चों से सामूहिक खेल कराए जाएँ।
पुस्तक-पठन की आदत विकसित की जाए।
स्थानीय संस्कृति और लोक परंपराओं से परिचित कराया जाए।
बुजुर्गों के अनुभव सुनने के अवसर दिए जाएँ।
पर्यावरण संरक्षण, स्वच्छता और सेवा जैसे कार्यों से बच्चों को जोड़ा जाए।
ऐसी शिक्षा बच्चे को केवल परीक्षा के लिए नहीं, जीवन के लिए तैयार करती है।

समाजसेवा—रिश्तों को फिर से जोड़ने का माध्यम

समाजसेवा केवल किसी बड़े अभियान का नाम नहीं है।
समाजसेवा का अर्थ है अपने आसपास की जरूरत को पहचानना और अपनी क्षमता के अनुसार योगदान देना।
किसी बच्चे को पढ़ाना समाजसेवा है।
किसी बुजुर्ग की सहायता करना समाजसेवा है।
किसी जरूरतमंद परिवार को आवश्यक वस्तु उपलब्ध कराना समाजसेवा है।
किसी व्यक्ति की परेशानी में उसके साथ खड़ा होना समाजसेवा है।
अपने गाँव को स्वच्छ रखना समाजसेवा है।
किसी बच्चे को यह विश्वास दिलाना कि “तुम भी आगे बढ़ सकते हो”—यह भी समाजसेवा है।

अपने गाँव को स्वच्छ रखना समाजसेवा है।
किसी बच्चे को यह विश्वास दिलाना कि "तुम भी आगे बढ़ सकते हो"—यह भी समाजसेवा है।
जब हम दूसरों के लिए समय निकालते हैं, तो हमारा अपना जीवन भी अधिक अर्थपूर्ण बनता है।

'मैं' से 'हम' की ओर लौटना होगा

आज हमारे जीवन में "मैं" बहुत बड़ा हो गया है।

- मेरा करियर।
- मेरी सफलता।
- मेरी सुविधा।
- मेरा समय।
- मेरी उपलब्धि।

इन सबका महत्व है, लेकिन समाज केवल "मैं" से नहीं बनता।
हमें "हम" को भी जगह देनी होगी।
मेरी सफलता के साथ किसी दूसरे की शिक्षा भी महत्वपूर्ण है।
मेरे परिवार की खुशहाली के साथ पड़ोसी की परेशानी भी महत्वपूर्ण है।
मेरी सुविधा के साथ समाज की जरूरत भी महत्वपूर्ण है।
मेरे बच्चों के भविष्य के साथ गाँव के दूसरे बच्चों का भविष्य भी महत्वपूर्ण है।
जब हमारी सोच केवल अपने तक सीमित नहीं रहती, तभी समाज में वास्तविक परिवर्तन की शुरुआत होती है।

असली प्रगति का पैमाना क्या है?

म विकास को अक्सर बड़ी इमारतों, नई तकनीक, तेज इंटरनेट और आर्थिक प्रगति से मापते हैं।
लेकिन विकास का एक मानवीय पैमाना भी होना चाहिए।
क्या हमारे बच्चे खुश हैं?
क्या वे सुरक्षित वातावरण में सीख रहे हैं?
क्या हमारे बुजुर्ग सम्मानित महसूस करते हैं?

क्या परिवारों में बातचीत होती है?
क्या पड़ोसी एक-दूसरे के सुख-दुख में साथ खड़े होते हैं?
क्या गरीब और जरूरतमंद बच्चों को शिक्षा के अवसर मिलते हैं?
क्या हम किसी अनजान व्यक्ति की परेशानी देखकर उसकी सहायता के लिए आगे आते हैं?
यदि इन प्रश्नों के उत्तर सकारात्मक होंगे तो हमारा समाज केवल तकनीकी रूप से नहीं, बल्कि मानवीय रूप से भी विकसित होगा।

हमें अपनी दिनचर्या में 'मानवीय समय' जोड़ना होगा

हम समय प्रबंधन की बहुत बातें करते हैं।
लेकिन क्या हमने कभी सोचा है कि हमारी दिनचर्या में मानवीय समय कितना है?
एक ऐसा समय जब कोई स्क्रीन न हो।
कोई नोटिफिकेशन न हो।
कोई व्यावसायिक काम न हो।
बस परिवार हो।
बातचीत हो।
हँसी हो।
कहानियाँ हों।
साथ बैठना हो।
यह समय किसी ऐप से नहीं मिलेगा।
इसे हमें स्वयं बनाना होगा।
यदि हम रोज केवल कुछ मिनट भी पूरी तरह अपने परिवार और आसपास के लोगों को दें, तो धीरे-धीरे रिश्तों में बदलाव आ सकता है।

असली प्रगति का पैमाना क्या है?

हम अक्सर कहते हैं कि समाज बदलना चाहिए।
लेकिन समाज कोई अलग वस्तु नहीं है।
हम ही समाज हैं।
हमारे व्यवहार से समाज बनता है।

यदि हम दूसरों की बात सुनेंगे तो समाज में सुनने की संस्कृति बढ़ेगी।
यदि हम बुजुर्गों का सम्मान करेंगे तो अगली पीढ़ी भी सीखेगी।
यदि हम बच्चों को शिक्षा और संस्कार देंगे तो भविष्य मजबूत होगा।
यदि हम जरूरतमंद की सहायता करेंगे तो सहयोग की भावना बढ़ेगी।
यदि हम सोशल मीडिया पर जिम्मेदारी से व्यवहार करेंगे तो डिजिटल वातावरण बेहतर होगा।
इसलिए परिवर्तन की शुरुआत किसी दूसरे से करने के बजाय स्वयं से करनी होगी।

आज से हम क्या बदल सकते हैं?

हम बहुत बड़े संकल्प लेने के बजाय छोटे संकल्प ले सकते हैं।
मैं रोज अपने परिवार से कुछ समय बात करूँगा।
मैं अपने माता-पिता या बुजुर्गों की बात ध्यान से सुनूँगा।
मैं बच्चों को केवल मोबाइल नहीं, किताब और खेल भी दूँगा।
मैं किसी की परेशानी देखकर उसका मजाक नहीं बनाऊँगा।
मैं बिना सत्यापन के कोई जानकारी आगे नहीं भेजूँगा।
मैं सोशल मीडिया पर दिखाई देने वाली हर जिंदगी की तुलना अपनी जिंदगी से नहीं करूँगा।
मैं अपने आसपास के जरूरतमंद व्यक्ति की क्षमता के अनुसार सहायता करूँगा।
मैं अपने गाँव और समाज के बच्चों की शिक्षा के महत्व को समझूँगा।
मैं तकनीक का उपयोग करूँगा, लेकिन अपने रिश्तों को तकनीक के हवाले नहीं करूँगा।
ये संकल्प छोटे हैं, लेकिन इन्हीं छोटे संकल्पों से संवेदनशील समाज का निर्माण हो सकता है।

एक शिक्षिका और समाजसेविका के रूप में मेरी सोच

बच्चों के साथ काम करने का अनुभव हमें बहुत कुछ सिखाता है। जब कोई बच्चा शुरुआत में अपनी बात कहने से झिझकता है और धीरे-धीरे आत्मविश्वास के साथ अपनी बात रखने लगता है, तो यह बदलाव केवल उस बच्चे के लिए नहीं, बल्कि उसके आसपास के समाज के लिए भी महत्वपूर्ण होता है।

एक शिक्षिका और समाजसेविका के रूप में मेरा मानना है कि शिक्षा का उद्देश्य केवल किताबों का ज्ञान देना नहीं, बल्कि बच्चों के भीतर आत्मविश्वास, संस्कार, जिम्मेदारी और अच्छे इंसान बनने की भावना पैदा करना भी है।

आज समाज तेजी से बदल रहा है। तकनीक ने हमारे जीवन को आसान बनाया है, लेकिन इसके साथ कई सामाजिक चुनौतियाँ भी सामने आई हैं। बच्चों पर पढ़ाई का दबाव, मोबाइल और सोशल मीडिया का बढ़ता प्रभाव, परिवार में संवाद की कमी और संस्कारों से दूरी जैसी बातें चिंता का विषय हैं। ऐसे समय में बच्चों को केवल यह बताना पर्याप्त नहीं है कि उन्हें क्या पढ़ना है, बल्कि यह समझाना भी जरूरी है कि उन्हें जीवन में कैसा इंसान बनना है।

एक शिक्षिका के रूप में जब मैं बच्चों के बीच होती हूँ, तो मुझे महसूस होता है कि हर बच्चा अपने आप में विशेष है। किसी बच्चे को पढ़ाई समझने में अधिक समय लगता है, कोई बोलने में संकोच करता है और कोई अपनी प्रतिभा को सामने नहीं ला पाता। ऐसे बच्चों को डाँटने के बजाय समझने और प्रोत्साहित करने की आवश्यकता होती है। मेरा प्रयास रहता है कि बच्चे बिना डर के सवाल पूछें, अपनी बात कहें और अपनी गलतियों से सीखें।

समाजसेवा ने मेरी सोच को और व्यापक बनाया है। मैंने महसूस किया है कि शिक्षा केवल विद्यालय की चारदीवारी तक सीमित नहीं होनी चाहिए। गाँव और समाज के हर बच्चे तक शिक्षा और सही मार्गदर्शन पहुँचना जरूरी है। यदि किसी बच्चे के पास संसाधनों की कमी है, तो समाज का दायित्व है कि उसकी प्रतिभा को अवसर दिया जाए।

मेरा मानना है कि बदलाव हमेशा बड़े स्तर से शुरू नहीं होता। एक बच्चे को पढ़ाना, उसे सही दिशा दिखाना, उसके भीतर आत्मविश्वास जगाना और उसके सपनों को सुनना भी समाज परिवर्तन की शुरुआत हो सकती है। जब एक बच्चा आगे बढ़ता है, तो उसके साथ उसका परिवार और धीरे-धीरे पूरा समाज आगे बढ़ता है।

आज आवश्यकता है कि शिक्षक, अभिभावक और समाज मिलकर बच्चों के लिए ऐसा वातावरण बनाएँ जहाँ शिक्षा के साथ संस्कार, तकनीक के साथ विवेक और सपनों के साथ जिम्मेदारी भी हो। हमें बच्चों को केवल प्रतियोगिता के लिए नहीं, बल्कि जीवन के लिए तैयार करना होगा।

सार

मेरी सोच में शिक्षा का वास्तविक अर्थ केवल अच्छे अंक प्राप्त करना नहीं, बल्कि एक आत्मविश्वासी, संस्कारी, जिम्मेदार और संवेदनशील इंसान बनना है। यदि हम एक बच्चे के जीवन में सकारात्मक बदलाव ला सकें, तो वही हमारी सबसे बड़ी समाजसेवा है। मेरा विश्वास है कि एक बच्चे की शिक्षा से केवल उसका भविष्य नहीं बदलता, बल्कि आने वाले समाज की दिशा भी बदल सकती है।

-आचार्या शिखा चंदेल

लेखक परिचय

आचार्या शिखा चंदेल का जन्म 8 अगस्त 1995 को हुआ। स्नातक तक शिक्षा प्राप्त करने के बाद मार्च 2026 में वे एकल विद्यालय से जुड़ीं। गाँव के उन नन्हे बच्चों की पढ़ने की इच्छा, जो आर्थिक परिस्थितियों के कारण अतिरिक्त शिक्षा नहीं ले पा रहे थे, उनके मन को गहराई से छू गई। बच्चों की आँखों में सीखने की ललक ने उन्हें शिक्षा-सेवा के मार्ग पर आगे बढ़ने की प्रेरणा दी।

एकल विद्यालय में बच्चों को पढ़ाते हुए उन्हें प्रतिदिन नए अनुभव मिले—बच्चों का डर कम होना, झिझक दूर होना और आत्मविश्वास के साथ अपने सपनों को व्यक्त करना उनके लिए सबसे बड़ी प्रेरणा बना। इन्हीं अनुभवों ने उनके भीतर कविता को जन्म दिया।

आज आचार्या एवं समाजसेवी के रूप में वे शिक्षा और संस्कार के माध्यम से ग्रामीण बच्चों के उज्ज्वल भविष्य के लिए निरंतर प्रयासरत हैं। उनकी रचनाओं में बच्चों के सपने, गाँव की मिट्टी, सेवा का भाव और बेहतर भविष्य की उम्मीद सहज रूप से दिखाई देती है।

पं.क्र. (04/21/05/207665/19)

अन्तरा शब्दशक्ति

www.antrashabdshakti.com

प्रकाशन एवं बहुद्देशीय संस्था

अन्तरा शब्दशक्ति

प्रकाशन

कलम की शक्ति, समाज की दिशा

सम्मान-पत्र

यह प्रमाणित किया जाता है कि

आ........**आचार्य शिखा चंदेल**........जी

ने हिन्दी पखवाड़े के अवसर पर आयोजित "**एक लेख प्रतियोगिता**" में उत्साहपूर्वक सहभागिता करते हुए **समसामयिक विषय पर अपने विचारों को** प्रभावी एवं सार्थक ढंग से अभिव्यक्त किया।

उनकी साहित्यिक **अभिव्यक्ति** एवं रचनात्मक सहभागिता की सराहना करते हुए **अन्तरा शब्दशक्ति प्रकाशन** की ओर से यह **सम्मान-पत्र** सादर प्रदान किया जाता है।

आपकी सृजनशीलता एवं साहित्यिक यात्रा के उज्ज्वल भविष्य की हार्दिक शुभकामनाएँ।

हिन्दी विचारों को विस्तार देती है... समाज को जोड़ती है...

हिंदी
हमारी पहचान...
हमारी शक्ति...

प्रीति सुराना

समकित सुराना

अन्तरा शब्दशक्ति प्रकाशन एवं संस्था

डॉ. प्रीति समकित सुराना

शब्द से संवेदन तक...   लेखन से परिवर्तन तक...