पं.क्र. (04/21/05/207665/19)

अन्तरा शब्दशक्ति
प्रकाशन एवं बहुउद्देशीय संस्था
www.antrashabdshakti.com

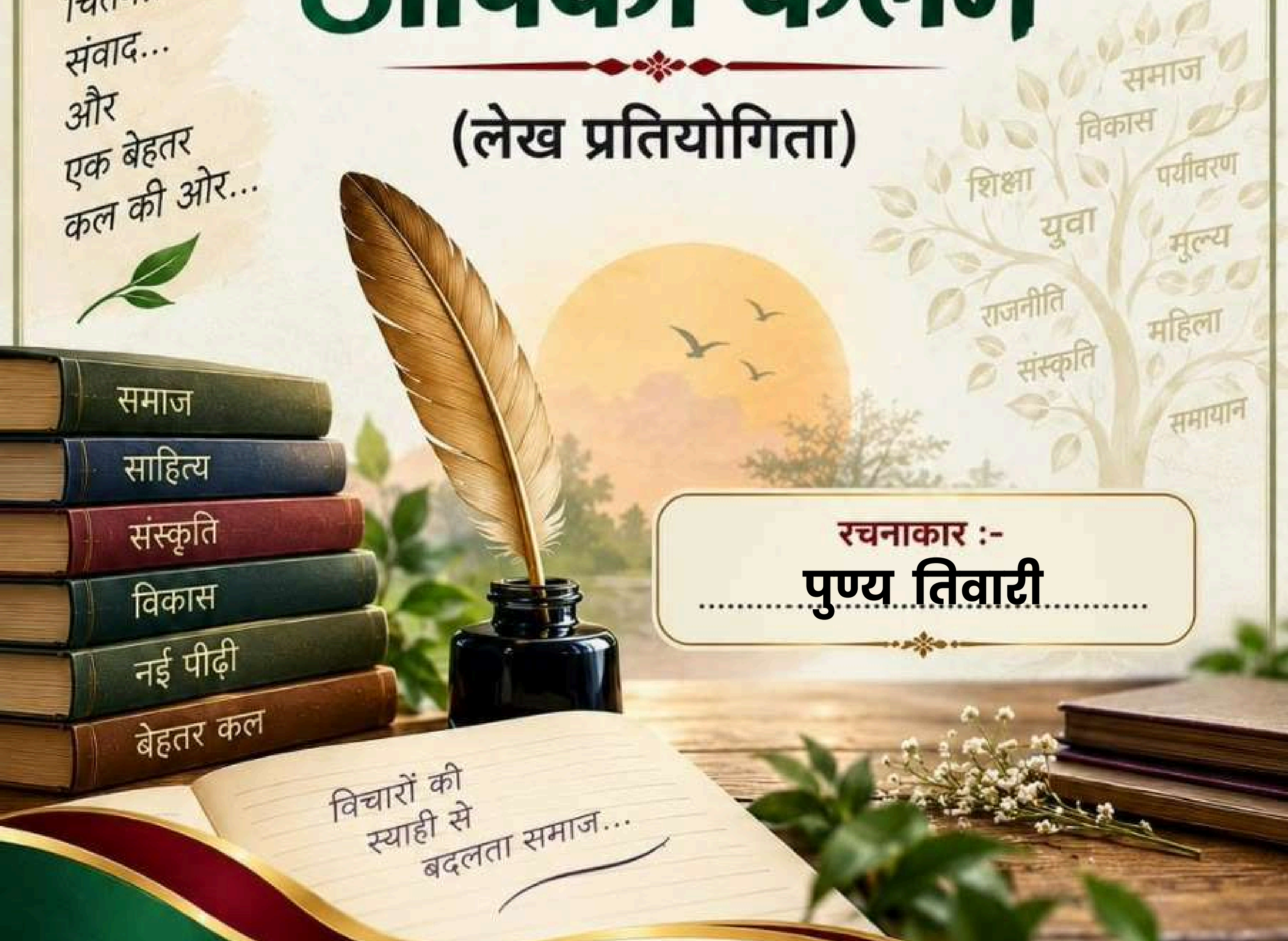
शब्द से संवेदना तक... लेखन से परिवर्तन तक...

हिन्दी हमारी पहचान हमारी शक्ति

'समसामयिक प्रश्नों पर आपकी कलम'

(लेख प्रतियोगिता)

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



रचनाकार :-
पुण्य तिवारी

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...

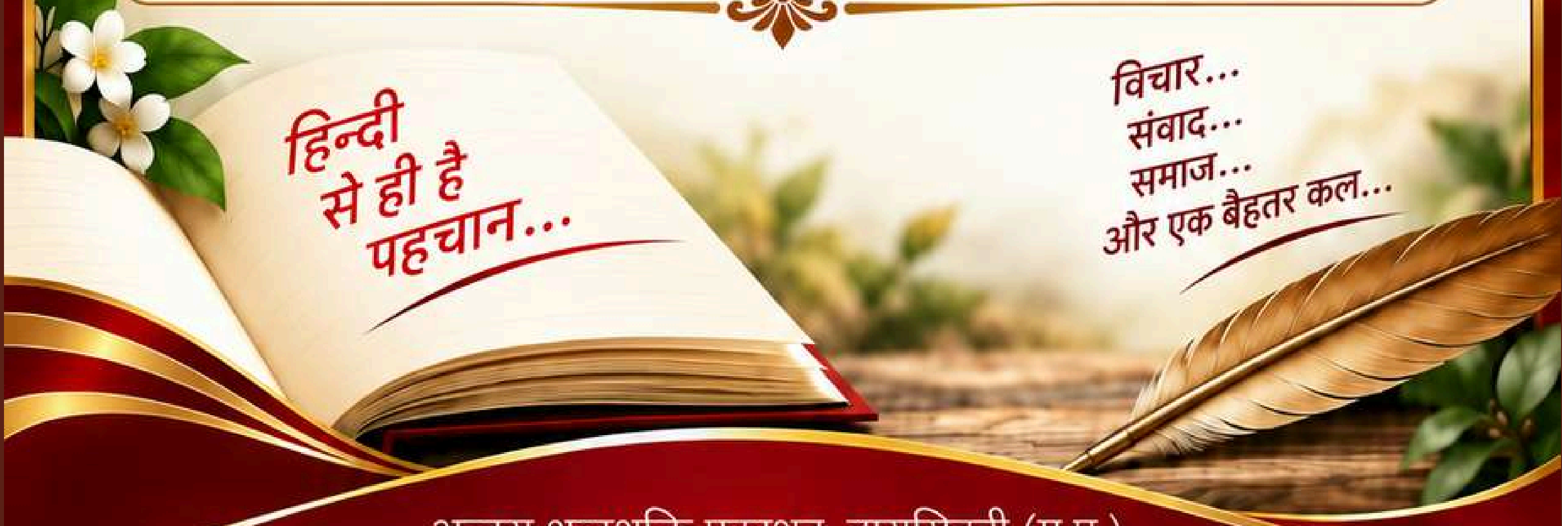
संपादक : डॉ. प्रीति समकित सुराना
तकनीकी संपादक : Webcoodee.com
मुख्य कार्यालय : 15 नेहरू चौक, वारासिवनी, जिला बालाघाट (म.प्र.) 481331

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।



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

लेख प्रतियोगिता

लेखक/लेखिका – पुण्य तिवारी

वर्तमान समय की सबसे बड़ी समस्या –

नशे की बढ़ती लत

वर्तमान समय की सबसे बड़ी समस्या — नशे की बढ़ती लत

पिछले दिनों मैंने नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत कविता लेखन की एक प्रतियोगिता में भाग लिया था। मेरी कविता को पुरस्कार भी मिला। मेरे लिए वह पुरस्कार खुशी की बात थी, लेकिन उस प्रतियोगिता ने मुझे इससे भी बड़ी चीज दी—सोचने का एक नया नजरिया।

कविता लिखने से पहले मैं भी नशे को बस एक बुरी आदत समझती थी। मुझे लगता था कि जो व्यक्ति नशा करता है, उसे ही नुकसान होता है। लेकिन जब मैंने इस विषय को समझने की कोशिश की, तो मुझे पता चला कि नशा सिर्फ एक व्यक्ति को नहीं, बल्कि उसके पूरे परिवार और आसपास के लोगों को प्रभावित करता है। एक इंसान की एक गलत आदत कभी-कभी पूरे परिवार की खुशियाँ छीन सकती है।.....

मेरी मम्मी की एक सहेली के पति बहुत ज्यादा शराब पीते हैं। उनकी दोनों बेटियों को इस वजह से परेशान होते देखती हूँ तो मन में उनके लिए बहुत चिंता होती है। कई बार सोचती हूँ कि उन बच्चियों की क्या गलती है, जो उन्हें अपने ही घर में नशे की वजह से इतना कुछ सहना पड़ता है। उन्हें देखकर मेरा मन दुखी हो जाता है और तब मुझे समझ आता है कि नशा सिर्फ एक इंसान को नहीं, उसके अपनों की खुशियों और सुकून को भी छीन लेता है। उस परिवार को देखकर मुझे यह बात और गहराई से समझ आई कि एक व्यक्ति की गलत आदत का दर्द कई मासूम लोग भी सहते हैं।

तभी मेरे मन में एक सवाल आया—अगर नशा इतना नुकसान करता है, तो लोग इसकी तरफ आकर्षित क्यों होते हैं?

मेरी नजर में वर्तमान समय की सबसे बड़ी समस्याओं में से एक नशे की बढ़ती लत है। आज हम विकास की बातें करते हैं, नई तकनीक की बातें करते हैं, चाँद और अंतरिक्ष तक पहुँचने की बातें करते हैं, लेकिन अगर हमारे बच्चे और युवा ही नशे की गिरफ्त में आने लगें तो इस विकास का क्या फायदा?

नशा शुरू में बहुत छोटा लगता है। कोई कहता है, "बस एक बार करके देखो।" कोई दोस्त मजाक में कह देता है, "इतना भी क्या डरना?" और कभी-कभी केवल दोस्तों के दबाव में आकर कोई बच्चा या युवा पहली बार नशा कर लेता है।

उस समय शायद उसे लगता है कि यह सिर्फ मजाक है या कुछ नया आजमाने की बात है। लेकिन कई बार वही एक बार धीरे-धीरे आदत बन जाता है।

मुझे लगता है कि नशे का सबसे खतरनाक हिस्सा यही है कि यह शुरुआत में दुश्मन जैसा दिखाई ही नहीं देता। यह दोस्ती का बहाना बनाकर आता है और बाद में इंसान की आजादी छीन लेता है।

युवा और नशा

आज का युवा देश की सबसे बड़ी ताकत है। उसके पास ऊर्जा है, सपने हैं और कुछ नया करने की इच्छा है। कोई डॉक्टर बनना चाहता है, कोई इंजीनियर, कोई खिलाड़ी, कोई कलाकार और कोई देश की सेवा करना चाहता है। लेकिन अगर यही युवा नशे की ओर आकर्षित होने लगे तो उसके सपनों का क्या होगा?

एक नशे की आदत धीरे-धीरे पढ़ाई, खेल, काम और रिश्तों से दूरी बढ़ा सकती है। जिस बच्चे को कभी अपने भविष्य की चिंता होती थी, वह धीरे-धीरे सिर्फ अपनी अगली जरूरत के बारे में सोचने लग सकता है।

इसलिए मुझे लगता है कि हमें युवाओं को केवल यह नहीं बताना चाहिए कि "नशा मत करो।" हमें उन्हें यह भी बताना चाहिए कि "नशे के बजाय करना क्या है।"

अगर खाली समय है तो खेल क्यों नहीं? संगीत क्यों नहीं? किताब क्यों नहीं? कोई नया हुनर सीखना क्यों नहीं? अपने लक्ष्य के लिए मेहनत क्यों नहीं?

मेरे हिसाब से असली आकर्षण नशे में नहीं, बल्कि अपने सपनों को पूरा करने में होना चाहिए।

दोस्तों का प्रभाव ---

किशोर उम्र ऐसी होती है जिसमें दोस्तों की बातें बहुत असर करती हैं। कई बार हम वही करने लगते हैं जो हमारे आसपास के लोग करते हैं। अगर दोस्तों का समूह पढ़ाई, खेल और अच्छी चीजों के बारे में बात करता है तो उसका असर अच्छा होता है। लेकिन अगर वही समूह नशे को फैशन या मजाक समझने लगे तो गलत रास्ते पर जाने का खतरा बढ़ जाता है।

हमें यह समझना होगा कि सच्चा दोस्त वह नहीं है जो हमें हर चीज में साथ दे, बल्कि वह है जो हमें गलत रास्ते पर जाने से रोक सके।

अगर कोई दोस्त नशा करने के लिए कहे तो “नहीं” कहना कमजोरी नहीं है। बल्कि अपनी जिंदगी के लिए सही फैसला लेना ही असली हिम्मत है।

परिवार की भूमिका ---

नशे की समस्या से लड़ने में परिवार की भूमिका भी बहुत महत्वपूर्ण है। कई बार बच्चे अपने माता-पिता से अपनी परेशानियाँ नहीं बता पाते। उन्हें डर होता है कि डाँट पड़ेगी या उन्हें समझा नहीं जाएगा।
मुझे लगता है कि घर में ऐसा माहौल होना चाहिए जहाँ बच्चा अपनी परेशानी बिना डर के बता सके। माता-पिता को केवल बच्चों की गलतियाँ नहीं देखनी चाहिए, बल्कि यह भी समझना चाहिए कि बच्चा अंदर से क्या महसूस कर रहा है।
कभी-कभी एक छोटी-सी बातचीत किसी बड़ी परेशानी को रोक सकती है।
हमें बच्चों से यह पूछने के लिए समय निकालना चाहिए कि “आज स्कूल कैसा था?” ही नहीं, बल्कि कभी-कभी यह भी पूछना चाहिए कि “तुम्हारे मन में क्या चल रहा है?”
क्योंकि हर समस्या बाहर से दिखाई नहीं देती।

स्कूल क्या कर सकता है?

स्कूल केवल पढ़ाई की जगह नहीं है। स्कूल बच्चों को जीवन जीने का तरीका भी सिखाता है। इसलिए नशे के खिलाफ जागरूकता स्कूलों में भी लगातार होनी चाहिए।
पोस्टर, भाषण, कविता, नाटक, प्रतियोगिता और छोटी-छोटी गतिविधियों के माध्यम से बच्चों को नशे के नुकसान समझाए जा सकते हैं। लेकिन केवल डराने से काम नहीं चलेगा। बच्चों को यह भी बताना जरूरी है कि अगर कोई व्यक्ति नशे की आदत में फँस चुका है, तो उसे मदद और सही मार्गदर्शन की जरूरत है।
हमें नशा करने वाले व्यक्ति को केवल बुरा इंसान समझकर उससे दूर नहीं भागना चाहिए। नशे की लत एक गंभीर समस्या हो सकती है और उससे बाहर निकलने के लिए परिवार, समाज और विशेषज्ञों की मदद की जरूरत पड़ सकती है।
किसी को अपमानित करने के बजाय उसे संभालना ज्यादा जरूरी है।

सोशल मीडिया का असर ---

आज सोशल मीडिया हमारी जिंदगी का हिस्सा बन चुका है। इसका अच्छा उपयोग किया जाए तो यह जागरूकता फैलाने का बहुत अच्छा माध्यम है। लेकिन कभी-कभी फिल्मों, वीडियो या सोशल मीडिया पर नशे को स्टाइल और कूलनेस की तरह दिखाया जाता है। हमें यह समझना चाहिए कि स्क्रीन पर दिखाई गई कुछ चीजें वास्तविक जिंदगी नहीं होतीं।

किसी अभिनेता को कुछ करते देखकर उसे अपनी जिंदगी में दोहराना समझदारी नहीं है। असली जिंदगी में नशे का असर शरीर, पढ़ाई, रिश्तों और भविष्य पर पड़ सकता है। इसलिए हमें सोशल मीडिया पर केवल यह नहीं देखना चाहिए कि क्या दिखाया जा रहा है, बल्कि यह भी सोचना चाहिए कि उसका असली असर क्या होगा।

पुरस्कार से ज्यादा बड़ी सीख ---

जब मुझे नशा मुक्ति अभियान की कविता प्रतियोगिता में पुरस्कार मिला, तो मुझे बहुत खुशी हुई। लेकिन आज जब मैं इस विषय पर सोचती हूँ, तो मुझे लगता है कि उस पुरस्कार से भी बड़ी बात यह है कि मैंने नशे जैसी समस्या को गंभीरता से समझना शुरू किया।

एक प्रतियोगिता में पुरस्कार जीतना कुछ समय की खुशी देता है, लेकिन अगर हमारे विचार किसी एक व्यक्ति को भी गलत रास्ते से बचा सकें, तो वह उससे कहीं बड़ी जीत होगी।

इसीलिए मैं चाहती हूँ कि नशा मुक्ति के बारे में केवल प्रतियोगिताओं तक बात न हो। हमारी बातें हमारे घर तक जाएँ, स्कूल तक जाएँ, दोस्तों तक जाएँ और समाज तक जाएँ।

समाधान क्या है?

मेरे विचार से नशे की समस्या का समाधान केवल कानून बनाने से नहीं होगा। कानून जरूरी है, लेकिन उसके साथ जागरूकता, परिवार का साथ, सही शिक्षा और सकारात्मक वातावरण भी जरूरी है।
हमें बच्चों और युवाओं को ऐसे अवसर देने चाहिए जहाँ वे अपनी प्रतिभा दिखा सकें। खेल मैदान बढ़ें, पुस्तकालय हों, कला और संगीत जैसी गतिविधियाँ हों और युवाओं को अपने सपनों पर काम करने के लिए प्रोत्साहित किया जाए।
किसी बच्चे के पास जितने ज्यादा अच्छे विकल्प होंगे, उसके गलत रास्ते पर जाने की संभावना उतनी ही कम हो सकती है।
और सबसे जरूरी बात—अगर कोई व्यक्ति नशे की गिरफ्त में आ चुका है, तो उसे यह महसूस नहीं होना चाहिए कि अब उसके लिए वापस आने का कोई रास्ता नहीं है। वापसी हमेशा संभव है, बस उसे सही मदद और हिम्मत की जरूरत है।

हम क्या कर सकते हैं?

हम अक्सर सोचते हैं कि इतनी बड़ी समस्या के सामने हम जैसे छोटे बच्चे क्या कर सकते हैं?
लेकिन मुझे लगता है कि बदलाव हमेशा बड़े लोगों से ही शुरू हो, ऐसा जरूरी नहीं है।
हम अपने दोस्तों को नशे से दूर रहने के लिए समझा सकते हैं। नशे को मजाक या फैशन की तरह दिखाने वाली चीजों का समर्थन न करें। स्कूल में जागरूकता कार्यक्रमों में भाग लें। अपने परिवार में इस विषय पर बात करें। और सबसे जरूरी—खुद गलत चीजों को “कूल” समझने की गलती न करें।
अगर हममें से हर बच्चा एक सही बात किसी एक दोस्त तक पहुँचाए, तो धीरे-धीरे उसका असर बहुत दूर तक जा सकता है।

मेरा सपना ---

मैं अभी कक्षा आठवीं में पढ़ती हूँ। मेरे सपने शायद अभी बहुत बड़े और पूरी तरह तय नहीं हैं, लेकिन एक बात मैं जरूर चाहती हूँ—मैं जिस भारत में बड़ी होऊँ, वहाँ किसी बच्चे को अपने दोस्त से यह न सुनना पड़े कि "नशा करके देखो।"

मैं चाहती हूँ कि बच्चे नशे के नाम से नहीं, अपने हुनर और उपलब्धियों के नाम से पहचाने जाएँ।

किसी के हाथ में सिगरेट या नशे की चीज नहीं, बल्कि किताब हो। किसी की आँखों में नशे का असर नहीं, बल्कि अपने भविष्य का सपना हो। कोई बच्चा नशे की वजह से अपने माता-पिता को रोता हुआ न देखे।

हम एक ऐसा भारत बना सकते हैं जहाँ युवाओं को नशा आकर्षित न करे, बल्कि उनके सपने उन्हें आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करें।

मेरे लिए नशा मुक्ति केवल एक अभियान या प्रतियोगिता का विषय नहीं है। यह हमारे भविष्य का सवाल है।

आज अगर हम इस समस्या को देखकर चुप रहे, तो कल शायद समस्या हमारे घर के दरवाजे तक पहुँच जाए। लेकिन अगर आज हम जागरूक हुए, किसी को समझाया, किसी का हाथ थामा और किसी को गलत रास्ते से वापस लाने की कोशिश की, तो शायद हम किसी की पूरी जिंदगी बदल सकते हैं।

मैंने अपनी कविता में नशे के खिलाफ लिखा था और उस कविता * के लिए मुझे पुरस्कार मिला* । लेकिन अब मैं चाहती हूँ कि मेरी आवाज केवल एक प्रतियोगिता तक सीमित न रहे।

क्योंकि असली पुरस्कार वह नहीं है जो मंच पर मिलता है, असली पुरस्कार तब मिलेगा जब किसी की जिंदगी नशे से बच जाएगी।

आइए, हम ऐसा भारत बनाने का सपना देखें जहाँ कोई बच्चा नशे की वजह से अपना बचपन न खोए, कोई युवा अपने सपने न छोड़े और कोई परिवार अपने किसी सदस्य को

नशे की वजह से टूटते हुए न देखे।
नशे से दूरी ही नहीं, सपनों से दोस्ती करें।
नशा नहीं—अपने भविष्य को चुनें।
क्योंकि जिंदगी एक ही बार मिलती है, उसे नशे में नहीं, अपने सपनों को पूरा करने में जिएँ।...

- पुण्य तिवारी

लेखक परिचय

नाम –पुण्य तिवारी

स्थान: इंदौर

कक्षा: 8वीं

विद्यालय: न्यू दिगंबर पब्लिक स्कूल, खंडवा रोड, इंदौर

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......**पुण्य तिवारी**......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...