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 :-
शिखर चंद जैन

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...

Antrashabdshaktiprakashan

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

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...

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

लेख प्रतियोगिता

लेखक/लेखिका - **शिखर चंद जैन**

हमारे बच्चे इतने अशिष्ट,हिंसक, उद्दंड और संवेदनहीन क्यों हो रहे हैं ?

आज के दौर में पूरे सभ्य समाज में जनरेशन जी यानी डिजिटल युग के बच्चों का व्यवहार और उनकी भाषा तीव्र विमर्श और चिंता का विषय बनी हुई है। शिक्षक, माता-पिता और समाजशास्त्री अक्सर आपसी बातचीत और सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर इस पीढ़ी की उद्दंडता,संवाद के नए तरीकों और कभी-कभी बड़ों के प्रति दिखने वाली उदासीनता या अशिष्टता को लेकर गहरी चिंता व्यक्त करते हैं। लेकिन एक विचारक और व्यवहार विशेषज्ञ के रूप में, हमें इस बदलाव को केवल 'नैतिक पतन' के चश्मे से देखने के बजाय, इसके पीछे के गहरे सामाजिक और मनोवैज्ञानिक कारणों को समझना होगा।व्यवहार विज्ञान के अनुसार, मानव व्यवहार काफी हद तक उसके पर्यावरण से संचालित होता है।

वो गुजरा जमाना घरेलू पीपल के साये में

एक जमाना था जब बच्चों का जीवन बेहद सरल, सहज, निश्चिंत और मस्ती से भरपूर हुआ करता था। स्कूल से लौटकर बस्ता एक ओर फेंकना, घर में बना खाना फटाफट निगलना, दिन भर मिट्टी में लोटपोट होना, पानी में भीग कर खेलना, गन्ना, भुने चने, मूंगफली, हरे चने, टमाटर, उबले आलू, मकई, भुट्टा, खीरा, ककड़ी जो सामने आ जाए उसे खा लेना और मस्ती से रहना। पढ़ाई-लिखाई दिन भर में बमुश्किल दो-तीन घंटे में पूरी हो जाती थी। मनोरंजन के लिए खेलकूद, पत्रिकाएं और कॉमिक्स और एक दो टीवी के धारावाहिक।न कोई बंधा बंधाया रुटीन था न माता-पिता का कोई दबाव। मां या पिताजी कभी डांट देते तो बच्चे दादा-दादी की गोद में छिप कर दुनिया की सबसे सुरक्षित जगह पहुंच जाते। घरेलू पीपल के साये में यानी चाचा-चाची, ताऊ-ताई और दादा-दादी के साए में पलकर बच्चे कब बड़े हो जाते माता-पिता को पता ही नहीं चलता था।

अब जिंदगी मशीनी हो गई

वक्त बदला। हम आधुनिक हुए। जिंदगी में कदम-कदम पर तकनीक की घुसपैठ हुई। इस कदर हुई कि जिन्दगी ही एक मशीन बन गई। संयुक्त परिवार टूटे। न्यूक्लियर फैमिली का चलन बढ़ा। अब मम्मी और पापा दोनों अपने प्रोफेशन, बिजनेस या जॉब में जाने को मजबूर। घर में बच्चा अकेला पड़ जाता है। दड़बेनुमा फ्लैट या अपार्टमेंट में उसके साथ न कोई खेलने वाला दोस्त, न संयुक्त परिवार की तरह घर में बतरस का आनंद लेने के लिए दूसरे बच्चे। साथ ही पढ़ाई-लिखाई का बोझ। कमजोर इम्यूनिटी सिस्टम। खान-पान और खेलकूद पर पचास तरह के प्रतिबंध । क्लास में फर्स्ट आने का दबाव। किसी लोकल या नेशनल रियलिटी शो में कोई करतब दिखाकर मोहल्ले और रिश्तेदारों के बीच माता-पिता की नाक ऊंची रखने का दबाव अलग।

जेन ज़ेड इतिहास की पहली ऐसी पीढ़ी है जिसका पालन-पोषण पूरी तरह से स्मार्टफोन, एल्गोरिदम और सोशल मीडिया (जैसे रील्स, टिकटॉक) के साये में हुआ है। स्क्रीन पर मिलने वाली 'लाइक्स' और 'कमेंट्स' ने उनके मस्तिष्क में डोपामाइन के स्तर को इस कदर प्रभावित किया है कि उनमें 'तात्कालिक तुष्टि' की आदत विकसित हो गई है।इस डिजिटल निर्भरता के कारण उनमें आमने-सामने के व्यावहारिक संवाद और धैर्य की कमी देखी जा रही है। जब वास्तविक जीवन उनकी उम्मीदों के मुताबिक तेजी से नहीं बदलता, तो वे कुंठा, चिड़चिड़ेपन या आक्रामकता के रूप में व्यवहार करते हैं। जिसे सभ्य समाज 'अशिष्टता' या 'असंवेदनशीलता' समझ रहा है, वह वास्तव में अत्यधिक स्क्रीन टाइम से उपजा 'डिजिटल अलगाव' और भावनात्मक रूप से खुद को अभिव्यक्त न कर पाने की छटपटाहट है।

माना कि भाषा कभी भी स्थिर नहीं होती,यह संस्कृति के साथ बदलती है। आज के बच्चों द्वारा इस्तेमाल की जाने वाली भाषा—जिसमें इंटरनेट स्लैंग्स (जैसे 'Ghosting', 'Cancel Culture', 'No Cap', 'Woke') और मीम्स का अत्यधिक प्रभाव है—पारंपरिक भाषा विन्यास से बिल्कुल अलग है। यह भाषा व्याकरण के नियमों से नहीं, बल्कि इंटरनेट ट्रेंड्स से तय होती है।

समाज के पारंपरिक ढांचे जैसे संयुक्त परिवार, सामुदायिक मेलजोल के कमजोर होने से इन बच्चों ने अपनी एक समानांतर वर्चुअल दुनिया बना ली है। इस दुनिया में बड़ों के तय किए गए 'सभ्यता' और 'अदब' के पैमाने मायने नहीं रखते। उनके लिए अनौपचारिकता ही प्रामाणिकता है। यही कारण है कि वे माता-पिता या शिक्षकों से भी उसी बेबाकी और कभी-कभी उथलेपन से बात करते हैं, जैसी वे ऑनलाइन अपने दोस्तों से करते हैं। जिसे हम 'चिंताजनक व्यवहार' कह रहे हैं, वह दरअसल एक नई उप-संस्कृति का उदय है, जो पुरानी पीढ़ी के मूल्यों को चुनौती दे रही है।

ऐसे हो सार्थक पैरेंटिंग

अपने बच्चों को अच्छा इंसान बनाना बुरी बात नहीं। उनसे उम्मीदें रखना भी बुरी बात नहीं। लेकिन आपकी यह कोशिश अगर उन्हें मानसिक या शारीरिक रुप से बीमार, अपराधी या हिंसक बना रही है, तो जाहिर सी बात है कि आपकी पैरेन्टिंग में कहीं न कहीं कोई कमी है।

सुपर किड न बनाएं

पैरेंटिंग आज के दौर में किसी स्पोर्टस कंपीटिशन जैसी हो चुकी है। माता पिता बच्चों के रिंग मास्टर बन गए हैं । सार्थक और सही पैरेंटिंग के लिए आपको सबसे पहले अपनी भूमिका तय करनी होगी, जो रिंग मास्टर की नहीं बल्कि मम्मी और पापा की होनी चाहिए। बच्चे को सजेसन और मार्गदर्शन दें लेकिन डांट-डपट कर, क्रोध कर के या मारपीट पर अपनी बात मनवाने की कोशिश हरगिज न करें। इससे बच्चा ढीठ और विद्रोही हो जाएगा और आपके प्रति उसके मन में सम्मान कम हो जाएगा।बच्चों को अनुशासन सिखाने के लिए उन्हें मारना कोई कारगर तरीका नहीं है। अमेरिकन एकेडमी ऑफ पिडिएट्रिक्स बच्चों की पिटाई के सख्त खिलाफ है। बच्चों को अनुशासित करने करने के लिए सजा के वैकल्पिक तरीके आजमाने होंगे। कुछ अध्ययन शारीरिक दंड को बच्चों में मूड डिसऑर्डर, एंग्जाइटी डिसऑर्डर के लिए भी जिम्मेदार ठहराते हैं। वर्तमान समय में कामकाजी और अत्यधिक माता-पिता अपनी पूरी प्रतिभा, अपने सारे रिसोर्सेज और दिन भर काम करने के बाद बची तमाम ऊर्जा उड़ेल कर अपने बच्चों को सुपरमैन बनाने में जुटे हैं। उसे डिब्बाबंद सुपरफुड खिलाते हैं, एनर्जी ड्रिंक पिलाते हैं, एंटीबैक्टीरियल साबुन से नहलाते हैं, मनोरंजन के लिए स्मार्ट फोन ला दिया है, जिसमें वह 4 जी स्पीड के साथ वीडियोगेम डाउनलोड कर सकता है, रियलिटी शो’ज देखकर खुद भी वैसा कुछ करने को मोटीवेट हो सकता है और गूगल बाबा के साए में निरंतर ज्ञानवर्द्धन कर सकता है। इन सबका नतीजा यह हुआ कि छोटी उम्र में ही बच्चे बड़ों की बीमारियों के शिकार होने लगे। उन्हें डिप्रेशन, गैस, बदहजमी और डायबिटीज जैसी लाइफस्टाइल डिजीज ने जकड़ लिया। बच्चे आत्महत्या करने के साथ-साथ हत्या भी करने लगे हैं (अखबारों में ऐसे समाचार आम हो गए हैं)। एक तो मानसिक दबाव ऊपर से दिन-रात हिंसक वीडियो गेम, टीवी पर हिंसा और बदले की भावना वाले सीरियल और दिन भर आतंकवाद और खून खराबे से भरी खबरें, इन सबने बच्चों का बचपन, भोलापन, मस्ती और बेपरवाह जिंदगी छीन ली। आपको यह बात समझनी होगी कि दुनिया में कोई भी दो इंसान एक जैसे नहीं हो सकते, इसलिए आपका बच्चा किसी सुपरकिड जैसा ही हो यह जरुरी नहीं। जैसे बगीचे के कोमल फूल हों या पेड़-पौधे, उन्हें आपकी दिन-रात की निगरानी की जरुरत नहीं, बस सुबह-शाम जरा सी सार-संभाल और सुरक्षा चाहिए, ठीक उसी प्रकार बच्चे को भी आपका मार्गदर्शन, जरा सी केअरिंग और ढेर सारा स्पेस चाहिए। ताकि वह खुली हवा में सांस ले सके और सही दिशा में, सही तरह से उसका मानसिक व शारीरिक विकास हो सके।हर बच्चा खेल में या हर बच्चा डांस में अव्वल नहीं हो सकता। बच्चे पर अपनी उम्मीदों का बोझ लादने या दूसरे बच्चों से उसकी तुलना करने के बजाय उसकी प्रतिभा और रुझान को भांपने की कोशिश करें। जिस क्षेत्र में बच्चे की दिलचस्पी है उसी में उसे आगे बढ़ने दें।

उसे खुद भी संभलने और समझने दें

अपने बच्चों की लाइफ को ईजी बनाने के चक्कर में हर वक्त उनके आगे-पीछे न घूमें और न ही उनकी छोटी से छोटी बात को ज्यादा तवज्जो देकर बखेड़ा खड़ा करें। अपनी छोटी-मोटी मुसीबतें उन्हें खुद ही सुलझाने दें।बच्चे को सजेसन और मार्गदर्शन दें लेकिन डांट-डपट कर, क्रोध कर के या मारपीट पर अपनी बात मनवाने की कोशिश हरगिज न करें। इससे बच्चा ढीठ और विद्रोही हो जाएगा और आपके प्रति उसके मन में सम्मान कम हो जाएगा।बच्चे के मार्क्स अच्छे न आएं या वह ड्राइंग अच्छी न कर पाए तो उसे दूसरे बच्चों से तुलना करते हुए नीचा न दिखाएं बल्कि उसकी कमजोरी को दूर करने की कोशिश करें। जरुरत पड़े तो खुद पढ़ाएं और खिलाएं। अन्यथा किसी अच्छे ट्यूटर की व्यवस्था करें।

उसे प्यार दुलार और समय दें

बच्चे खिलौनों, गैजेट्स व बर्गर-पिज्जा या चॉकलेट से नहीं आपके प्यार, मधुर व्यवहार और स्नेह से ज्यादा खुश रहेंगे। उन्हें क्वालिटी टाइम देना बहुत जरुरी है।

बच्चों को शुरु से ही विनम्रता का पाठ पढ़ाए और गरीब व अपने से निम्न आयवर्ग के लोगों के प्रति सहानुभूति रखने की आदत सिखाएं। इससे आगे चलकर वे आपके साथ भी अच्छा व्यवहार करेंगे।

बच्चों को अनुशासन सिखाने के लिए उन्हें मारना कोई कारगर तरीका नहीं है। अमेरिकन एकेडमी ऑफ पिडिएट्रिक्स बच्चों की पिटाई के सख्त खिलाफ है। बच्चों को अनुशासित करने करने के लिए सजा के वैकल्पिक तरीके आजमाने होंगे। कुछ अध्ययन शारीरिक दंड को बच्चों में मूड डिसऑर्डर, एंग्जाइटी डिसऑर्डर के लिए भी जिम्मेदार ठहराते हैं।

उसे प्रेरित और प्रोत्साहित करें

समय-समय पर बच्चों की प्रशंसा करके उसे प्रोत्साहित करें ताकि उसके मन में सकारात्मक भाव जागृत हों। आलोचना या दंड की बजाय उसका कमियों को सामान्य तरीके से बताते हुए उसके मजबूत पक्ष की प्रशंसा करेंगी और मौजूदा कमियों को दूर करने की सलाह देंगी तो बेहतर होगा।

तकनीक का सही उपयोग सिखाएं

आज की तारीख में बच्चों को तकनीक के उपयोग वंचित करना संभव नहीं क्योंकि उसे इसकी कदम-कदम पर जरुरत पड़ेगी। हां! उसे तकनीक का सही समय पर और सही तरीके से इस्तेमाल करना सिखाना होगा।

- अमरीकन एकेडमी ऑफ पेडियाट्रिक्स की सलाह है कि नवजात शिशु से 2 वर्ष तक के बच्चों को टेलीविजन एवं ऐसे अन्य मनोरंजक गैजेट्स से पूरी तरह दूर रखना चाहिए। बड़े बच्चों के इंटरनेट या स्मार्ट गैजेट्स इस्तेमाल भी पेरेन्ट्स की निगरानी में होना चाहिए। उन्हें इसका इस्तेमाल अकेले में नहीं सबके सामने कॉमन रुम में करना चाहिए।
- फेसबुक या इंस्टाग्राम का इस्तेमाल तभी करने दें जब बच्चा कम से कम 13 वर्ष का हो चुका हो।
- बच्चों को अपनी क्लासमेट्स, रिश्तेदारों व अन्य़ लोगों के साथ संवाद के लिए व्हाट्सऐप नहीं बल्कि प्रत्यक्ष बातचीत या टेलीफोन से बातचीत का माध्यम अपनाने को कहें।
- बच्चे को समझाएं कि उसका प्रतिभा को आकलन फेसबुक पर मिले लाइक्स या कमेंट्स से कत्तई नहीं होने वाला। यह सिर्फ एक आभासी दुनिया है। यहां हर कोई सिर्फ अपना हित साधने को बैठा है। इसलिए फेसबुक को वह सिर्फ मनोरंजन तक सीमित रखे।
- बच्चा तकनीक का एडिक्ट न बन जाए इसके लिए उसे कुदरत से जोड़ें और आउटडोर व इन्डोर गेम्स खेलकर लीजर टाइम पास करने की आदत डालें। उसे बताएं कि डिजिटल तकनीक को मनोरंजन नहीं बल्कि लिखाई-पढ़ाई या जरुरी काम के लिए ही इस्तेमाल करना चाहिए.
- मनोरंजन के लिए क्रिकेट,बैडमिन्टन, वोलीबाल जैसे खेल या फिर अन्य इनडोर खेल हैं. उनमें फिजिकल एक्सरसाइज की आदत डालना भी इसका एक सही उपाय है।
- मनोरंजन के लिए क्रिकेट,बैडमिन्टन, वोलीबाल जैसे खेल या फिर अन्य इनडोर खेल हैं. उनमें फिजिकल एक्सरसाइज की आदत डालना भी इसका एक सही उपाय है।

चीजें ज्यादा देना ठीक नहीं

कुछ पेरेंट्स बच्चों को इतनी ज्यादा सुविधाएं और सामान(खिलौने, गैजेट्स ,कपड़े) देते हैं कि बच्चा ना तो उन्हें ठीक से इस्तेमाल कर पाता है और ना ही इतना ज्यादा होने के बावजूद संतुष्टि का बोध कर पाता है ।क्योंकि उसे बिना जरूरत और बिना मांगे बहुत ज्यादा मिल जाता है। यह आदत उसके व्यक्तित्व पर गलत असर डालती है। उसकी शेयरिंग की आदत नहीं रहती और वह जिद्दी व अहंकारी भी बन सकता है ।

मदद दें पर आश्रित न बनाएं

विचारक ,सेल्फ डेवलपमेंट एक्सपर्ट और लाइफ कोच नेपोलियन ने लिखा है कि पेरेंट्स द्वारा बच्चों के लिए जिंदगी को आसान बनाना वस्तुतः आगे चलकर उनकी जिंदगी को कठिन बना देता है।ओवरप्रोटेक्टिव पैरेंट अपने बच्चे को रत्ती भर कष्ट नहीं देना चाहते ।वे उसे जरा भी मेहनत या प्रयास नहीं करने देते। जैसे बच्चा फर्श पर गिरा खिलौना उठाना चाह रहा हो या किसी खिड़की पर लटक रहा टॉवेल उतारना चाहता हो तो मम्मी या पापा दौड़ कर उसे खुद पकड़ा देंगे ।इससे बच्चे का आत्मविश्वास और मेहनत की आदत कम होती है । धीरे-धीरे बच्चा हर छोटे-मोटे काम के लिए पेरेंट्स पर आश्रित हो जाता है ।

ज्यादा ढील न दें

कई बार बच्चे को सुविधा देने या दुलार ने के चक्कर में कुछ पेरेंट्स न उसे सुबह जागने के लिए कहते हैं ,न नहाने के लिए फोर्स करते हैं ।हर बात में उसको अपनी मनमर्जी से करने की छूट दे देते हैं। ऐसी पेरेंटिंग से बच्चों का कोई रूटीन नहीं रहता। वह न समय पर खाता है नपढ़ाई करता है ।ऐसे बच्चे अनुशासनहीन हो जाते हैं और जीवन में सफल नहीं हो पाते।

सिखाएँ मेहनत की कीमत

एवरग्रीन इंटरनेशनल एविएशन के संस्थापक और चेयरमैन डेल स्मिथ अक्सर कहते थे, "भगवान का शुक्र है कि मैं गरीब पैदा हुआ। मैं सीख गया कि काम कैसे किया जाता है। अगर हम अपने बच्चों को सबसे अच्छा कोई उपहार दे सकते हैं तो वह है उसे मेहनत और काम की कीमत सिखाना। यह एक ऐसा उपहार है जिसे कोई चोरी नहीं कर सकता। "समझदार माता-पिता बच्चों को एक मेहनत और कोशिश भरा बचपन देते हैं ताकि बच्चे आगे चलकर अनुशासित और मेहनती बन सके।

'जनरेशन गैप' और 'डिजिटल डिवाइड' को समझें

इस स्थिति का समाधान केवल आलोचना या चिंता व्यक्त करने में नहीं है। वर्तमान संकट 'जनरेशन गैप' से कहीं आगे बढ़कर 'डिजिटल डिवाइड' का संकट बन चुका है। माता-पिता और शिक्षकों को यह समझना होगा कि इस पीढ़ी पर केवल पाबंदियां लगाना या उन्हें दोषी ठहराना कारगर नहीं होगा।हमें उनके डिजिटल संसार का हिस्सा बनकर, उनके साथ सहानुभूतिपूर्वक संवाद स्थापित करना होगा। उन्हें यह सिखाने की जरूरत है कि डिजिटल दुनिया के 'स्लैंग्स' और वास्तविक जीवन के 'शिष्ट व्यवहार' में क्या अंतर है। जब तक सभ्य समाज इस पीढ़ी को समझने और उन्हें सही दिशा में मार्गदर्शन देने के लिए एक पुल का निर्माण नहीं करेगा, तब तक यह भाषाई और व्यवहारिक दूरी समाज में असंतुलन पैदा करती रहेगी। हमें चिंता को चिंतन में और चिंतन को रचनात्मक संवाद में बदलने की महती आवश्यकता है।

- शिखर चंद जैन

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................ **शिखर चंद जैन** ....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...

प्रीति सुराना
समकित सुराना

हिंदी
हमारी पहचान...
हमारी शक्ति...

अन्तरा शब्दशक्ति प्रकाशन
एवं संस्था
डॉ. प्रीति समकित सुराना

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