चेतना दीप

डा. अमित कांसल

सकारात्मक सोच
संवेदनशील समाज
समर्थ भारत

एक दीप चेतना का...
हर मन में, हर जन के लिए...



॥ चेतना दीप ॥

डॉ. अमित कांसल



।। चेतना दीप ।।

पुस्तक परिचय- चेतना दीप मानव जीवन में चेतना, आत्मबोध, नैतिक मूल्यों, आध्यात्मिक चिंतन तथा समाज निर्माण के विविध आयामों को प्रकाशित करने वाली एक प्रेरणादायी कृति है। यह पुस्तक व्यक्ति को आत्मविकास, राष्ट्र निर्माण तथा नशामुक्त एवं संस्कारित समाज की दिशा में प्रेरित करती है।

लेखक: डॉ. अमित कांसल

Copyright © 2026, नशा मुक्ति चेतना संघ

सर्वाधिकार सुरक्षित। इस पुस्तक का कोई भी भाग लेखक एवं प्रकाशक की पूर्व लिखित अनुमति के बिना किसी भी रूप में पुनर्प्रकाशित, संग्रहित अथवा प्रसारित नहीं किया जा सकता।

ISBN Number: 978-93-6123-207-7

प्रथम संस्करण: 2026

भाषा: हिन्दी

पता: निर्माण कैंपस, जखेपल रोड, सुनाम उधम सिंह वाला-148028

ई-मेल: nmcs.bharat@gmail.com

वेबसाइट : www.nmcs.co. in www.amitkansal.in

पता: निर्माण कैंपस, जखेपल रोड, सुनाम उधम सिंह वाला-148028

मूल्य: ₹ 120

पृष्ठ संख्या: 118 पृष्ठ

मुद्रित एवं प्रकाशित भारत में

मुद्रक- नासो, भारत

प्रकाशक- नशा मुक्ति चेतना संघ



॥ चेतना दीप ॥

नशा मुक्ति चेतना संघ -
एक ऐसा संगठन जो केवल बात नहीं करता,
बल्कि जमीनी स्तर पर बदलाव ला रहा है।
यह संस्था युवाओं को जागरूक करने,
परिवारों को बचाने और भारत को नशा मुक्त बनाने के लिए निरंतर कार्यरत है।

संघ का प्रत्येक सदस्य
एक-एक दीपक है –
जो अंधकार मिटाने वाला है।
यदि हमारा संकल्प दृढ़ है,
तो एक-एक दीपक मिलकर
पूरे समाज को प्रकाशमय बना सकता है।

बदलाव की शुरुआत भाषणों से नहीं,
निर्णयों से होती है।
और आज हम यहाँ सिर्फ सुनने नहीं,
बल्कि अपने अंदर बदलाव लाने आए हैं।

जब कार्य कठिन लगे, तब उद्देश्य को याद करें
एक व्यक्ति का नशा छोड़ना
पूरे परिवार के जीवन को बचा सकता है।
यही स्मरण हमें थकने नहीं देगा।

प्राक्कथन

भारत की आत्मा उसकी युवा शक्ति में बसती है। ऊर्जा, उत्साह, प्रतिभा और सपनों से भरी हमारी युवा पीढ़ी ही विकसित और सशक्त भारत की आधारशिला है। किंतु जब यही युवा नशे जैसी बुराई की गिरफ्त में आता है, तो केवल एक जीवन नहीं, बल्कि एक परिवार, एक समाज और राष्ट्र की संभावनाएँ प्रभावित होती हैं। इसलिए नशे के विरुद्ध संघर्ष केवल किसी व्यक्ति को नशे से बचाने का प्रयास नहीं, बल्कि राष्ट्र के भविष्य को सुरक्षित करने का संकल्प है।

आज आवश्यकता केवल नशे के दुष्परिणाम बताने की नहीं, बल्कि युवाओं के भीतर आत्मविश्वास, संस्कार, राष्ट्रबोध और जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टि जगाने की है। इसी भावना के साथ नशा मुक्ति चेतना संघ वर्षों से समाज के विभिन्न वर्गों के बीच जनजागरण का कार्य कर रहा है। गांवों से लेकर विद्यालयों, महाविद्यालयों और सामाजिक मंचों तक चल रहे इस अभियान ने अनेक युवाओं को नई दिशा और समाज को नई आशा दी है।

प्रस्तुत पुस्तक डॉ. अमित कांसल द्वारा "नशों से आजादी–जन-जन की भागीदारी" अभियान के अंतर्गत विभिन्न अवसरों पर व्यक्त विचारों और संदेशों का विनम्र संकलन है। इसमें केवल नशे से दूर रहने का आह्वान नहीं, बल्कि एक ऐसे जीवन-दर्शन की झलक है जिसमें युवा स्वयं को पहचानता है, अपने परिवार और समाज के प्रति जिम्मेदारी समझता है और राष्ट्र निर्माण में अपनी भूमिका स्वीकार करता है।

इस प्रेरणादायी यात्रा में संघ के प्रणेता एवं मार्गदर्शक परम आदरणीय डॉ. कृष्ण गोपाल जी, आदरणीय सरदार जसबीर सिंह जी, श्रद्धेय गुरुजनों तथा असंख्य समर्पित कार्यकर्ताओं का मार्गदर्शन और योगदान अत्यंत महत्वपूर्ण रहा है। उनके विचारों में नशा मुक्ति के साथ-साथ राष्ट्र चेतना, संस्कार, परिवार, संस्कृति, अध्यात्म, सामाजिक दायित्व और विकसित भारत का व्यापक स्वप्न दिखाई देता है।

इस पुस्तक का एक महत्वपूर्ण संदेश है–देश के लिए जीवन को सार्थक बनाना ही सच्ची राष्ट्र सेवा है। आज युवाओं को आवश्यकता है कि वे अपनी ऊर्जा नशे में नहीं, बल्कि शिक्षा, चरित्र, सृजन, सेवा और राष्ट्र निर्माण में लगाएँ। प्रत्येक युवा यदि स्वयं नशे से दूर रहने का संकल्प लेकर कम-से-कम एक और व्यक्ति को इस बुराई से बचाने का प्रयास करे, तो जनभागीदारी की यही छोटी-छोटी पहल एक बड़े सामाजिक परिवर्तन का आधार बन सकती है।

यह पुस्तक केवल पढ़ने के लिए नहीं, बल्कि ठहरकर सोचने, स्वयं से प्रश्न करने और परिवर्तन की शुरुआत अपने भीतर से करने के लिए है। मेरा विश्वास है कि इसके विचार विद्यार्थियों, युवाओं, शिक्षकों, अभिभावकों, सामाजिक कार्यकर्ताओं और प्रत्येक जागरूक नागरिक को प्रेरित करेंगे।

हमारी आने वाली पीढ़ी कैसी होगी, यह केवल सरकार या किसी संस्था पर निर्भर नहीं करता। यह हम सभी के सामूहिक प्रयासों से तय होगा। एक नशा मुक्त युवा, एक संस्कारित परिवार और एक

जागरूक समाज–इन्हीं से सशक्त और विकसित भारत का निर्माण होगा।नशा मुक्त भारत के इस जनजागरण अभियान से जुड़े प्रत्येक कार्यकर्ता, शिक्षक, समाजसेवी और युवा को समर्पित यह पुस्तक समाज में चेतना की एक नई लौ प्रज्वलित करे और उस लौ से अनेक जीवन प्रकाशित हों–इसी विश्वास और मंगलकामना के साथ।

"युवा जागेगा, समाज बदलेगा, भारत नशा मुक्त बनेगा।"

– डॉ. अमित कांसल

www.amitkansal.in
www.nmcs.co.in

समर्पण

भारत माता के उन सभी ज्ञात-अज्ञात वीर सपूतों को, जिन्होंने राष्ट्र की स्वतंत्रता, अखंडता और गौरव की रक्षा के लिए अपना सर्वस्व समर्पित कर दिया; जिन्होंने अपने प्राणों की आहुति देकर आने वाली पीढ़ियों के लिए स्वतंत्रता और स्वाभिमान का मार्ग प्रशस्त किया।

उन संतों, महापुरुषों, समाजसेवियों और राष्ट्रनायकों को, जिन्होंने भारत की सनातन संस्कृति, सभ्यता, मूल्यों और जीवन-दर्शन को अपने आचरण और तपस्या से जीवित रखा और विशेष रूप से भारत के उन युवाओं को, जिनके चरित्र में राष्ट्र का भविष्य, जिनके संस्कारों में समाज की दिशा और जिनकी जागरूकता में भारत की शक्ति निहित है।

यह समर्पण उस युवा शक्ति के नाम–जो नशे को नहीं, नव निर्माण को चुने; जो निराशा को नहीं, आशा को चुने; जो भटकाव को नहीं, लक्ष्य को चुने; जो स्वार्थ को नहीं, राष्ट्रार्थ को चुने; और जो केवल अपने भविष्य का निर्माण न करे, बल्कि विकसित, आत्मनिर्भर, संस्कारित और नशामुक्त भारत के निर्माण का संकल्प ले।क्योंकि आज का युवा केवल भारत का भविष्य नहीं है–आज का युवा ही भारत का वर्तमान और आने वाले भारत का निर्माता है।

॥ चेतना दीप ॥

अनुक्रमणिका

क्र.	विवरण	पृष्ठ क्र
1.	भारत – हमारे लिए क्या है ?	1
2.	1947 से 2047 – आजादी की दूसरी लड़ाई	2-3
3.	पंजाब – शौर्य से संकल्प तक	3-4
4.	जब एक माँ के चार बेटे नशे ने छीन लिए	4-6
5.	एक पीड़ा से जन्मा संकल्प	6-7
6.	नशे की समस्या के तीन आयाम	7-9
7.	औषधि से अभिशाप तक : नशे का बदलता स्वरूप	9-10
8.	नशे का अदृश्य युद्ध : सीमा से चेतना तक	11-12
9.	पाक के नापाक इरादे: निशाने पर पंजाब की जवानी	12-13
10.	श्रोता से कार्यकर्ता तक	13-15
11.	एक कार्यकर्ता–365 संवाद	15
12.	सच्चा मित्र कौन?	15
13.	जीवन का फल – समाज के लिए	16
14.	नशे को कहें ना, जीवन को कहें हाँ	16-17
15.	नशे का प्रभाव – एक व्यक्ति से पूरे राष्ट्र तक	17-19
16.	पहली लड़ाई अपने आप से	19
17.	प्रश्न अस्मिता का है	19-21
18.	5G का नया अर्थ	21-22
19.	उसका एक प्रतिशत भी लौटा दो...	22-23
20.	महत्व उम्र का नहीं सोच का है	24

21. तीन H – शिक्षा का वास्तविक उद्देश्य 24-26
22. युवा — वायु से आत्मनिर्भर भारत तक 26-27
23 .जीना इसी का नाम है 27
24. भगवान की सबसे बड़ी पहचान 27
25. डिजिटल ड्रग से डिजिटल डिसिप्लिन 28
26. जीवन की सीख 28
27. दुनिया की सबसे बड़ी दौलत 28
28. संसार पदार्थ देखता है, भारत चेतना देखता है 29
29. टूटते परिवार 29
30.सरकार चलानी है या परिवार? 30
31.पिंजरे में पैदा हुए लोग 30
32.सफलता का वास्तविक अर्थ 30-31
33.संवेदना — हमारी पहचान 31-32
34.तीव्रता और निरंतरता 32
35.गीता और गुरबाणी — जीवन का मार्ग 32-34
36. ईश्वर पर अटूट विश्वास 34-35
37.दुर्योधन, युधिष्ठिर और श्रीकृष्ण 35
38.ज्ञान नहीं, चरित्र 35
39.ट्रिपल डी — हमारी युवा शक्ति का मंत्र 36
40.असफलता से क्या ही घबराना 36
41. दूसरा जन्मदिन — जन्म से जीवन 36-37
42.पांच नोज़ 37-38
43.पंच परिवर्तन — जीवन से राष्ट्र निर्माण तक 38-39
44.विचार से कर्म 39
45. बोझ छोड़ना होगा 39
46.सबसे अनमोल दरवाजा 39-40
47.अपना दाना खुद कमाना 40

48.ऐसी औलाद होने से अच्छा है बे-औलाद रहना 41
49.महाभारत की सबसे बड़ी सीख 41
50.बहीखाते में सिर्फ कर्म देखे जाएंगे 41
51.मन की धुलाई 42
52.हार आपके अकेले की नहीं होती 42
53.सबसे ताकतवर हथियार कौन-सा है 42-43
54.जो भी होता है, अच्छे के लिए होता है 43
55.गहरी बात – देने का सुख 43
56.पुरखों की ज़मीन बेचने को तुम तरक्की कहते हो 43
57.धीरज और निरंतर प्रयास कभी व्यर्थ नहीं जाते 44
58. सबसे जरूरी क्या है 44
59. अच्छाई कभी बेकार नहीं जाती 44-45
60.नाम जप महिमा 45
61.आपकी आवाज़ अवश्य सुनी जाएगी 45
62.सोशल मीडिया – डिजिटल आंदोलन 45-46
63. तुम घबराना मत... 46
64.अपनी कीमत पहचानो 47
65. राम नाम की महिमा अपरम्पार है 47-48
66. भूल सुधारी जा सकती है, चरित्र नहीं 48-49
67.व्यक्ति नहीं, व्यक्तित्व बनकर जिएँ 49
68.वक्त सबका आता है, अपनी बारी का इंतज़ार करें 49
69. एक दिन··· एक कदम··· और एक पल करके आगे बढ़ते रहिए 49-50
70.कुछ लोग ऐसे भी होते हैं 50
71. मुरब्बा बनना है या अचार 50
72.आत्म-सम्मान ही असली ताकत है 51
73. जिनके साथ वो हैं उन्हें कैसा भय 51
74.अपने इष्टदेव पर आस्था रखें 51

75. श्रीराम को मानो नहीं, श्रीराम को जियो 51-52
76. आगे बढ़ने का मार्ग 52
77. नेतृत्व: जो भीड़ नहीं, चरित्र गढ़ता है 53
78. दोबारा उठकर खड़े होने का नाम ही ज़िंदगी है 54
79. चुप रहना भी एक ताकत है 54
80. हर कीमत पर 54
81 मातृभूमि का ऋण: हम उड़ें नहीं, उसे सँवारें 54-55
82. परदेस का सच 55
83. मुफ्त का कंबल और ऊन का सवाल 56
84. मन को शांत रखकर पढ़ें 57
85. संगत का असर 57
86. हमें गुरु गोविंद सिंह जी जैसा नेतृत्व चाहिए 57-58
87. बहुत ज़्यादा सीधा होना भी समझदारी नहीं है... 58
88. कमजोर नेतृत्व की सबसे बड़ी पहचान 58-59
89.पिता का सिर पर हाथ, बेटे की सबसे बड़ी ताकत 59
90. कर्म का महत्व 60
91. वाम पथ से राम पथ तक लौट रही पीढ़ी 60
92.गीता घर में रखोगे तो लड़का साधु हो जाएगा ! 60
93. छोटी शुरुआत 61
94. जिसने आपकी कहानी लिखी है, उसकी कहानी पर भरोसा रखिए 61-62
95. शुरुआत नहीं, निरंतरता जीत दिलाती है 62
96. अगर जीतने का 1% भी मौका मिले, तो लड़ो ! 62-63
97. मन ही मित्र, मन ही शत्रु 63-34
98. 60 मिल गए तो आप पास हैं 64
99. सपने इतने बड़े होने चाहिए कि लोग तुम्हें पागल कहें 64-66
100. कथनी नहीं, करनी का संकल्प 66
101. भारत की चेतना : विश्व-कल्याण का संकल्प 67

102. नेतृत्व की असली पहचान 68
103. कार्यकर्ता की असली शक्ति–बल नहीं, विनम्रता 69
104. जब सेवा ही पहचान बन जाए 70
105. पंजाब के वे पाँच नौजवान और Gen Z 71-74
106 .मेरा कैंपस–नशामुक्त कैंपस 74-76
107. AI के जमाने में शिक्षक: नशामुक्त विद्यार्थी की पहली कड़ी 76-78
108. युवाओं की जिंदगी में घुसना है, सिर्फ उनके बीच नहीं जाना 78-82
109. खेल का उपहार, नशे पर प्रहार 82
110. नशामुक्त युवा नेतृत्व प्रशिक्षण शिविर 83-94
111. संवाद (SAMVAD): एक रणनीतिक समाधान 94-96
112. जब विश्वास श्रीकृष्ण पर हो, तो राह कभी कठिन नहीं होती 96-97
113. मत बनिए रावण... कर्मों का हिसाब अवश्य होगा ! 97
114. हर अभिमन्यु को अपना युद्ध स्वयं लड़ना पड़ता है 97-98
115. संकल्प से सिद्धि तक 98-99
116. स्वार्थ को नहीं, राष्ट्रार्थ को चुनें 99-100
117. यदि एक युवा बच गया 100-101
118. एक दीप से अनेक दीप 101-103

1. भारत — हमारे लिए क्या है?

पूरे विश्व में शायद भारत ही वह देश है, जिसके लिए हम केवल देश शब्द का प्रयोग नहीं करते, बल्कि पूरे भाव और श्रद्धा के साथ कहते हैं–भारत माता। क्यों? क्योंकि भारत हमारे लिए केवल भूमि का एक टुकड़ा नहीं है।भारत हमारी मातृभूमि है, हमारी पुण्यभूमि है और हमारी कर्मभूमि है।यह वही पवित्र धरती है, जहाँ श्री गुरु नानक देव जी ने मानवता को एकता, सेवा और भाईचारे का संदेश दिया।यह भगवान श्री राम की जन्मभूमि है, जिन्होंने हमें मर्यादा, कर्तव्य और आदर्श जीवन का मार्ग दिखाया।यह श्री गुरु तेग बहादुर जी की पवित्र जन्मभूमि है–उस महान संत-सिपाही की धरती, जिन्हें हम श्रद्धा से 'हिंद की चादर' कहते हैं; जिन्होंने दूसरों के अधिकार और धर्म की रक्षा के लिए अपना शीश तक अर्पित कर दिया।यह श्री गुरु गोविंद सिंह जी की तपोभूमि है, जिन्होंने हमें साहस, त्याग, आत्मसम्मान और राष्ट्रधर्म की प्रेरणा दी।

इसी धरती ने ऐसे महान सपूतों को जन्म दिया जिन्होंने अपने जीवन को राष्ट्र के लिए समर्पित कर दिया–बाबासाहेब डॉ. भीमराव अंबेडकर, शहीद भगत सिंह, राजगुरु, सुखदेव, मदनलाल ढींगरा, करतार सिंह सराभा और शहीद उधम सिंह।इनके लिए भारत केवल एक नक्शे की सीमा नहीं था।भारत उनके लिए एक जीवंत चेतना था–एक ऐसा राष्ट्र, जिसके सम्मान और स्वतंत्रता के लिए अपना सर्वस्व न्योछावर किया जा सकता था।

इसलिए जब हम पूरे गर्व और श्रद्धा से कहते हैं– "भारत माता की जय!"तो केवल मिट्टी, पहाड़ों, नदियों और सीमाओं की जय नहीं होती।उस जयकार में इस देश की संस्कृति की जय है।उसमें हमारी सभ्यता की जय है।उसमें हमारे वीरों के बलिदान की जय है।उसमें हमारे संविधान और लोकतंत्र की जय है।और सबसे बढ़कर–उसमें भारत के हर नागरिक की जय है। और जब हम कहते हैं– "जय हिंद!"तो उस जय में किसी एक जाति, भाषा, प्रदेश या समुदाय की जय नहीं होती।उसमें कश्मीर से कन्याकुमारी तक,अमृतसर से अरुणाचल तक,हर गांव, हर शहर, हर किसान, हर मजदूर, हर सैनिक, हर विद्यार्थी और हर युवा की जय शामिल होती है।यही भारत की शक्ति है।विविधता में एकता केवल हमारा नारा नहीं है–यह हमारी राष्ट्रीय आत्मा है।इसलिए भारत को केवल जानना पर्याप्त नहीं है।

भारत को समझना होगा, भारत को जीना होगा और भारत के प्रति अपने कर्तव्य को निभाना होगा। क्योंकि–भारत हमारे लिए केवल एक देश नहीं है।भारत हमारी पहचान है।भारत हमारा गौरव है। भारत हमारा दायित्व है।और भारत ही हमारा भविष्य है।

नींव का पत्थर बनूं मैं, कलश की झिलमिल नहीं,

मान प्रतिष्ठा और वैभव ,ये मेरी मंजिल नहीं.....

*****

2. 1947 से 2047 – आजादी की दूसरी लड़ाई

1947 से पहले भारत ने एक महान लड़ाई लड़ी थी–भारत की आजादी की लड़ाई।वह लड़ाई केवल सत्ता परिवर्तन की लड़ाई नहीं थी।वह भारत के आत्म-सम्मान और स्वतंत्र अस्तित्व की लड़ाई थी। 1947 से पहले की पीढ़ी ने भारत को आजादी दिलाने के लिए अपना आज कुर्बान कर दिया था।अब की पीढ़ी को भारत का कल, 2047 का विकसित भारत बनाने की जिम्मेदारी निभानी है।तब लड़ाई अंग्रेजों के खिलाफ थी,आज लड़ाई उन ताकतों के खिलाफ है जो भारत के भविष्य को कमजोर कर रही हैं।तब देश को गुलामी की बेड़ियों से मुक्त कराना था,आज देश के युवाओं को नशे, निराशा, अपराध, अशिक्षा और दिशाहीनता की बेड़ियों से मुक्त कराना है।तब युवाओं ने हाथों में तिरंगा और क्रांति का संकल्प लेकर संघर्ष किया था।आज युवाओं के हाथ में किताब, कौशल, तकनीक, संस्कार और राष्ट्र निर्माण का संकल्प होना चाहिए।

सोचिए–अगर स्वतंत्रता से पूर्व का युवा यह कह देता कि "देश के लिए कोई और कर देगा" ,तो क्या हमें आजादी मिलती? नहीं। और आज अगर हम यह सोचकर बैठ जाएँ कि "नशे के खिलाफ कोई और लड़ेगा,देश के विकास के लिए कोई और काम करेगा,समाज को बदलने की जिम्मेदारी कोई और निभाएगा…" तो 2047 का भारत वैसा नहीं बन पाएगा, जैसा हम देखना चाहते हैं।इसलिए आज के युवा को केवल अपने करियर के बारे में नहीं,अपने देश के कैरेक्टर के बारे में भी सोचना होगा।हमें ऐसा भारत बनाना है जहाँ–युवा नशे में नहीं, नवाचार में दिखाई दे; हाथों में नशे की बोतल नहीं, कौशल और किताब हो;सोच में निराशा नहीं, राष्ट्र निर्माण का विश्वास हो;और जीवन में केवल सफलता नहीं, सार्थकता भी हो।

पंजाब की इस पवित्र धरती ने उस संघर्ष में अपने असंख्य सपूतों का बलिदान दिया। भगत सिंह, सुखदेव, राजगुरु, करतार सिंह सराभा, मदनलाल ढींगरा और शहीद उधम सिंह जैसे वीर युवाओं ने अपने जीवन की चिंता नहीं की।उन्होंने अपने वर्तमान का बलिदान इसलिए दिया, ताकि आने वाली पीढ़ियां स्वतंत्र भारत में सांस ले सकें। हम उस समय पैदा नहीं हुए थे।हमें वह सौभाग्य नहीं मिला कि हम स्वतंत्रता संग्राम में उनके साथ कंधे से कंधा मिलाकर खड़े होते।हम अंग्रेजों के विरुद्ध रणभूमि में नहीं उतर सके। हमने उनके संघर्ष को इतिहास की पुस्तकों में पढ़ा और उनके बलिदान को श्रद्धा से नमन किया।लेकिन मित्रों, इतिहास केवल पढ़ने के लिए नहीं होता– इतिहास हमें जिम्मेदारी भी देता है।

1947 में हमारे पूर्वजों ने भारत को राजनीतिक गुलामी से मुक्त कराया था। अब 2047 से पहले हमारी पीढ़ी को भारत की युवा शक्ति को नशे की गुलामी से मुक्त कराने का संकल्प लेना है। यह हमारी पीढ़ी की लड़ाई है।यह हमारे समय की जिम्मेदारी है।और शायद इतिहास हमें इसी प्रश्न के साथ याद करेगा– जब देश के युवाओं को नशे से बचाने की जरूरत थी, तब आप कहाँ खड़े थे? तो मैं आज आपसे पूछना चाहता हूँ–क्या आप इस लड़ाई के योद्धा बनेंगे?अगर आपका उत्तर हाँ है, तो अपने भीतर के संकल्प को आवाज दीजिए।

राष्ट्र की आजादी के 100 साल बाद, 2047 हमें यह सिद्ध करने का अवसर देगा कि हम उस स्वतंत्रता के योग्य उत्तराधिकारी हैं।याद रखिए–आजादी हमें विरासत में मिली है,लेकिन विकसित, सशक्त और नशामुक्त भारत हमें अपने कर्मों से बनाना होगा।यह सरकार की जिम्मेदारी भर नहीं है।यह किसी एक संस्था की जिम्मेदारी नहीं है।यह हम सबकी जिम्मेदारी है–और सबसे बड़ी जिम्मेदारी भारत के युवाओं की है।

स्वतंत्रता की लड़ाई में हमारे पूर्वजों ने भारत के लिए अपना जीवन दिया था।अब की पीढ़ी को भारत को नशा मुक्ति विकसित राष्ट्र बनाने के लिए अपना जीवन समर्पित करना है। यही

हमारी पीढ़ी का स्वतंत्रता संग्राम है।यही शहीदों को हमारी सच्ची श्रद्धांजलि है।और यही विकसित भारत का रास्ता है। उस पीढ़ी ने पूछा था– "देश के लिए मैं क्या दे सकता हूँ?" अब की पीढ़ी को भी यही प्रश्न अपने आप से पूछना होगा– "भारत के लिए मैं क्या कर सकता हूँ?" यही प्रश्न भारत का भविष्य तय करेगा।

*****

3 .पंजाब — शौर्य से संकल्प तक

पंजाब केवल एक प्रदेश नहीं–एक जज़्बा है।यह सैनिकों की धरती है,किसानों की धरती है,शहीदों की धरती है और गुरुओं की पवित्र धरती है।जब देश की सीमाओं पर संकट आया,पंजाब का नौजवान सबसे आगे खड़ा हुआ। जब आज़ादी की पुकार उठी,पंजाब के वीरों ने अपना सर्वस्व न्योछावर कर दिया।यही वह धरती है जिसने भगत सिंह, सुखदेव, करतार सिंह सराभा और शहीद ऊधम सिंह जैसे वीरों को जन्म दिया।इन वीरों ने हमें सिखाया कि देशभक्ति केवल शब्द नहीं–बलिदान, साहस और जिम्मेदारी का नाम है।

लेकिन आज हमारे सामने युद्ध का मैदान अलग है।आज सीमा पर दुश्मन से लड़ने के साथ-साथ हमें अपने समाज के भीतर पनप रहे एक और संकट के खिलाफ खड़ा होना है–नशे के खिलाफ।क्योंकि जिस पंजाब के युवाओं ने देश की सीमाओं की रक्षा की,क्या वही पंजाब अपने युवाओं को नशे के अंधकार में खोने देगा? नहीं! बिल्कुल नहीं!

पंजाब भारत का सीमावर्ती राज्य है।हम जानते हैं कि भारत को कमजोर करने के प्रयास केवल युद्ध के मैदान में नहीं होते। सीमा-पार से नशीले पदार्थों की तस्करी और आपराधिक नेटवर्क राष्ट्रीय सुरक्षा के लिए गंभीर चुनौती हैं।इसलिए पंजाब के युवाओं को नशे से बचाना केवल सामाजिक कार्य नहीं है। यह राष्ट्र निर्माण और राष्ट्रीय सुरक्षा को मजबूत करने का काम भी है।

पंजाब की सीमा से जुड़े मामलों में विदेशी तस्करी नेटवर्क और पाकिस्तान-आधारित संचालकों की भूमिका के अनेक मामले सुरक्षा एजेंसियों की जांच में सामने आए हैं। नशे की ओवरडोज (अधिक मात्रा में नशा लेने) के कारण दिन-प्रतिदिन नौजवानों की मौत की ख़बरें सामने आ रही हैं। कितने ही घरों के चिराग बुझ रहे हैं, कितनी ही माताओं की गोद सूनी हो रही है और कितने ही परिवार आर्थिक, सामाजिक और मानसिक रूप से बर्बादी की ओर बढ़ रहे हैं।यह केवल नशे की समस्या नहीं है–यह पंजाब के भविष्य का प्रश्न है।

जब पंजाब में किसी युवा की नशे के कारण मृत्यु होती है, तो वास्तव में वह केवल एक व्यक्ति की मृत्यु नहीं होती। वह भारत-विरोधी विदेशी ताकतों द्वारा रची गई एक सुनियोजित साजिश के तहत हमारे एक नौजवान की हत्या होती है।एक नौजवान जब नशे की गिरफ्त में आता है, तो केवल उसका जीवन नहीं टूटता; उसके साथ उसके माता-पिता के सपने, परिवार की खुशियाँ और समाज की उम्मीदें भी टूटती हैं।

आज भारत स्वतंत्र है।लेकिन क्या हमारी युवा पीढ़ी वास्तव में स्वतंत्र है? अगर कोई युवा नशे की गुलामी में है,अगर किसी परिवार का भविष्य नशे की आग में जल रहा है,अगर हमारी प्रतिभा नशे के कारण बर्बाद हो रही है,तो हमें स्वयं से पूछना होगा– क्या यह वही भारत है, जिसका सपना हमारे शहीदों ने देखा था?

हम अपने पंजाब, अपने भारत को बचाने और बनाने के लिए निकले हैं।यह केवल हमारा सफर नहीं–यह भारत के भविष्य का सफर है। इस यात्रा में हमें आपके साथ की आवश्यकता है। आपका एक

कदम, एक संकल्प और एक संवाद–किसी एक जीवन को बदल सकता है और अनेक परिवारों में नई आशा जगा सकता है। हमारा लक्ष्य केवल नशा छोड़ने की अपील करना नहीं है।हमारा लक्ष्य है–हर युवा को नशे से बचाकर,नशे से निकालकर शिक्षा, संस्कार, कौशल, खेल और राष्ट्रनिर्माण से जोड़ना।

याद रखिए–जिस धरती ने शहीद पैदा किए हैं,वह धरती नशे के गुलाम पैदा नहीं कर सकती।आइए, पंजाब की वीर परंपरा को आगे बढ़ाएँ।शौर्य को संस्कार से जोड़ें,युवाशक्ति को राष्ट्रशक्ति बनाएं।

*****

4. जब एक माँ के चार बेटे नशे ने छीन लिए

नशा केवल एक बोतल, पाउडर या इंजेक्शन का नाम नहीं है। यह धीरे-धीरे शरीर, मस्तिष्क, परिवार, समाज और अंततः मानवता को खोखला करने वाली समस्या है।नशे के अनेक रूप हैं–शराब, तंबाकू और निकोटीन, अफीम एवं अफीम से बने पदार्थ, भांग, गांजा, चरस, कोकीन, उत्तेजक नशीले पदार्थ, नींद की गोलियाँ एवं शांतिदायक दवाएँ, मतिभ्रम पैदा करने वाले पदार्थ तथा विभिन्न कृत्रिम नशीले पदार्थ।

इनका प्रभाव अलग-अलग हो सकता है, लेकिन इनके दुरुपयोग का परिणाम अक्सर एक ही दिशा में जाता है–नशे पर निर्भरता, स्वास्थ्य की बर्बादी और अपने जीवन पर नियंत्रण का कम होना।शराब शरीर के अनेक अंगों को नुकसान पहुँचा सकती है और कैंसर, यकृत रोग, हृदय संबंधी समस्याओं तथा मानसिक स्वास्थ्य संबंधी विकारों का खतरा बढ़ा सकती है।

अफीम और उससे बने नशीले पदार्थों में अधिक मात्रा लेने से बेहोशी, श्वास रुकने और मृत्यु का गंभीर खतरा होता है। उत्तेजक नशीले पदार्थ मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं। वहीं कुछ नींद की गोलियों और शांतिदायक दवाओं का गलत उपयोग नशे पर निर्भरता और अधिक मात्रा लेने से गंभीर स्वास्थ्य संकट पैदा कर सकता है।लेकिन नशे का सबसे बड़ा नुकसान केवल शरीर को नहीं होता।एक व्यक्ति नशा करता है–लेकिन कीमत पूरा परिवार चुकाता है।

बच्चों की पढ़ाई प्रभावित होती है, परिवार की आर्थिक स्थिति कमजोर होती है, रिश्तों में तनाव बढ़ता है और दुर्घटनाओं, हिंसा तथा सामाजिक असुरक्षा का खतरा बढ़ सकता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, नशीले पदार्थों के उपयोग से उत्पन्न विकार व्यक्ति के साथ-साथ परिवार, शिक्षा, रोजगार और पूरे समाज को प्रभावित कर सकते हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन की वर्ष 2024 की शराब और स्वास्थ्य तथा नशीले पदार्थों के उपयोग संबंधी विकारों के उपचार पर वैश्विक स्थिति रिपोर्ट, जो वर्ष 2019 के वैश्विक आंकड़ों पर आधारित है, के अनुसार दुनिया में लगभग 40 करोड़ लोग शराब के उपयोग संबंधी विकारों से प्रभावित थे। इनमें लगभग 20 करोड़ 90 लाख लोग शराब पर निर्भरता की स्थिति में थे। इसी रिपोर्ट के अनुसार, वर्ष 2019 में शराब के सेवन के कारण लगभग 26 लाख लोगों की मृत्यु हुई, जबकि नशीले पदार्थों के उपयोग के कारण लगभग 6 लाख लोगों की मृत्यु हुई।

(संदर्भ: विश्व स्वास्थ्य संगठन, शराब और स्वास्थ्य तथा नशीले पदार्थों के उपयोग संबंधी विकारों के उपचार पर वैश्विक स्थिति रिपोर्ट, 2024; वर्ष 2019 के वैश्विक आंकड़ों पर आधारित)

भारत में नशे के सबसे बड़े स्वास्थ्य संकटों में तंबाकू भी शामिल है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के भारत कार्यालय के अनुसार, भारत में तंबाकू के सेवन से हर वर्ष लगभग 13.5 लाख मौतें होती हैं। भारत

में 15 वर्ष और उससे अधिक आयु के लगभग 26.7 करोड़ वयस्क तंबाकू का किसी न किसी रूप में सेवन करते हैं। इसमें धूम्रपान करने वाले ही नहीं, बल्कि गुटखा, खैनी और अन्य धूम्ररहित तंबाकू उत्पादों का सेवन करने वाले लोग भी शामिल हैं। इसलिए नशे की चर्चा केवल अवैध ड्रग्स तक सीमित करना वास्तविक समस्या को छोटा करके देखना होगा।

पंजाब में नशीले पदार्थों की समस्या को लेकर भारत सरकार और एम्स द्वारा किए गए भारत में पदार्थ उपयोग की व्यापकता संबंधी अध्ययन ने राज्य की गंभीर स्थिति को सामने रखा था। अध्ययन में पंजाब में लगभग 3.3 लाख लोगों में ओपिओइड निर्भरता का अनुमान लगाया गया था। यह आंकड़ा मौतों का आंकड़ा नहीं, बल्कि ओपिओइड पर निर्भरता का अनुमान है–और इसी अंतर को समझना बहुत जरूरी है।

पंजाब में नशीले पदार्थों से होने वाली मौतों के संबंध में भी एक आधिकारिक आंकड़ा उपलब्ध है। गृह मंत्रालय द्वारा संसद में दिए गए उत्तर के अनुसार, राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो के आंकड़ों में पंजाब में ड्रग ओवरडोज से दर्ज मौतें इस प्रकार थीं–

2021 — 78 मौतें

2022 — 144 मौतें

2023 — 89 मौतें (संदर्भ भारत सरकार, गृह मंत्रालय / राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (NCRB)

लेकिन सरकार ने यह भी स्पष्ट किया है कि इन आंकड़ों को पंजाब में नशे से हुई सभी मौतों का पूर्ण आंकड़ा नहीं माना जा सकता, क्योंकि राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो नशीले पदार्थों से संबंधित सभी मृत्यु के आंकड़े उसी व्यापक रूप में नियमित रूप से संकलित नहीं करता। इसलिए पंजाब के संदर्भ में जिम्मेदार भाषा यही होगी कि हम इन्हें "दर्ज ड्रग ओवरडोज मौतें" कहें, न कि "नशे से हुई कुल मौतें।

ये आंकड़े केवल संख्या नहीं हैं।हर आंकड़े के पीछे एक जिंदगी है।हर जिंदगी के पीछे एक परिवार है।और हर टूटे परिवार के पीछे समाज का एक हिस्सा कमजोर होता है।इसलिए नशे के खिलाफ लड़ाई केवल नशा छोड़ने की लड़ाई नहीं है।यह परिवार बचाने की लड़ाई है।युवा बचाने की लड़ाई है।समाज बचाने की लड़ाई है।और मानवता बचाने की लड़ाई है।

नशा केवल शरीर को नहीं निगलता।एक व्यक्ति नशा करता है–लेकिन कीमत पूरा परिवार चुकाता है।माँ की आंखों का सपना टूटता है।पिता की वर्षों की कमाई इलाज और नशे में चली जाती है।बच्चों की पढ़ाई प्रभावित होती है।पति-पत्नी के रिश्तों में तनाव आता है।युवा अपनी प्रतिभा और भविष्य खो देता है।और जब एक युवा नशे की गिरफ्त में जाता है, तो राष्ट्र केवल एक व्यक्ति नहीं खोता–वह एक संभावित डॉक्टर, इंजीनियर, शिक्षक, उद्यमी, सैनिक, वैज्ञानिक या राष्ट्र निर्माता खो सकता है।

पंजाब में नशे का आतंक किस हद तक पहुँच चुका है, इसका अंदाजा कपूरथला जिले के सुल्तानपुर लोधी के पंडोरी मोहल्ले की इस दर्दनाक घटना से लगाया जा सकता है।अप्रैल 2026 में प्रमुख समाचार माध्यमों ने एक बुजुर्ग दंपति की व्यथा सामने रखी। माँ मनजीत कौर और पिता जोगिंदर पाल सिंह अपने चार बेटों को नशे की त्रासदी में खो चुके थे। उनका पाँचवाँ और आखिरी बेटा सोनू, गंभीर रूप से बीमार होकर बिस्तर पर पड़ा था। परिवार ने सरकार से उसे बचाने की गुहार लगाई।

सोचिए! उस माँ के हृदय पर क्या बीत रही होगी–चार बेटे चले गए···पाँचवाँ भी जिंदगी और मौत के बीच जूझ रहा था।एक माँ जिसने अपने बच्चों को जन्म दिया, उन्हें बड़ा किया और उनके सुखद

भविष्य के सपने देखे–उसी माँ को अपने बेटे को बचाने के लिए सरकार और समाज के सामने हाथ जोड़ने पड़े।

यह केवल एक परिवार की कहानी नहीं है।यह पंजाब के सामने खड़ी उस भयावह चुनौती का आईना है, जहाँ नशा एक व्यक्ति को नहीं, पूरे परिवार की पीढ़ियों को तबाह कर देता है।बाद में सोनू की भी अमृतसर के सरकारी मेडिकल कॉलेज में मृत्यु हो गई।यह घटना हमें झकझोरने के लिए काफी है।अब सवाल यह नहीं कि नशे ने कितने युवाओं को बर्बाद किया।

सवाल यह है–क्या हम अगली माँ को अपने बेटे को बचाने के लिए इसी तरह रोने के लिए छोड़ देंगे?नशे के खिलाफ लड़ाई केवल सरकार या पुलिस की जिम्मेदारी नहीं है।यह परिवार, समाज, शिक्षण संस्थानों, धार्मिक संस्थाओं और हर जागरूक नागरिक की सामूहिक जिम्मेदारी है।क्योंकि–किसी माँ की गोद नशे के कारण खाली न हो,किसी बच्चे का बचपन पिता की नशे से मौत के कारण अनाथ न हो,और पंजाब का कोई युवा नशे की वजह से अपनी जिंदगी न खोए।

*****

5.एक पीड़ा से जन्मा संकल्प

नशा मुक्ति चेतना संघ की स्थापना किसी प्रसिद्धि, संगठन विस्तार या औपचारिक अभियान के उद्देश्य से नहीं हुई थी। इसके पीछे एक गहरी पीड़ा थी···समाज को भीतर से टूटते हुए देखने की पीड़ा। जब हमने अपने आसपास युवाओं को धीरे-धीरे नशे की गिरफ्त में जाते देखा, जब गांवों की चौपालों से हंसी गायब होने लगी, जब माता-पिता की आंखों में अपने बच्चों को लेकर डर दिखाई देने लगा,जब पढ़ने वाले विद्यार्थी अपनी दिशा खोने लगे,तब मन बार-बार भीतर से बेचैन होता था। ऐसा लगता था जैसे पंजाब की आत्मा पर कोई अदृश्य आघात हो रहा हो।

कई घरों में जाकर यह महसूस हुआ कि नशा केवल शरीर को नहीं मारता,यह सपनों को मार देता है।यह परिवारों की खुशियां छीन लेता है। यह मां की ममता को रोज रुलाता है। यह पिता के संघर्ष को निराशा में बदल देता है।सबसे अधिक पीड़ा तब होती थी जब किसी मां की कांपती आवाज सुनाई देती– "बस मेरा बेटा बच जाए···" उस एक वाक्य में एक मां का पूरा संसार छिपा होता था।

कहीं कोई युवा अपनी गलती पर पछता रहा था,कहीं कोई परिवार समाज के डर से चुप था,कहीं कोई विद्यार्थी अकेलेपन में गलत संगत का शिकार हो रहा था।तब महसूस हुआ कि केवल आलोचना करने से कुछ नहीं बदलेगा।यदि समाज को बचाना है तो समाज के बीच जाना होगा।यदि युवाओं को बचाना है तो उन्हें प्रेम, संवाद और जागरूकता से जोड़ना होगा।इसी भावना से "नशा मुक्ति चेतना संघ" का जन्म हुआ।

यह केवल एक संगठन नहीं,बल्कि समाज के प्रति जिम्मेदारी का एक जीवंत संकल्प है।इसकी शुरुआत बड़े संसाधनों से नहीं हुई थी।शुरुआत हुई थी कुछ संवेदनशील लोगों की बेचैनी से,कुछ युवाओं के सपनों से,कुछ शिक्षकों की चिंता से और उन माताओं की दुआओं से जो अपने बच्चों को सुरक्षित देखना चाहती थीं।

हमने निर्णय लिया कि–हम चुप नहीं रहेंगे।हम केवल समस्या की चर्चा नहीं करेंगे,बल्कि समाधान का हिस्सा बनेंगे।तब से लेकर आज तक गांवों, स्कूलों, कॉलेजों, धार्मिक स्थलों और समाज के विभिन्न वर्गों में जाकर एक ही संदेश देने का प्रयास किया गया- "नशा जीवन नहीं, विनाश है।"

हम मानते हैं कि यदि समाज जाग जाए,यदि परिवार साथ खड़े हों,यदि शिक्षक मार्गदर्शन करेंऔर यदि युवा स्वयं संकल्प लें,तो कोई भी शक्ति भारत की युवा पीढ़ी को कमजोर नहीं कर सकती।नशा मुक्ति चेतना संघ उसी विश्वास, उसी दर्द और उसी उम्मीद का नाम है। यह एक आंदोलन नहीं,बल्कि आने वाली पीढ़ियों को बचाने का प्रयास है।एक ऐसा प्रयास, जो तब तक चलता रहेगाजब तक हर युवा गर्व से यह न कह सके– "मेरा जीवन नशा नहीं, राष्ट्र निर्माण के लिए है"।"

"जागरूकता से संकल्प, और संकल्प से परिवर्तन–यही नशा मुक्ति का मूल मंत्र है।"

नशा मुक्ति चेतना संघ की स्थापना 8 अप्रैल 2023 में उस समय हुई, जब समाज में विशेषकर युवाओं के बीच नशे की बढ़ती प्रवृत्ति एक गंभीर चिंता का विषय बन रही थी। कुछ जागरूक सामाजिक कार्यकर्ताओं, शिक्षाविदों और युवाओं ने मिलकर यह महसूस किया कि यदि समय रहते इस समस्या पर संगठित रूप से कार्य नहीं किया गया, तो इसके परिणाम अत्यंत गंभीर होंगे।इस विचार से प्रेरित होकर संगठन की नींव रखी गई, धीरे-धीरे यह प्रयास एक छोटे समूह से बढ़कर एक व्यापक जनआंदोलन का रूप लेने लगा। संगठन का कार्य क्षेत्र व्यापक और बहुआयामी है। यह केवल एक क्षेत्र या वर्ग तक सीमित नहीं है, बल्कि समाज के हर हिस्से तक पहुँचने का प्रयास करता है:

-शैक्षणिक संस्थान: स्कूल, कॉलेज और विश्वविद्यालय

-ग्रामीण और शहरी क्षेत्र: गाँवों से लेकर शहरों तक

-सामाजिक और धार्मिक मंच: जहाँ बड़ी संख्या में लोग जुड़ते हैं

*****

6. नशे की समस्या के तीन आयाम

नशे की समस्या को हमें केवल एक समस्या के रूप में नहीं, बल्कि तीन अलग-अलग आयामों में समझना होगा।

पहला — नशा बेचने वाले

जो लोग नशा बेचकर हमारे बच्चों और युवाओं का भविष्य बर्बाद कर रहे हैं, वे समाज के लिए आधुनिक युग के सामाजिक दानव हैं।लेकिन हमें यह भी स्पष्ट समझना होगा–हम कानून अपने हाथ में नहीं लेंगे।नशा बेचने वालों को रोकना, पकड़ना और उनके विरुद्ध कठोर कानूनी कार्रवाई करना सरकार और कानून-व्यवस्था की जिम्मेदारी है।हमारा काम है–समाज को जागरूक करना,नशे के विरुद्ध आवाज उठाना और कानून के दायरे में रहकर व्यवस्था का सहयोग करना।

दूसरा — नशे की गिरफ्त में आए लोग

इनसे हमें घृणा नहीं करनी है क्योंकि नशे की गिरफ्त में आया व्यक्ति केवल अपराधी नहीं, कई बार उपचार और सहारे की आवश्यकता वाला व्यक्ति भी होता है।उसे चिकित्सकीय उपचार, परामर्श और पुनर्वास की आवश्यकता हो सकती है।हमें उसे समाज से काटना नहीं है।उसे अकेला नहीं छोड़ना है।हमें उसके परिवार का साथ देना है।और उसे नशे से बाहर निकलकर सम्मानजनक जीवन जीने का अवसर देना है।

तीसरा — और सबसे महत्वपूर्ण — आप !

वे बच्चे और युवा, जो आज नशे से दूर हैं–आप ही भारत का भविष्य हैं।आपको नशे की गिरफ्त में आने से रोकना ही हमारी सबसे बड़ी जिम्मेदारी है।हमें आपको डराना नहीं है–जागरूक करना, हम नशामुक्त भारत बनाने का उद्देश्य लेकर आगे बढ़ रहे हैं।निश्चित रूप से यह एक कठिन लक्ष्य है, लेकिन असंभव नहीं।क्योंकि कोई भी बड़ा परिवर्तन केवल किसी एक व्यक्ति के प्रयास से नहीं आता।परिवर्तन तब आता है, जब समाज जागता है, युवा संकल्प लेते हैं और हर नागरिक अपनी जिम्मेदारी निभाता है। इसके लिए सलाह नहीं साथ चाहिए।

एक पक्षी समुद्र से अपनी चोंच में पानी भर-भरकर बाहर निकाल रहा था।दूसरे पक्षी ने पूछा– "भाई, यह क्या कर रहे हो?"उसने कहा– "इस समुद्र ने मेरे बच्चों को डुबो दिया है। मैं इसे सुखाऊंगा।" दूसरे पक्षी ने कहा– "तुमसे समुद्र सूखेगा?"पहले पक्षी ने कहा– "सलाह नहीं, साथ चाहिए।" धीरे-धीरे दूसरे पक्षी उसके साथ जुड़ते गए।हजारों पक्षी समुद्र सुखाने में लग गए।फिर गरुड़ जी वहां जाने लगे।भगवान विष्णु जी ने पूछा– "तुम वहां क्यों जा रहे हो?"गरुड़ जी ने कहा– "प्रभु, सलाह नहीं–साथ चाहिए।" और जब भगवान विष्णु स्वयं साथ आए–समुद्र डर के कारण प्रत्यक्ष प्रगट हो गया और उस पक्षी के बच्चे वापस मिल गए। संदेश स्पष्ट है -समाज को केवल सलाह देने वालों की नहीं, साथ खड़े होने वालों की जरूरत है।

हमें केवल जानकारी (Information) नहीं देनी–आपके जीवन में सकारात्मक परिवर्तन (Transformation) लाना है। बचपन में आपने एक कहानी सुनी होगी–एक जंगल में एक बहेलिया रहता था। वह रोज दाना डालकर बहुत सारे तोतों को जाल में फँसाता और उन्हें पकड़कर ले जाता था।एक दिन सभी तोते इकट्ठे होकर जंगल में रहने वाले एक ऋषि के पास पहुँचे। उन्होंने अपनी समस्या बताई और अपने जीवन की रक्षा की गुहार लगाई।

ऋषि ने उनकी बात सुनी और कहा– "मैं तुम्हें एक मंत्र देता हूँ। इसे हमेशा याद रखना। जब बहेलिया आए, तो सावधान रहना।" मंत्र था– "बहेलिया आएगा, दाना डालेगा,जाल बिछाएगा–जाल में फँसना नहीं।" तोतों ने इस मंत्र को रट लिया। वे दिन-रात यही बोलने लगे– "बहेलिया आएगा, दाना डालेगा,जाल बिछाएगा–जाल में फँसना नहीं।"

लेकिन एक दिन जब सचमुच बहेलिया आया, उसने दाना डाला और जाल बिछाया।और क्या हुआ?सारे तोते जाल में फँस गए!अब सवाल है–जब उन्हें सब कुछ पता था, फिर वे फँसे क्यों?क्योंकि उनके पास जानकारी थी, लेकिन जीवन में परिवर्तन नहीं था।उन्होंने मंत्र को याद तो कर लिया था, लेकिन उसकी सीख को अपने व्यवहार में नहीं उतारा।

आज हमारी स्थिति भी कुछ ऐसी ही है।हम जानते हैं कि नशा बुरा है।हम जानते हैं कि नशा शरीर को नुकसान पहुँचाता है।हम जानते हैं कि नशा परिवार को तोड़ता है।हम जानते हैं कि नशा भविष्य बर्बाद करता है।हम यह भी जानते हैं कि नशे से समाज और राष्ट्र कमजोर होता है।लेकिन केवल जानना पर्याप्त नहीं है।जानकारी तब सार्थक होती है, जब वह हमारे व्यवहार को बदल दे।

नशामुक्ति का सबसे बड़ा उपचार नशे में जाने के बाद शुरू नहीं होता।सबसे बड़ी सफलता तब होगी, जब हमारा युवा नशे की शुरुआत ही न करे।इसलिए हमारा संकल्प है–नशा बेचने वालों के विरुद्ध कानून का साथ,नशे में फंसे लोगों के लिए उपचार और संवेदना,और स्वस्थ युवाओं के लिए जागरूकता, संस्कार और संकल्प।यही तीनों मिलकर बनाएंगे–नशामुक्त भारत — सशक्त भारत।

*****

7. औषधि से अभिशाप तक : नशे का बदलता स्वरूप

भारत की प्राचीन सभ्यता में मादक एवं मनःप्रभावी पदार्थों का अस्तित्व अवश्य था, किंतु उनके प्रति दृष्टिकोण आज की नशा-संस्कृति से सर्वथा अलग था। उस समय प्रकृति से प्राप्त अनेक पदार्थों का प्रयोग औषधि, उपचार, धार्मिक अनुष्ठान अथवा सीमित सामाजिक परंपराओं के अंतर्गत किया जाता था। उनके उपयोग में मात्रा, अवसर और प्रयोजन का विशेष महत्व था।

ऋग्वेद में सोम का अनेक स्थानों पर उल्लेख मिलता है। सोम को वैदिक यज्ञ और आध्यात्मिक अनुष्ठानों से जोड़ा गया है। उसके वास्तविक वनस्पति-स्रोत को लेकर विद्वानों में मतभेद हैं, इसलिए उसे आधुनिक किसी एक नशीले पदार्थ के समान मानना उचित नहीं है। वैदिक परंपरा में सोम का संबंध केवल मादकता से नहीं, बल्कि ऊर्जा, उत्साह, आध्यात्मिक अनुभूति और यज्ञीय चेतना से भी था।

इसी प्रकार मद्य अथवा सुरा का उल्लेख वैदिक और उत्तरवैदिक साहित्य में मिलता है। बाद के आयुर्वेदिक ग्रंथों में मद्य को चिकित्सकीय दृष्टि से भी देखा गया। चरक संहिता में मद्य के गुण, शरीर पर उसके प्रभाव तथा उचित-अनुचित सेवन पर विचार मिलता है। आयुर्वेद में कुछ आसव-अरिष्ट जैसी औषधीय तैयारियों में किण्वन की प्रक्रिया का भी उपयोग हुआ, जिससे औषधीय घटकों के निष्कर्षण और संरक्षण में सहायता मिलती थी।

सुश्रुत संहिता में भी मद्य के संदर्भ चिकित्सकीय प्रसंगों में मिलते हैं। शल्यचिकित्सा और पीड़ा से जुड़े कुछ प्रसंगों में मद्य के उपयोग का उल्लेख मिलता है। इसका उद्देश्य आधुनिक अर्थों में व्यक्ति को नशे में डालना नहीं, बल्कि चिकित्सकीय आवश्यकता के अनुसार पीड़ा या असुविधा को कम करना था।

अर्थशास्त्र में कौटिल्य ने सुरा के निर्माण, बिक्री और राज्य-नियमन का उल्लेख किया है। इससे पता चलता है कि प्राचीन समाज में मादक पेय मौजूद थे, परंतु उनके व्यापार और उपयोग को सामाजिक तथा राजकीय नियंत्रण के भीतर रखने का प्रयास भी किया जाता था।

कुछ अन्य वनस्पतियों–जैसे भांग से संबंधित पौधों–का उपयोग भी भारतीय परंपरा में औषधीय और सांस्कृतिक संदर्भों में मिलता है। किंतु यह समझना आवश्यक है कि किसी पदार्थ का ऐतिहासिक या औषधीय उपयोग इस बात का प्रमाण नहीं है कि उसका अनियंत्रित सेवन सुरक्षित था। प्राचीन भारतीय चिकित्सा परंपरा स्वयं मात्रा, व्यक्ति की प्रकृति और उचित प्रयोग पर बल देती थी।

पंजाब के ग्रामीण जीवन में भुक्की और अफीम का सीमित उपयोग लंबे समय तक सामाजिक वास्तविकता का हिस्सा रहा। खेतों में कठिन परिश्रम करने वाले किसान, पशुपालक तथा मजदूर वर्ग के कुछ लोग इसे थकान कम करने या दर्द से राहत पाने के लिए प्रयोग करते थे।

यह कहना उचित नहीं होगा कि ये पदार्थ हानिरहित थे। इनमें भी लत लगने की क्षमता थी और स्वास्थ्य पर इनके दुष्प्रभाव पड़ते थे। फिर भी इनका प्रभाव अपेक्षाकृत धीमा था तथा इनकी खपत प्रायः एक सीमित सामाजिक दायरे में रहती थी। इसी प्रकार देसी शराब भी गांवों की सामाजिक संरचना का हिस्सा थी। यद्यपि इसके दुष्परिणाम मौजूद थे, लेकिन इसका प्रसार और प्रभाव आज के सिंथेटिक नशों की तुलना में अपेक्षाकृत नियंत्रित माना जाता था।

समय बदला और नशे का स्वरूप भी बदल गया। आज अनेक सिंथेटिक ड्रग्स प्रयोगशालाओं में रासायनिक प्रक्रियाओं द्वारा तैयार किए जाते हैं। इनमें कुछ पदार्थ मस्तिष्क के न्यूरोट्रांसमीटरों पर अत्यंत तीव्र प्रभाव डाल सकते हैं। इनके लगातार या अधिक मात्रा में सेवन से निर्भरता, सहनशीलता, मानसिक एवं शारीरिक क्षति, व्यवहार में परिवर्तन और ओवरडोज का खतरा पैदा हो सकता है। कुछ मामलों में मिलावट या अज्ञात रासायनिक संरचना जोखिम को और बढ़ा देती है। विशेष रूप से सिंथेटिक ओपिऑयड जैसे फेंटेनाइल, कुछ शक्तिशाली उत्तेजक पदार्थ और अन्य नए मनःप्रभावी रसायन अत्यंत खतरनाक हो सकते हैं। इनका प्रभाव व्यक्ति की निर्णय क्षमता और मस्तिष्क की कार्यप्रणाली को प्रभावित करने से लेकर श्वसन अवसाद, हृदय संबंधी जटिलताओं और मृत्यु तक पहुंच सकता है–पदार्थ और मात्रा के अनुसार जोखिम अलग-अलग होता है।

सबसे भयावह बात यह है कि आधुनिक नशा केवल शरीर को नहीं घेरता; वह धीरे-धीरे इच्छाशक्ति, संबंधों, शिक्षा, रोजगार और भविष्य को भी प्रभावित कर सकता है। एक युवा जब पहली बार नशे की ओर बढ़ता है, तो उसे लगता है कि वह केवल कुछ क्षणों का आनंद खरीद रहा है। किंतु कई बार वह अनजाने में अपनी एकाग्रता, स्वास्थ्य, आत्मविश्वास और भविष्य की कीमत चुकाना शुरू कर देता है।

इक्कीसवीं सदी के प्रारंभिक वर्षों में पंजाब ने नशे के एक नए रूप को देखा। हेरोइन, जिसे स्थानीय भाषा में "चिट्टा" कहा जाने लगा, धीरे-धीरे गांवों और शहरों तक पहुंचने लगी। इसके साथ ही सिंथेटिक ओपिओइड, नशीली गोलियां, इंजेक्शन और अन्य रासायनिक पदार्थों का प्रसार भी बढ़ा। इन पदार्थों की सबसे खतरनाक विशेषता उनकी तीव्रता थी। जहां पारंपरिक नशों का प्रभाव धीरे-धीरे विकसित होता था, वहीं चिट्टा और अन्य सिंथेटिक ड्रग्स बहुत कम समय में व्यक्ति को गहरी लत का शिकार बना देते हैं।कुछ ही महीनों में युवा शारीरिक, मानसिक और आर्थिक रूप से टूटने लगते हैं। अनेक मामलों में ओवरडोज मृत्यु का कारण भी बन जाता है।

तब औषधि की मर्यादा थी, आज बाजार का जाल है प्राचीन भारतीय दृष्टि में औषधि का उद्देश्य था–रोग का उपचार और जीवन की रक्षा। आधुनिक नशे के अवैध बाजार का उद्देश्य प्रायः–निर्भरता पैदा करके बार-बार उपभोग कराना होता है। यही वह बिंदु है जहाँ अंतर सबसे स्पष्ट दिखाई देता है।

प्रकृति से प्राप्त किसी पदार्थ का अस्तित्व अपने आप में उसे सुरक्षित सिद्ध नहीं करता, और आधुनिक सिंथेटिक पदार्थ अपने आप में केवल इसलिए घातक नहीं कि वे कृत्रिम हैं। वास्तविक खतरा तब पैदा होता है जब शक्तिशाली मनःप्रभावी रसायनों का अनियंत्रित, गैर-चिकित्सकीय और बार-बार सेवन व्यक्ति के शरीर और मस्तिष्क को अपनी गिरफ्त में लेने लगता है।

इसलिए हमारी लड़ाई केवल किसी पदार्थ के विरुद्ध नहीं है। यह मानव चेतना को उसके क्षरण से बचाने की लड़ाई है। हमारे पूर्वजों ने जीवन में संयम को महत्व दिया था। आज हमारी जिम्मेदारी है कि विज्ञान और आधुनिक चिकित्सा की समझ के साथ अपनी युवा पीढ़ी को यह अंतर समझाएं– औषधि जीवन बचाने के लिए होती है,नशा जीवन को अपने अधीन करने के लिए।और जब नशा युवा चेतना को निगलने लगे, तब मौन रहना भी एक प्रकार की सामाजिक जिम्मेदारी से विमुख होना है।

*****

8. नशे का अदृश्य युद्ध : सीमा से चेतना तक

युद्ध हमेशा तोपों की गर्जना, बंदूकों की गोलियों और मिसाइलों के धमाकों से नहीं लड़े जाते। इतिहास गवाह है कि कभी-कभी किसी राष्ट्र को कमजोर करने के लिए उसकी सीमाओं पर नहीं, बल्कि उसकी चेतना पर आक्रमण किया जाता है। आज नशा इसी अदृश्य युद्ध का एक भयावह माध्यम बनता दिखाई दे रहा है।

भारत के विरुद्ध नशे की चुनौती विशेष रूप से गंभीर है, क्योंकि हमारी भौगोलिक स्थिति हमें अंतरराष्ट्रीय मादक पदार्थ तस्करी के अनेक मार्गों के निकट रखती है। पश्चिमी सीमा पर पाकिस्तान से लगी सीमा के माध्यम से मादक पदार्थों की तस्करी और उसके साथ जुड़े आतंकवादी वित्तपोषण की आशंका भारत की आंतरिक सुरक्षा के लिए गंभीर चिंता का विषय है। भारत सरकार के गृह मंत्रालय ने भी सीमा-पार मादक पदार्थों की तस्करी और उससे जुड़े आतंकवादी वित्तपोषण के संबंध में जानकारी संसद के समक्ष रखी है (स्रोत: भारत सरकार, गृह मंत्रालय, लोकसभा प्रश्न संख्या 5147, 24 मार्च 2026) । (mha.gov.in)

यह युद्ध इसलिए अधिक भयावह है क्योंकि सीमा पार से आने वाला हर पैकेट केवल एक मादक पदार्थ नहीं होता– उसके पीछे अवैध धन, संगठित अपराध और हिंसा का पूरा तंत्र छिपा होता है। भारत-पाकिस्तान सीमा पर मादक पदार्थों की तस्करी के लिए मानव रहित हवाई यानों के उपयोग ने इस चुनौती को और गंभीर बनाया है। भारत सरकार द्वारा उपलब्ध कराए गए आंकड़ों के अनुसार, वर्ष 2025 में भारत-पाकिस्तान सीमा पर 292 मानव रहित हवाई यान जब्त या बरामद किए गए। (स्रोत: भारत सरकार, गृह मंत्रालय, लोकसभा प्रश्न संख्या 5147, 24 मार्च 2026)। (mha.gov.in)

लेकिन हमें यह भी समझना होगा कि नशे का यह युद्ध केवल पश्चिमी सीमा तक सीमित नहीं है। आधुनिक समय में रासायनिक रूप से निर्मित नशीले पदार्थों का प्रसार विश्वभर में तेजी से बदल रहा है। संयुक्त राष्ट्र मादक पदार्थ एवं अपराध कार्यालय ने भारत में ऐसे नशीले पदार्थों के बढ़ते खतरे, बदलते तस्करी मार्गों और अंतरराष्ट्रीय संगठित अपराध से उनके संबंध की ओर संकेत किया है (स्रोत: संयुक्त राष्ट्र मादक पदार्थ एवं अपराध कार्यालय, "भारत में रासायनिक रूप से निर्मित नशीले पदार्थों की समस्या से प्रभावी ढंग से निपटने की दिशा" , 2025) । (unodc.org)

इन पदार्थों के निर्माण में प्रयुक्त रासायनिक अग्रद्रव्य और उनकी अंतरराष्ट्रीय आपूर्ति-श्रृंखलाएं भी चिंता का विषय हैं। इसलिए चीन के संदर्भ में यह कहना कि "चीन सीधे भारत में नशा भेज रहा है, बिना प्रत्येक मामले के ठोस प्रमाण के, उचित नहीं होगा। अधिक सटीक बात यह है कि वैश्विक अवैध नशीले पदार्थों की आपूर्ति-श्रृंखलाओं में रसायनों और उनके व्यापार का दुरुपयोग एक गंभीर अंतरराष्ट्रीय चुनौती बन चुका है। भारत सहित पूरे क्षेत्र को इन नेटवर्कों के विरुद्ध सतर्क रहना होगा। (स्रोत: संयुक्त राष्ट्र मादक पदार्थ एवं अपराध कार्यालय, विश्व मादक पदार्थ रिपोर्ट 2025)। (unodc.org)

प्राकृतिक स्रोतों से प्राप्त पुराने मादक पदार्थों और आधुनिक रासायनिक नशीले पदार्थों के बीच एक महत्वपूर्ण अंतर उनके स्वरूप और प्रभाव की तीव्रता में है। आज अनेक नए मनःप्रभावी पदार्थ रासायनिक प्रयोगशालाओं में तैयार किए जाते हैं और उनके अनेक प्रकार सामने आ चुके हैं। संयुक्त राष्ट्र मादक पदार्थ एवं अपराध कार्यालय के अनुसार इनमें कृत्रिम उत्तेजक, कृत्रिम नशीले पदार्थ, कृत्रिम शांतिदायक तथा अन्य अनेक रासायनिक पदार्थ शामिल हैं । (स्रोत: संयुक्त राष्ट्र मादक पदार्थ एवं अपराध कार्यालय, नए मनःप्रभावी पदार्थों का प्रारंभिक चेतावनी तंत्र)। (unodc.org)

वर्ष 2023 में विश्वभर में कृत्रिम नशीले पदार्थों के उपयोग और तस्करी में मेथामफेटामाइन तथा एम्फेटामाइन जैसे उत्तेजक पदार्थों की प्रमुख भूमिका रही। (स्रोत: संयुक्त राष्ट्र मादक पदार्थ एवं अपराध कार्यालय, विश्व मादक पदार्थ रिपोर्ट 2025)। (unodc.org)

इन पदार्थों का संकट केवल शरीर तक सीमित नहीं रहता। नशीले पदार्थ मस्तिष्क की कार्यप्रणाली, निर्णय लेने की क्षमता, व्यवहार और भावनात्मक संतुलन को प्रभावित कर सकते हैं। लंबे समय तक दुरुपयोग व्यक्ति को निर्भरता, सामाजिक अलगाव, आर्थिक संकट और अपराध के दुष्चक्र की ओर धकेल सकता है। कुछ अत्यंत शक्तिशाली पदार्थों में अधिक मात्रा लेने पर गंभीर विषाक्तता और मृत्यु का खतरा भी होता है।

सीमा पर खड़ा सैनिक दुश्मन को पहचान सकता है।लेकिन नशे का दुश्मन वर्दी पहनकर नहीं आता।वह मित्र बनकर आता है।वह जिज्ञासा बनकर आता है।वह मनोरंजन के नाम पर आता है।वह एक छोटी-सी पुड़िया में आता है।और धीरे-धीरे एक युवा की इच्छाशक्ति, सपनों और भविष्य को अपने घेरे में ले लेता है। यही कारण है कि नशे के विरुद्ध संघर्ष को केवल कानून और पुलिस की समस्या मानना पर्याप्त नहीं है। यह परिवार की चिंता, विद्यालय की जिम्मेदारी, समाज की सजगता और राष्ट्र की सुरक्षा–चारों का साझा दायित्व है।

हमें यह समझना होगा कि किसी राष्ट्र को कमजोर करने के लिए उसकी सेना को हराना ही आवश्यक नहीं। यदि उसकी युवा पीढ़ी अपने लक्ष्य भूल जाए, यदि उसकी ऊर्जा नशे में जलने लगे और यदि उसके सपने रासायनिक धुएं में खो जाएं, तो राष्ट्र की शक्ति भीतर से कमजोर होने लगती है। इसलिए आज सीमा की रक्षा के साथ-साथ चेतना की सीमा की रक्षा भी आवश्यक है।

हमारे सैनिक देश की भौगोलिक सीमाओं पर प्रहरी हैं;अब माता-पिता, शिक्षक, समाज और जागरूक नागरिकों को युवा चेतना के प्रहरी बनना होगा।क्योंकि–सीमा पर गिरने वाली एक गोली एक जीवन छीन सकती है,लेकिन नशे की एक लत कई पीढ़ियों की दिशा बदल सकती है। एक ऐसा वातावरण बनाएं जिसमें हमारे युवाओं को नशे की नहीं, सपनों की आवश्यकता महसूस हो।जहाँ हाथ में नशीली पुड़िया नहीं,पुस्तक हो।जहाँ आंखों में नशे की लालिमा नहीं,भविष्य के सपनों की चमक हो।जहाँ युवा अपनी चेतना किसी रसायन को नहीं,अपने राष्ट्र के निर्माण को समर्पित करे।यही वास्तविक विजय होगी।क्योंकि राष्ट्र की सबसे सुरक्षित सीमा वह है,जिसकी रक्षा उसके जागृत नागरिक करते हैं।और भारत की सबसे बड़ी शक्ति उसकी भूमि नहीं–उसकी जागृत युवा चेतना है।

*****

9. पाक के नापाक इरादे: निशाने पर पंजाब की जवानी

पाकिस्तान भारत से सीधे मुकाबले में बार-बार अपनी सीमाएँ देख चुका है। 1947-48, 1965 और 1971 के युद्धों से लेकर 1999 के कारगिल संघर्ष तक भारतीय सेना ने उसके मंसूबों का दृढ़ता से जवाब दिया। 1971 में तो पाकिस्तानी सेना को ढाका में आत्मसमर्पण करना पड़ा। ऑपरेशन सिंदूर ने भी यह संदेश स्पष्ट कर दिया कि भारत आतंक और उसके समर्थकों के विरुद्ध जवाब देने की क्षमता और इच्छाशक्ति दोनों रखता है।

ऐसे में सवाल उठता है–जब भारत को सीधे युद्ध में चुनौती देना कठिन है, तो क्या भारत की युवा शक्ति को भीतर से कमजोर करने की कोशिश एक वैकल्पिक रास्ता बन सकती है?

पंजाब इस चुनौती का विशेष रूप से संवेदनशील केंद्र है। सीमा पार से ड्रोन और अन्य माध्यमों से नशीले पदार्थों की तस्करी के मामले सामने आते रहे हैं। नशा बंदूक की गोली की तरह दिखाई नहीं देता। वह चुपचाप घर में प्रवेश करता है। पहले एक युवक की आदत बदलती है, फिर एक परिवार की खुशियाँ बुझती हैं, फिर माता-पिता की आँखों से नींद गायब होती है और धीरे-धीरे एक पूरा समाज अपनी युवा ऊर्जा खोने लगता है।

युद्ध में सैनिक सीमा पर लड़ता है, लेकिन नशे के खिलाफ लड़ाई समाज के भीतर लड़ी जाती है। यदि सीमा पार बैठे शत्रुतापूर्ण नेटवर्क पंजाब के युवाओं को नशे के जाल में फँसाकर उनकी ऊर्जा को नष्ट करना चाहते हैं, तो इसका सबसे बड़ा जवाब केवल हथियार नहीं, बल्कि शिक्षा, खेल, रोजगार, संस्कार और जागरूकता है।

हमें यह समझना होगा कि पंजाब की जवानी केवल पंजाब की नहीं–यह भारत की शक्ति है। जिस युवा के हाथ में किताब, कंप्यूटर, खेल का रैकेट, खेत का औजार या राष्ट्र निर्माण का सपना होना चाहिए, उसके हाथ में नशे की पुड़िया पहुँचाना दरअसल भविष्य को कमजोर करना है।

पाक के नापाक इरादों को नाकाम करने का संकल्प यही होना चाहिए–पंजाब का हर युवा नशे से दूर, लक्ष्य के करीब और राष्ट्र निर्माण के साथ खड़ा हो। क्योंकि सीमा पर दुश्मन को हराना सैन्य विजय है, लेकिन अपनी जवानी को नशे से बचा लेना उससे भी बड़ी सामाजिक विजय है। नशे के विरुद्ध लड़ाई केवल पंजाब को बचाने की लड़ाई नहीं–भारत के भविष्य को बचाने की लड़ाई है।

*****

10.श्रोता से कार्यकर्ता तक

नशा मुक्ति चेतना संघ का कार्य केवल नशे के विरुद्ध बोलना नहीं है। हमारा वास्तविक उद्देश्य मनुष्य के भीतर चेतना जगाना और उस चेतना को सामाजिक परिवर्तन की शक्ति बनाना है।हमारा उद्देश्य स्पष्ट है– "श्रोता को सुनने वाले से सोचने वाला,सोचने वाले से संकल्प लेने वाला,और संकल्प लेने वाले से कार्यकर्ता बनाना।"

सुनना पहला कदम है कार्यक्रम में बैठा व्यक्ति जब हमारी बात सुनता है, तो यात्रा शुरू होती है। लेकिन हमारा काम तालियों के साथ समाप्त नहीं होना चाहिए। हम चाहते हैं कि वह घर लौटकर स्वयं से पूछे– "क्या नशा मेरे जीवन, मेरे परिवार और मेरे समाज के भविष्य को प्रभावित कर सकता है?"जब शब्द मन में प्रश्न पैदा करते हैं, तभी चेतना जन्म लेती है।

एक मूर्तिकार ने तीन बिल्कुल समान मूर्तियाँ बनाईं। आकार एक जैसा, रूप एक जैसा और बनाने में लगी सामग्री भी एक जैसी।लेकिन उसने तीनों की कीमत अलग-अलग रखी– पहली मूर्ति — ₹1, दूसरी मूर्ति — ₹100 और तीसरी मूर्ति — ₹1,00,000।

लोगों ने पूछा– "जब तीनों मूर्तियाँ एक जैसी हैं, तो इनकी कीमत इतनी अलग क्यों?" मूर्तिकार ने कहा– "जो व्यक्ति यह अंतर बता देगा, मैं उसे ये तीनों मूर्तियाँ उपहार में दे दूँगा।" बहुत से लोगों ने प्रयास किया, लेकिन कोई उत्तर नहीं दे पाया। तभी वहाँ से एक शिक्षक गुजर रहे थे। उन्होंने कहा– "मैं इसका उत्तर दे सकता हूँ। मुझे एक पतली लोहे की तार दीजिए।"

तार लाई गई।शिक्षक ने पहली मूर्ति के कान में तार डाली।तार एक कान से गई और दूसरे कान से बाहर निकल आई। शिक्षक बोले– "यह मूर्ति ₹1 की है।" फिर उन्होंने दूसरी मूर्ति के कान में तार

डाली। तार कान से अंदर गई और मुंह से बाहर निकल आई। शिक्षक बोले– "यह मूर्ति ₹100 की है।" अब उन्होंने तीसरी मूर्ति के कान में तार डाली। तार अंदर गई और घूमकर मूर्ति के हृदय तक पहुँच गई।शिक्षक ने कहा– "यह मूर्ति ₹1,00,000 की है।"

मूर्तिकार ने पूछा– "आपने कीमत का अंतर कैसे समझ लिया?" शिक्षक मुस्कुराए और बोले– " पहली मूर्ति उस व्यक्ति का प्रतीक है जो अच्छी बात सुनता है और एक कान से सुनकर दूसरे कान से निकाल देता है।दूसरी मूर्ति उस व्यक्ति का प्रतीक है जो अच्छी बात सुनता है, उसे दूसरों तक पहुँचाता भी है, लेकिन स्वयं अपने जीवन में नहीं उतारता।लेकिन तीसरी मूर्ति उस व्यक्ति का प्रतीक है जो अच्छी बात को केवल कानों तक नहीं रहने देता–उसे अपने हृदय में उतार लेता है और फिर अपने जीवन में उतारता है।"

यही इस कहानी का सबसे बड़ा संदेश है। हम सभी परमात्मा की अनमोल रचनाएँ हैं।हमारी कीमत जन्म से तय नहीं होती–हमारे विचार, हमारे संस्कार और हमारे कर्म हमारी कीमत तय करते हैं। आज मैं आपसे केवल इतना नहीं कहने आया हूँ कि मेरी बात सुनिए।

मैं चाहता हूँ कि आप स्वयं से एक सवाल पूछें–मैं कौन-सी मूर्ति हूँ? क्या मैं वह हूँ जो सुनता है और भूल जाता है?क्या मैं वह हूँ जो सुनता है, दूसरों को बताता है, लेकिन स्वयं नहीं बदलता?या मैं वह हूँ जो अच्छी बात को अपने हृदय में धारण करता है और अपने जीवन का हिस्सा बना लेता है?

आज यदि हम नशे के विरुद्ध बात सुनकर घर लौट गए, तो शायद कुछ नहीं बदलेगा। लेकिन यदि आज की बात हमारे हृदय तक पहुँच गई, "मैं नशा नहीं करूँगा।नशे को बढ़ावा नहीं दूँगा।अपने मित्र को नशे से बचाऊँगा।और कम-से-कम एक व्यक्ति को नशे के विरुद्ध जागरूक करूँगा।" तो समझिए, आज की बात सफल हो गई।

याद रखिए–बात कानों तक पहुँचना सूचना है।बात दिमाग तक पहुँचना समझ है।लेकिन बात दिल तक पहुँचकर जीवन में उतर जाए–वही वास्तविक परिवर्तन है।इसलिए आज फैसला आपको करना है–आप अपनी कीमत ₹1 रखना चाहते हैं,₹100 रखना चाहते हैं,या अपने चरित्र, संकल्प और कर्मों से स्वयं को लाखों का बनाना चाहते हैं? फैसला आपका है।मूर्ति भी आपकी है।और उसे अनमोल बनाने की जिम्मेदारी भी आपकी है।

सिर्फ यह जानना पर्याप्त नहीं कि नशा बुरा है। परिवर्तन तब शुरू होता है, जब व्यक्ति निर्णय लेता है– "मैं नशे से दूर रहूँगा और दूसरों को भी बचाने का प्रयास करूँगा।" एक युवा का संकल्प उसके मित्र को बचा सकता है।एक माता-पिता की जागरूकता अपने बच्चे का भविष्य बचा सकती है।एक शिक्षक की पहल पूरे विद्यालय का वातावरण बदल सकती है।एक संकल्प–कई जीवनों की दिशा बदल सकता है।

सुनिए मत–समझिए।समझिए मत–मानिए।मानिए मत–जीकर दिखाइए।यही सच्ची जागृति है।यही सच्चा संकल्प है।और यही नशामुक्त भारत की शुरुआत है। कार्यकर्ता वह नहीं जो केवल कार्यक्रम में उपस्थित हो; कार्यकर्ता वह है जो कार्यक्रम के बाद भी सक्रिय रहे।वह युवाओं से संवाद करता है, परिवारों को जोड़ता है, विद्यालयों में जागरूकता फैलाता है और नशे से प्रभावित व्यक्ति को उचित सहायता व उपचार की दिशा में सहयोग करता है।सबसे महत्वपूर्ण–वह अपने जीवन से उदाहरण प्रस्तुत करता है।

नशामुक्ति का संदेश देने वाले कार्यकर्ता का अपना आचरण ही उसका सबसे प्रभावशाली परिचय है। लोग हमारे शब्दों से प्रभावित हो सकते हैं, लेकिन हमारे चरित्र से प्रेरित होते हैं।इसलिए कार्यकर्ता स्वयं नशामुक्त जीवन, अनुशासन, संयम और सकारात्मक सोच का उदाहरण बने।

*****

11.एक कार्यकर्ता–365 संवाद

कल्पना कीजिए, यदि नशा मुक्ति चेतना संघ का प्रत्येक कार्यकर्ता प्रतिदिन केवल एक व्यक्ति से सार्थक संवाद करे।

1 दिन = 1 व्यक्ति

1 महीना = लगभग 30 व्यक्ति

1 वर्ष = 365 व्यक्ति

अब यदि 100 कार्यकर्ता यही संकल्प लें, तो एक वर्ष में–100 × 365 = 36,500 व्यक्ति और यदि 1,000 कार्यकर्ता प्रतिदिन एक व्यक्ति से संवाद करें, तो एक वर्ष में–3,65,000 संवाद!

यह केवल संख्या नहीं है। यह 3,65,000 अवसर हैं–किसी को सोचने, किसी को संकल्प लेने और किसी को नशे से दूर रहने की प्रेरणा देने के। और यदि उन लोगों में से कुछ आगे बढ़कर स्वयं कार्यकर्ता बन जाएँ, तो यह अभियान केवल बढ़ता नहीं–गुणा होता चला जाता है।यही एक कार्यकर्ता की शक्ति है।

"हमें हर दिन हजारों लोगों तक पहुँचने की आवश्यकता नहीं; हमें हर दिन एक व्यक्ति तक सही ढंग से पहुँचने की आवश्यकता है।" सामाजिक परिवर्तन का सबसे बड़ा मंत्र है– "मैं क्या कर सकता हूँ?"

एक व्यक्ति को जागरूक करना, एक परिवार को जोड़ना,एक युवा को गलत संगति से बचाना,एक जरूरतमंद को उचित सहायता तक पहुँचाना–ये छोटे कदम मिलकर बड़े परिवर्तन का आधार बनते हैं।यही हमारी साधना है। यही नशामुक्त भारत की दिशा में हमारा योगदान है।

*****

12.सच्चा मित्र कौन?

अब बताइए–सच्चा मित्र कौन? सिगरेट पिलाने वाला? शराब पिलाने वाला?नशा करने के लिए प्रेरित करने वाला?या वह जो कहता है– "मुझसे वादा कर कि तू कभी नशा नहीं करेगा।"

अगर आपके जीवन में ऐसा दोस्त है–उसे संभालकर रखिए।वह अनमोल है।क्योंकि–गलत रास्ते पर धकेलने वाले बहुत मिलेंगे, सही रास्ते पर रोकने वाला बहुत मुश्किल से मिलेगा।

एक बूंद कीचड़ में गिरती है–कीचड़ बन जाती है।गंगाजल में गिरती है–गंगा बन जाती है। सिप्पी में गिरती है–मोती बन जाती है।फैसला किसके हाथ में है?आपके हाथ में।इसीलिए–जैसी संगत, वैसी रंगत।

*****

13. जीवन का फल — समाज के लिए

संसार में पेड़-पौधों को यदि ध्यान से देखें, तो प्रकृति हमें जीवन का एक गहरा संदेश देती दिखाई देती है।कुछ वृक्ष अपने फल खुले रूप में देते हैं–जैसे आम, अमरूद और केला। इन वृक्षों को फल देने के बाद भी काटा नहीं जाता, बल्कि खाद-पानी देकर उनकी देखभाल की जाती है, ताकि वे आने वाले समय में फिर फल दे सकें।

दूसरी ओर, कुछ पौधे अपना फल धरती के भीतर छिपाकर रखते हैं–जैसे आलू, अदरक, प्याज और मूंगफली। जब उनका फल प्राप्त करना होता है, तो उन्हें जड़ सहित खोद लिया जाता है। फल मिल जाता है, लेकिन उस पौधे का अस्तित्व वहीं समाप्त हो जाता है।

मनुष्य का जीवन भी कुछ ऐसा ही है।जो व्यक्ति अपनी विद्या, धन, शक्ति, अनुभव और सामर्थ्य को केवल अपने तक सीमित नहीं रखता, बल्कि उनका उपयोग समाज की भलाई, जरूरतमंदों की सहायता और राष्ट्र के निर्माण में करता है, वह समाज के लिए उपयोगी बन जाता है। ऐसे व्यक्ति का सम्मान केवल उसके जीवनकाल तक सीमित नहीं रहता; उसके कार्य आने वाली पीढ़ियों को भी प्रेरणा देते हैं।

इसके विपरीत, जो व्यक्ति अपनी प्रतिभा, ज्ञान, धन और सामर्थ्य को केवल अपने स्वार्थ के लिए संजोकर रखता है, दूसरों की सहायता से मुंह मोड़ लेता है और समाज के प्रति अपने दायित्वों से दूर रहता है, समय के साथ उसका महत्व कम होता जाता है। अंततः लोग उसे याद भी नहीं रखते।

प्रकृति हमें सिखाती है–जो बांटा जाता है, वही बढ़ता है; जो समाज के काम आता है, वही जीवन को सार्थक बनाता है।हमें यह भी समझना चाहिए कि हमारा जीवन केवल हमारा अपना जीवन नहीं है। हमारे साथ हमारे परिवार की आशाएँ जुड़ी हैं, मित्रों का विश्वास जुड़ा है, समाज की अपेक्षाएँ जुड़ी हैं और राष्ट्र की आकांक्षाएँ भी जुड़ी हैं।

हमारे एक छोटे से गलत निर्णय, असत्य, अनैतिक या अमर्यादित व्यवहार से केवल हमारा नुकसान नहीं होता; हम उन अनेक लोगों के विश्वास को भी चोट पहुँचा सकते हैं, जिन्होंने हम पर भरोसा किया है।इसलिए जीवन को केवल सफल बनाने का प्रयास न करें, उसे सार्थक बनाने का प्रयास करें।अपनी विद्या किसी के जीवन में प्रकाश बन जाए,अपना धन किसी जरूरतमंद के काम आ जाए,अपनी शक्ति किसी कमजोर का सहारा बन जाए,और आपका चरित्र किसी युवा के लिए प्रेरणा बन जाए–तो समझिए, आपका जीवन वास्तव में फलदायी हो गया।

याद रखिए–मनुष्य की सबसे बड़ी पहचान यह नहीं कि उसने जीवन में कितना पाया, बल्कि यह है कि उसने अपने जीवन से समाज को कितना दिया।प्रकृति का संदेश स्पष्ट है–फलदार बनिए, उपयोगी बनिए और अपने जीवन को दूसरों के जीवन में आशा, विश्वास और परिवर्तन का कारण बनाइए।

*****

14.नशे को कहें ना, जीवन को कहें हाँ

नशा किसी समस्या का समाधान नहीं, बल्कि समस्याओं को बढ़ाने का रास्ता है। यह धीरे-धीरे व्यक्ति के स्वास्थ्य, आत्मसम्मान, रिश्तों और भविष्य को खोखला कर देता है। जो शुरुआत कभी शौक या दोस्तों के दबाव में होती है, वही आगे चलकर जीवन की सबसे बड़ी मजबूरी बन सकती है।

इसके विपरीत, नशामुक्त जीवन स्वतंत्रता, आत्मविश्वास और बेहतर भविष्य की ओर पहला कदम है। अपने सपनों को चुनिए, अपने परिवार की खुशियों को चुनिए और अपने जीवन की कीमत समझिए।युवाओं के सामने चुनौतियाँ बहुत हैं, लेकिन हर चुनौती का जवाब नशा नहीं हो सकता। असली ताकत अपने मन पर नियंत्रण रखने, गलत संगति से दूर रहने और अपने लक्ष्य के लिए निरंतर मेहनत करने में है।

नशे को कहेंगे "ना",जीवन को कहेंगे "हाँ" क्योंकि जिंदगी अनमोल है। इसे नशे में नहीं, उद्देश्य, संस्कार, स्वास्थ्य और सफलता के साथ जीना है।

*****

15.नशे का प्रभाव — एक व्यक्ति से पूरे राष्ट्र तक

नशा कभी अकेले नहीं आता।वह अपने साथ केवल एक व्यक्ति की आदत नहीं लाता, बल्कि एक परिवार की चिंता, माता-पिता की पीड़ा, बच्चों के भविष्य का डर और समाज की असुरक्षा भी लेकर आता है।किसी युवा ने नशा शुरू किया।शुरुआत में शायद उसने केवल इतना सोचा होगा– "एक बार से क्या होगा?"

लेकिन नशा अक्सर एक बार पर नहीं रुकता। धीरे-धीरे आदत बनती है, आदत जरूरत बनती है और जरूरत कई बार ऐसी मजबूरी में बदल जाती है, जिसमें व्यक्ति अपने विवेक, रिश्तों और भविष्य पर नियंत्रण खोने लगता है।नशा सबसे पहले क्या छीनता है?

एक सज्जन व्यक्ति को एक महल के भीतर जाना था। महल के चार दरवाजे थे और हर दरवाजे पर एक शर्त लिखी थी। शर्त पूरी किए बिना आगे बढ़ना संभव नहीं था। पहले दरवाजे पर एक वेश्या बैठी थी। लिखा था– "इससे संबंध बनाओगे, तभी दरवाजा खुलेगा।" सज्जन व्यक्ति ने उस शर्त को स्वीकार नहीं किया और आगे बढ़ गया।दूसरे दरवाजे पर एक गाय बंधी थी। लिखा था– "गाय को लात मारोगे, तभी दरवाजा खुलेगा।" उसने यह भी करने से इनकार कर दिया।तीसरे दरवाजे पर मांस रखा था। शर्त थी– "मांस खाओगे, तभी दरवाजा खुलेगा।" उसने इसे भी ठुकरा दिया।अंतिम दरवाजे पर शराब रखी थी। लिखा था- "शराब पीओगे, तभी दरवाजा खुलेगा। सज्जन व्यक्ति ने सोचा– "शराब पी लेना शायद बाकी तीन पापों की तुलना में छोटा अपराध है। उसने शराब पी ली।लेकिन शराब ने उसके भीतर का विवेक छीन लिया। नशे में उसने पहले मांस खाया, फिर क्रोध में गाय को लात मार दी और अंततः वही काम कर बैठा, जिसे वह सबसे पहले करने से इनकार कर चुका था।

जिस व्यक्ति ने तीनों गलत कामों से स्वयं को बचा लिया था, वही शराब के प्रभाव में तीनों अपराध कर बैठा।यही शराब की सबसे बड़ी त्रासदी है–यह केवल शरीर को नहीं, निर्णय लेने की शक्ति को भी कमजोर करती है।शराब स्वयं को अक्सर "सिर्फ एक पेग" के रूप में प्रस्तुत करती है, लेकिन उसका असली नुकसान उस क्षण शुरू होता है जब इंसान सही और गलत के बीच अंतर करने की क्षमता खोने लगता है। वह धन छीन सकती है, स्वास्थ्य बिगाड़ सकती है, परिवार में कलह ला सकती है, रिश्तों में दरार डाल सकती है और वर्षों में कमाई हुई प्रतिष्ठा को कुछ क्षणों में मिटा सकती है।

इसलिए शराब को केवल एक पेय समझना भूल है। यह उस विवेक पर हमला है, जो हमें इंसान बनाता है।कभी-कभी जीवन में सबसे खतरनाक चीज वह नहीं होती जो हमें सीधे बुराई करने के लिए कहे; सबसे खतरनाक वह होती है जो हमारी "नहीं" कहने की शक्ति ही छीन ले।इसलिए नशे से केवल यह कहकर मत बचिए कि "मैं नियंत्रण में रहूँगा।" सच्ची शक्ति यह है कि ऐसी चीज को अपने जीवन में प्रवेश ही न करने दिया जाए, जो एक दिन आपके नियंत्रण को ही समाप्त कर दे।

नशा केवल स्वास्थ्य नहीं छीनता।वह धीरे-धीरे समय छीनता है, एकाग्रता छीनता है, आत्मविश्वास छीनता है, निर्णय लेने की क्षमता को प्रभावित करता है और भविष्य के सपनों को कमजोर कर सकता है। एक विद्यार्थी की कल्पना कीजिए। उसके माता-पिता ने अपनी इच्छाएं रोककर उसकी पढ़ाई का खर्च उठाया। उन्हें उम्मीद है कि उनका बेटा पढ़-लिखकर अपने पैरों पर खड़ा होगा। लेकिन यदि वही विद्यार्थी नशे की गिरफ्त में आ जाता है, तो उसकी पढ़ाई प्रभावित हो सकती है।

पढ़ाई प्रभावित हुई तो अवसर कम होंगे।अवसर कम हुए तो करियर प्रभावित होगा।करियर प्रभावित हुआ तो आर्थिक स्थिति कमजोर हो सकती है।और जब आर्थिक तनाव बढ़ता है, तो उसका असर पूरे परिवार पर पड़ सकता है।यानी–नशा एक व्यक्ति के जीवन में प्रवेश करता है, लेकिन उसकी लहरें पूरे परिवार तक पहुंच सकती हैं।

अब मैं आपको एक ऐसी घटना सुनाना चाहता हूं जो नशे के भयावह परिणाम को समझने के लिए काफी है।एक लगभग 16–17 वर्ष का लड़का था। जब वह छोटा था, उसके माता-पिता एक सड़क दुर्घटना में चल बसे। उस त्रासदी की पृष्ठभूमि में उसके पिता की नशे की आदत भी बताई गई।

उस बच्चे की जिम्मेदारी उसकी बूढ़ी दादी ने उठाई।दादी ने घर-घर जाकर बर्तन मांजे, साफ-सफाई की और मेहनत की, ताकि उसका पोता पढ़ सके, बड़ा हो सके और अच्छा इंसान बन सके।लेकिन फिर उसकी संगत बदल गई।वह नशे की गिरफ्त में आने लगा।पहले घर का छोटा सामान बिका।फिर एक-एक करके घर की चीजें बिकती चली गईं।जिस दादी ने अपना जीवन उसके लिए लगा दिया था, उसी के घर का सामान वह नशे के लिए बेचने लगा।

एक दिन उसने कहा– "दादी, चलो, तुम्हें बाजार लेकर चलता हूं।" वह उसे मोटरसाइकिल पर बैठाकर गांव से बाहर ले गया।एक सुनसान स्थान पर नहर के किनारे उसने अपनी दादी की चुनरी से उसका गला घोंट दिया और उसे नहर में फेंक दिया। आप सोचिए–क्यों? किसी दुश्मनी के कारण? नहीं।

उसकी दादी के कानों में सोने की बालियां थीं। नशे की जरूरत पूरी करने के लिए उसने उस महिला की हत्या कर दी जिसने उसे अपनी ममता और मेहनत से पाला था। जरा सोचिए–जिस दादी ने उसे जीवन दिया, नशे ने उसी पोते से उसकी इंसानियत छीन ली।

नशा–रिश्तों का प्यार छीन सकता है।विवेक छीन सकता है।चरित्र छीन सकता है।परिवार की खुशियां छीन सकता है।युवा के सपने छीन सकता है।और इंसान से इंसानियत तक छीन सकता है। इसलिए नशे की शुरुआत को कभी छोटा मत समझिए।यह केवल एक परिवार की कहानी नहीं है। ऐसी स्थिति किसी भी परिवार के सामने आ सकती है। इसलिए नशे की समस्या को केवल यह कहकर समाप्त नहीं किया जा सकता कि– "वह व्यक्ति खुद नशा करता है, नुकसान भी उसका है।" नहीं।

उसकी परेशानी में उसके माता-पिता रोते हैं। उसका परिवार आर्थिक दबाव झेलता है।उसके बच्चे भावनात्मक असुरक्षा महसूस कर सकते हैं।उसके मित्र और समाज चिंतित होते हैं। और कुछ परिस्थितियों में कमजोर निर्णय क्षमता के कारण दुर्घटना, हिंसा और अपराध का जोखिम भी बढ़ सकता है।

जब व्यक्ति स्वस्थ, शिक्षित और जिम्मेदार होता है, तो परिवार मजबूत होता है।मजबूत परिवार मजबूत समाज बनाते हैं।मजबूत समाज ही मजबूत राष्ट्र का निर्माण करता है।इसलिए एक युवा को नशे से बचाना केवल उसे बचाना नहीं है।हम एक परिवार को बचा रहे हैं।हम एक पीढ़ी को बचा रहे हैं।हम समाज की शक्ति को बचा रहे हैं।और अंततः हम राष्ट्र के भविष्य को सुरक्षित कर रहे हैं।

मैं आपसे पूछना चाहता हूँ–अगर नशा आपके शरीर को नुकसान पहुंचाए, तो क्या आप उसे स्वीकार करेंगे? अगर नशा आपके सपनों को छीनने लगे, तो क्या आप उसे स्वीकार करेंगे? अगर नशा आपके माता-पिता की आंखों से खुशी छीन ले, तो क्या आप उसे स्वीकार करेंगे? तो फिर शुरुआत में ही उसे "नहीं" क्यों न कहें?

क्योंकि नशे से लड़ने का सबसे आसान समय है–नशा शुरू करने से पहले। याद रखिएनशा व्यक्ति को केवल कमजोर नहीं करता, वह उसकी संभावनाओं को कमजोर करता है।एक प्रतिभाशाली विद्यार्थी डॉक्टर, इंजीनियर, शिक्षक, वैज्ञानिक, सैनिक, उद्यमी या समाजसेवी बन सकता है। लेकिन यदि उसकी ऊर्जा नशे में खर्च हो जाए, तो नुकसान केवल उसके जीवन का नहीं है।राष्ट्र ने एक संभावित डॉक्टर खोया।राष्ट्र ने एक संभावित वैज्ञानिक खोया।राष्ट्र ने एक संभावित उद्यमी खोया।राष्ट्र ने एक संभावित नेता खोया।

इसीलिए नशों से आजादी - जन-जन की भागीदारी केवल एक जागरूकता कार्यक्रम नहीं है।यह मानव क्षमता को बचाने का अभियान है। "नशा व्यक्ति से शुरू हो सकता है, लेकिन उसका दर्द परिवार तक पहुंचता है; परिवार से समाज और समाज से राष्ट्र तक उसका प्रभाव दिखाई दे सकता है।" और इसलिए हमारा संकल्प केवल इतना नहीं होना चाहिए– "मैं नशा नहीं करूंगा।" बल्कि– "मैं स्वयं भी नशे से दूर रहूंगा, दूसरों को भी जागरूक करूंगा और अपने समाज को नशामुक्त बनाने में अपनी भूमिका निभाऊंगा।"

एक अंतिम बात-एक व्यक्ति का नशे से बचना एक जीवन की जीत है। एक परिवार का नशे से बचना एक पीढ़ी की जीत है। और एक राष्ट्र का नशामुक्त होना–पूरे भविष्य की जीत है।

*****

16.पहली लड़ाई अपने आप से

जीवन में सबसे बड़ी लड़ाई किसी दूसरे व्यक्ति से नहीं, अपने आप से होती है।आलस्य कहता है–कल से शुरू करना।डर कहता है–तुम नहीं कर सकते।अहंकार कहता है–तुम्हें सब आता है।और नकारात्मक सोच कहती है–सब व्यर्थ है।

लेकिन जिस दिन हम इन आवाज़ों पर विजय पाना सीख जाते हैं, उसी दिन हमारी असली जीत शुरू हो जाती है।दुनिया को बदलने से पहले अपने विचारों को बदलना होगा।दूसरों को हराने से पहले अपनी कमजोरियों को हराना होगा।और सफलता पाने से पहले अपने भीतर अनुशासन और विश्वास पैदा करना होगा।

याद रखिए–जिसने स्वयं पर विजय पा ली, उसके लिए दुनिया की कोई भी चुनौती बड़ी नहीं रहती।इसलिए पहली लड़ाई बाहर नहीं, अपने अंदर लड़िए।अपने डर से लड़िए, अपनी बुरी आदतों से लड़िए, अपने आलस्य से लड़िए और हर दिन अपने कल से बेहतर बनने का प्रयास कीजिए।क्योंकि असली जीत तब शुरू होती है, जब इंसान दूसरों को हराने के बजाय स्वयं को जीतना शुरू करता है।

*****

17.प्रश्न अस्मिता का है

नशों से आजादी- जन-जन की भागीदारी कार्यक्रमों में युवाओं से संवाद करते हुए मैं अक्सर एक प्रश्न उठाता हूँ– "हमारे जीवन में ऐसी कौन-सी चीज है, जिसे हम किसी भी कीमत पर खोना नहीं

चाहते?" कोई कहता है–सम्मान।कोई कहता है–परिवार। कोई कहता है–सफलता। लेकिन मेरे लिए इसका सबसे गहरा उत्तर है–अस्मिता।

अस्मिता केवल हमारी पहचान नहीं है। यह हमारे संस्कारों, चरित्र, आत्मसम्मान, मूल्यों और उस उद्देश्य का नाम है जिसके लिए हम जीवन जीते हैं।इसी बात को समझाने के लिए मैं युवाओं को एक छोटी-सी कहानी सुनाता हूँ।

एक व्यक्ति एक मुर्गा खरीदकर घर लाया। कुछ समय बाद उसके मन में मुर्गे को मारने का विचार आया। लेकिन वह सीधे उसे मारना नहीं चाहता था। उसने एक बहाना बनाया।उसने मुर्गे से कहा– " कल से तुम बाँग नहीं दोगे। अगर बाँग दी, तो मैं तुम्हें मार दूँगा।" मुर्गे ने कहा– "ठीक है मालिक, जैसा आप कहेंगे, वैसा ही करूँगा।"

अगली सुबह बाँग देने का समय हुआ। मालिक ने देखा कि मुर्गा बाँग तो नहीं दे रहा, लेकिन आदत के कारण अपने पंख फड़फड़ा रहा है।मालिक ने कहा– "कल से पंख भी नहीं फड़फड़ाने चाहिए, वरना तुम्हारा वध कर दूँगा।" अगली सुबह मुर्गे ने पंख भी नहीं फड़फड़ाए। लेकिन उसकी गर्दन स्वाभाविक रूप से उठ गई। मालिक ने फिर आदेश दिया– "कल से गर्दन भी नहीं उठनी चाहिए।" मुर्गा डर गया। उसने वह भी छोड़ दिया।अब मालिक ने अंतिम आदेश दिया– "कल से तुम्हें अंडे देने होंगे। अगर अंडे नहीं दिए तो मैं तुम्हें मार दूँगा।"

अब मुर्गे को समझ आ गया कि समस्या उसकी बाँग, पंख या गर्दन नहीं थी।समस्या यह थी कि मालिक ने उसे मारने का मन पहले ही बना लिया था।मुर्गा रोने लगा।मालिक ने पूछा– "क्या मौत के डर से रो रहे हो?"मुर्गे ने उत्तर दिया– "नहीं। मुझे इस बात का दुःख है कि अंडे न दे पाने के कारण मरने से तो बेहतर था कि मैं अपनी बाँग देते हुए मरता। बाँग मेरी पहचान थी, मेरी अस्मिता थी। मैंने तुम्हारी हर बात मानकर अपनी पहचान तक छोड़ दी, लेकिन तुम्हारा उद्देश्य मुझे बचाना नहीं, मारना ही था।"

यह कहानी केवल एक मुर्गे की कहानी नहीं है।यह हमारे जीवन का आईना है।आज का युवा अनेक प्रकार के दबावों से घिरा हुआ है–दूसरों की अपेक्षाएँ, दिखावे की संस्कृति, सोशल मीडिया का प्रभाव, गलत संगति, नशा, तात्कालिक सुख और सफलता की अंधी दौड़।धीरे-धीरे व्यक्ति अपनी छोटी-छोटी आदतों और मूल्यों से समझौता करना शुरू करता है।

पहले वह कहता है– "बस एक बार।" फिर– "दोस्तों के साथ ही तो है।" फिर– "मैं कभी इसका आदी नहीं बनूँगा।" और एक दिन वही चीज उसके निर्णयों, उसके स्वास्थ्य, उसके परिवार और उसके भविष्य पर अधिकार कर लेती है।

यहीं से अस्मिता का प्रश्न पैदा होता है। युवा मित्रों, नशे के खिलाफ लड़ाई केवल शराब, ड्रग्स या किसी एक पदार्थ के खिलाफ लड़ाई नहीं है।यह अपने अस्तित्व को बचाने की लड़ाई है।यह उस युवा को बचाने की लड़ाई है, जो किसी नशे के कारण अपने सपनों से दूर हो रहा है। यह उस परिवार को बचाने की लड़ाई है, जिसकी खुशियाँ एक व्यक्ति की लत के कारण टूट रही हैं।यह उस समाज को बचाने की लड़ाई है, जिसकी ऊर्जा और प्रतिभा नशे की गिरफ्त में जा रही है।और सबसे बढ़कर–यह अपने चरित्र और आत्मसम्मान को बचाने की लड़ाई है।

हमें युवाओं से यह नहीं कहना कि वे केवल नशे से दूर रहें।हमें उन्हें यह समझाना होगा– "तुम्हारा जीवन बहुत मूल्यवान है।तुम किसी नशे के गुलाम बनने के लिए पैदा नहीं हुए हो।तुम अपने परिवार की आशा हो।तुम समाज की शक्ति हो।तुम राष्ट्र का भविष्य हो।" जिस युवा ने अपनी अस्मिता पहचान ली,

उसे कोई नशा लंबे समय तक गुलाम नहीं बना सकता।जिसे अपने जीवन का उद्देश्य पता है, वह क्षणिक सुख के लिए अपना भविष्य नहीं बेचता।जिसे अपने माता-पिता के सपनों का मूल्य पता है, वह नशे के पीछे अपनी जिंदगी बर्बाद नहीं करता।और जिसे राष्ट्र के प्रति अपनी जिम्मेदारी का एहसास है, वह अपने शरीर, समय, प्रतिभा और ऊर्जा को विनाश के रास्ते पर नहीं जाने देता।

इसलिए मैं युवाओं से कहता हूँ–समझौता परिस्थितियों से कीजिए,अपने चरित्र से नहीं।झुकिए विनम्रता में,लेकिन अपने मूल्यों से मत झुकिए।बदलाव स्वीकार कीजिए,लेकिन अपनी पहचान मत खोइए।और यदि कभी जीवन आपको ऐसी स्थिति में खड़ा कर दे, जहाँ आपके अस्तित्व, चरित्र और अस्मिता की रक्षा के लिए संघर्ष करना पड़े, तो पीछे मत हटिए।क्योंकि–जिस जीवन में आत्मसम्मान नहीं, वह केवल जीवन का विस्तार है;लेकिन जिस जीवन में चरित्र, उद्देश्य और अस्मिता है, वही जीवन वास्तव में सार्थक है।आज आवश्यकता है कि हमारा युवा केवल नशामुक्त न बने, बल्कि चरित्रवान, जागरूक, आत्मनिर्भर और राष्ट्रनिष्ठ बने।

याद रखिए– "अस्मिता की रक्षा केवल अधिकार नहीं, जिम्मेदारी भी है।" और जब यह जिम्मेदारी युवा अपने कंधों पर उठा लेता है, तब नशामुक्त समाज केवल एक सपना नहीं रहता–वह एक राष्ट्रीय संकल्प बन जाता है।

*****

18. 5G का नया अर्थ

आज हम 5G के युग में जी रहे हैं। इंटरनेट की गति पहले से कहीं अधिक तेज हो गई है। दुनिया हमारी हथेली में है, जानकारी कुछ सेकंड में हमारे सामने होती है और संवाद की रफ्तार भी अभूतपूर्व हो गई है।लेकिन सवाल यह है कि क्या केवल इंटरनेट की गति बढ़ने से जीवन की दिशा भी बेहतर हो जाएगी?

आज मैं युवाओं को 5G का एक नया अर्थ देना चाहता हूँ–ऐसा 5G, जो मोबाइल की स्पीड नहीं, बल्कि जीवन की दिशा और व्यक्तित्व की ऊँचाई बढ़ाए।

पहला G है–Goal यानी लक्ष्य।

जिस युवा के जीवन में कोई लक्ष्य नहीं होता, वह अक्सर दूसरों की इच्छाओं, सोशल मीडिया के प्रभाव और क्षणिक आकर्षणों के पीछे चलने लगता है। लक्ष्य जीवन को दिशा देता है। जब सामने मंजिल स्पष्ट हो, तो रास्ते की कठिनाइयाँ भी छोटी लगने लगती हैं।

दूसरा G है–Grades यानी अच्छा अध्ययन।

शिक्षा केवल परीक्षा में अच्छे अंक प्राप्त करने का माध्यम नहीं है। शिक्षा हमें सोचने, समझने, निर्णय लेने और अवसरों को पहचानने की क्षमता देती है। आज का युवा जितना शिक्षित और कुशल होगा, उतना ही आत्मनिर्भर और सक्षम बनेगा।

तीसरा G है–Greatness यानी महानता।

महानता किसी बड़े पद, बड़ी गाड़ी या बड़ी पहचान से नहीं आती। असली महानता व्यक्ति के चरित्र, उसके कर्म और दूसरों के प्रति उसके व्यवहार में दिखाई देती है। इतिहास पदों को नहीं, व्यक्तित्व और योगदान को याद रखता है।

चौथा G है–Goodness यानी अच्छाई।

आज सफलता की दौड़ में हम अक्सर यह भूल जाते हैं कि अच्छा इंसान बनना भी एक बड़ी उपलब्धि है। यदि हमारी शिक्षा, पैसा और सफलता किसी जरूरतमंद के काम नहीं आती, तो उनकी सार्थकता अधूरी है। दूसरों के जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने की क्षमता ही वास्तविक अच्छाई है।

पाँचवाँ G है–Genuineness यानी ईमानदारी और वास्तविकता।

आज सोशल मीडिया के दौर में हम अपने वास्तविक व्यक्तित्व से अधिक अपनी डिजिटल छवि की चिंता करने लगे हैं। लेकिन जीवन की सबसे बड़ी ताकत है–जो आप दिखते हैं, वही वास्तव में हों। जो व्यक्ति स्वयं के प्रति सच्चा रहता है, वही अपने परिवार, समाज और राष्ट्र के प्रति भी ईमानदार रह सकता है।

जब जीवन में ये पाँच G आ जाते हैं–Goal, Grades, Greatness, Goodness और Genuineness—तो युवा के पास जीने का उद्देश्य होता है, आगे बढ़ने का रास्ता होता है, चरित्र की ताकत होती है और जीवन में आत्मसम्मान होता है। फिर उसे कृत्रिम खुशी के लिए नशे की जरूरत नहीं पड़ती। उसे नशा नहीं, नया लक्ष्य चाहिए। उसे नशा नहीं, नई ऊर्जा चाहिए।उसे नशा नहीं, नई दिशा चाहिए। आज के 5G को केवल तकनीक की गति न रहने दें। इसे युवा जीवन की शक्ति बना दें।

*****

19. जो माता-पिता ने दिया, उसका एक प्रतिशत भी लौटा दो

माता-पिता के घर पर बच्चों का पूरा अधिकार होता है, मगर कितने बच्चों के घर में माता-पिता के लिए एक कोना भी सुरक्षित होता है?माता-पिता पूरी जिंदगी बच्चों के लिए कमाते हैं, बचाते हैं, घर बनाते हैं, संपत्ति जोड़ते हैं और अपने सपनों को पीछे रखकर बच्चों के सपने पूरे करते हैं।उनके सपनों में हमेशा बच्चे होते हैं– उनकी परवरिश, उनकी पढ़ाई, उनकी सफलता, उनकी शादी और फिर पोते-पोतियों की मुस्कान…

लेकिन क्या हमारे सपनों में भी कभी माता-पिता होते हैं? सच तो यह है कि हम माता-पिता के ऋण का एक प्रतिशत भी नहीं चुका सकते।लेकिन इतना तो कर ही सकते हैं कि उनके जीते-जी उन्हें दुख न दें।उनके बुढ़ापे को अकेलेपन और उपेक्षा में मत बदलने दीजिए।उन्हें महंगे उपहारों से ज्यादा आपके समय, सम्मान, अपनापन और प्रेम की जरूरत है।

याद रखिए–जिस उम्र में उन्होंने आपका हाथ पकड़कर चलना सिखाया था,आज उसी उम्र में उन्हें आपके हाथ और आपके साथ की जरूरत है। उनके आखिरी दिनों को थोड़ा आसान, थोड़ा सुखद और थोड़ा सम्मानपूर्ण बना दीजिए।क्योंकि माता-पिता की सेवा केवल हमारा कर्तव्य नहीं, यह जीवन के सबसे बड़े पुण्यों में से एक है। आज का संकट यह नहीं कि युवा अपने कर्तव्य भूल गया है; संकट यह है कि वह कर्तव्य की परिभाषा ही संस्कारों से अलग करके देखने लगा है। कर्तव्य यदि संस्कारों से जुड़ा न हो, तो वह केवल जिम्मेदारी रह जाता है—मानवीयता नहीं।

श्मशान घाट में एक युवक दाखिल हुआ।महंगा सूट, आंखों पर चश्मा, हाथ में विदेशी कंपनी का बैग और चेहरे पर जल्दबाजी। वह अमेरिका से आया था। श्मशान घाट में उसके पिता का पार्थिव शरीर अंतिम संस्कार की प्रतीक्षा कर रहा था।

युवक ने पंडित जी से कहा– "पंडित जी, कृपया जल्दी कीजिए। मुझे वापस अमेरिका जाना है। मेरी फ्लाइट है। मैं बस अग्नि देकर निकल जाऊंगा।" वहां एक अंतिम संस्कार सेवा संस्था का प्रबंधक भी

मौजूद था।युवक ने उससे कहा– "देखिए, मैं ज्यादा समय नहीं रुक सकता। मेरे पिता की अस्थियां आप गंगा जी में विसर्जित करवा दीजिएगा। बाकी जो भी अंतिम क्रियाएं हैं, आप करवा दीजिएगा। मैं आपको भुगतान कर देता हूं।"

उसने अपना बैग खोला और चेकबुक निकाल ली।पूछा– "कितने पैसे देने हैं?" "पैसे देने की जरूरत नहीं है।" युवक चौंका। "क्यों?" प्रबंधक ने कहा– "आपके पिता ने इसकी व्यवस्था पहले ही कर दी थी।" युवक ने आश्चर्य से पूछा– "पहले ही? किसने भुगतान किया था?"प्रबंधक ने कहा– "आपके पिता ने।"

युवक कुछ क्षणों तक उसे देखता रहा।प्रबंधक ने अपनी जेब से एक लिफाफा निकाला और उसकी ओर बढ़ाते हुए कहा– "यह पत्र भी आपके पिता ने हमारे पास छोड़ा था। कहा था कि जब मेरा बेटा आए, तो उसे यह जरूर देना।"

युवक ने कांपते हाथों से पत्र खोला।उसमें लिखा था– "मेरे प्यारे बेटे,मुझे पता है कि तुम अमेरिका में बहुत व्यस्त रहते हो।तुम्हारे पास काम की जिम्मेदारियां हैं।हो सकता है मेरी मृत्यु के समय तुम्हें छुट्टी न मिले।हो सकता है टिकट न मिल पाए।इसलिए मैंने तुम्हारे अंतिम संस्कार और बाकी सभी क्रियाओं की व्यवस्था पहले ही कर दी है।मैं नहीं चाहता कि मेरी मृत्यु तुम्हारे लिए परेशानी बने।तुम आ सको तो आ जाना।नहीं आ सको तो अपने काम को मत छोड़ना।मैंने तुम्हें हमेशा आगे बढ़ते हुए देखना चाहा है।बस एक बात याद रखना–जब मैं जीवित था, तब मुझे तुम्हारे समय की जरूरत थी;मेरी मृत्यु के बाद मुझे तुम्हारे समय की नहीं, केवल तुम्हारी एक स्मृति की जरूरत होगी।भगवान तुम्हें सुखी रखे। – तुम्हारा पिता"

पत्र पढ़ते-पढ़ते युवक के हाथ कांपने लगे।चश्मे के पीछे से आंसू निकल पड़े।जिस पिता के अंतिम संस्कार के लिए वह कुछ घंटे भी नहीं रुकना चाहता था,उस पिता ने उसकी व्यस्त जिंदगी को देखते हुए अपने अंतिम संस्कार का खर्च और व्यवस्था तक पहले ही कर दी थी।युवक वहीं जमीन पर बैठ गया।सर झुक गया।आंखों से आंसू बहते रहे।उसके सामने पिता का शरीर था···और हाथ में पिता की आखिरी चिट्ठी।

उस दिन उसे समझ आया–पिता ने जीवन भर बेटे की जरूरतें पूरी कीं,और मृत्यु के बाद भी बेटे की व्यस्तता का बोझ अपने ऊपर ले लिया। आज हमें यह सोचने की जरूरत है कि–हम विकास तो कर रहे हैं, लेकिन कहीं अपने रिश्ते तो नहीं खो रहे?

हमने समय बचाने के लिए तकनीक बना ली,दूरी मिटाने के लिए विमान बना लिए,काम आसान करने के लिए मशीनें बना लीं···लेकिन क्या हमने अपने माता-पिता के लिए थोड़ा-सा समय बचाया?कभी-कभी सबसे बड़ी विडंबना यह होती है कि– जिस पिता ने अपने बेटे का भविष्य बनाने के लिए पूरी जिंदगी लगा दी,वही पिता अपने अंतिम संस्कार के लिए भी बेटे के समय का इंतजार नहीं करना चाहता।

यह कहानी केवल एक पिता और बेटे की नहीं है।यह हमारे बदलते समाज के सामने खड़ा एक आईना है।हमें तय करना होगा–क्या हम अपने माता-पिता को केवल सुविधाएं देना चाहते हैं,या अपना समय भी देना चाहते हैं?क्योंकि अंत में···माता-पिता को हमारे पैसों से ज्यादा, हमारे समय और हमारे साथ की जरूरत होती है।

*****

20. महत्व उम्र का नहीं सोच का है

महत्वपूर्ण यह नहीं है कि आपकी उम्र क्या है,महत्वपूर्ण यह है कि आपकी सोच किस उम्र की है।किसी व्यक्ति की उम्र उसके शरीर की अवस्था बताती है, लेकिन उसकी सोच उसके व्यक्तित्व की परिपक्वता बताती है।कुछ लोग कम उम्र में ही बड़े उद्देश्य लेकर चल पड़ते हैं। वे अपने भविष्य के साथ-साथ समाज और राष्ट्र के भविष्य के बारे में भी सोचते हैं। वहीं कुछ लोग उम्र में बड़े होकर भी छोटी-छोटी इच्छाओं, स्वार्थ और दिखावे से आगे नहीं बढ़ पाते।

युवा होना केवल 18, 20 या 25 वर्ष की उम्र का नाम नहीं है। युवा होना एक विचार है। युवा होना ऊर्जा है। युवा होना सीखने की इच्छा है।युवा होना परिवर्तन का साहस है।नशा मुक्ति चेतना संघ द्वारा शैक्षणिक संस्थानो में आयोजित कार्यक्रमों में मैं युवाओं से अक्सर कहता हूँ– आपकी उम्र चाहे कितनी भी हो, लेकिन यदि आपकी सोच यह है कि "मैं अपने जीवन को बेहतर बनाऊँगा, अपने परिवार का सहारा बनूँगा, अपने समाज के लिए कुछ करूँगा और अपने राष्ट्र के निर्माण में योगदान दूँगा," तो आप वास्तव में युवा हैं।

इसके विपरीत, यदि कोई युवा यह सोचने लगे कि– "मुझे क्या लेना-देना?" "सब ऐसा ही करते हैं।" "एक बार नशा करने से क्या होगा?" "मेरे अकेले के बदलने से क्या फर्क पड़ेगा?"तो समझिए, समस्या उसकी उम्र में नहीं, उसकी सोच में है।

आज भारत को केवल युवा आबादी की आवश्यकता नहीं है।भारत को युवा सोच की आवश्यकता है।ऐसी सोच जो नशे को फैशन नहीं, विनाश समझे।ऐसी सोच जो अनुशासन को बोझ नहीं, शक्ति समझे।ऐसी सोच जो सफलता को केवल पैसा नहीं, उद्देश्य माने।ऐसी सोच जो अधिकारों के साथ कर्तव्यों को भी समझे।और ऐसी सोच जो कहे– "मैं अकेला क्या कर सकता हूँ?" नहीं, "मैं शुरुआत कहाँ से कर सकता हूँ?"

याद रखिए–उम्र आपको वर्षों की संख्या देती है,लेकिन सोच आपको जीवन की दिशा देती है।इसलिए अपनी उम्र पर गर्व करने से पहले अपनी सोच पर गर्व करने योग्य बनिए।क्योंकि देश का भविष्य युवा शरीरों से नहीं,युवा विचारों से बनता है।

अगर पानी न मिले फसलों को तो फसलें तबाह हो जाती हैं,

अगर संस्कार न मिले नस्लों को तो नस्लें तबाह हो जाती हैं।

*****

21. तीन H – शिक्षा का वास्तविक उद्देश्य

मैं प्रत्येक शैक्षणिक संस्थान से एक बात अवश्य कहता हूँ–शिक्षा का उद्देश्य केवल दिमाग को सूचनाओं से भर देना नहीं है। शिक्षा का असली उद्देश्य है कि वह मनुष्य को सोचने की शक्ति, काम करने की क्षमता और सही आचरण की संवेदना दे। इसीलिए मैं शिक्षा को तीन H से जोड़ता हूँ–Head, Hand और Heart।

Head यानी सही ज्ञान।

ज्ञान हमें यह समझने की शक्ति देता है कि क्या सही है, क्या गलत है और जीवन में किस दिशा में आगे बढ़ना है। लेकिन केवल ज्ञान पर्याप्त नहीं है।

Hand यानी उपयोगी कौशल।

ज्ञान तभी सार्थक बनता है जब वह हमारे हाथों से काम में उतरता है। कौशल व्यक्ति को आत्मनिर्भर बनाता है, उसे रोजगार योग्य बनाता है और समाज के निर्माण में योगदान देने की क्षमता देता है। लेकिन इन दोनों से भी ऊपर है–

Heart यानी करुणा, संवेदना और चरित्र।

क्योंकि यदि किसी व्यक्ति के पास बहुत ज्ञान है, बहुत कौशल है, लेकिन उसके हृदय में संवेदना नहीं है, तो उसकी प्रतिभा समाज के लिए वरदान के बजाय अभिशाप भी बन सकती है।

छत्तीसगढ़ के एक आदिवासी अंचल में एक उच्च प्रशासनिक अधिकारी की पोस्टिंग थी। एक दिन छुट्टी के अवसर पर वह अपनी पत्नी और छह वर्षीय बेटे राहुल के साथ सरकारी काफिले में घूमने निकला। आगे-पीछे सुरक्षा कर्मियों की गाड़ियाँ थीं। सायरन, वर्दियाँ और सरकारी रौब के बीच काफिला एक कच्चे रास्ते से गुजर रहा था।

अचानक राहुल की नजर सड़क किनारे खड़े एक पेड़ पर पड़ी। पेड़ की एक डाल से एक बेहद सुंदर घोंसला लटक रहा था।राहुल की आँखें चमक उठीं।उसने अपने पिता से कहा– "पापा, मुझे वह घोंसला चाहिए।" पिता ने बेटे की इच्छा सुनी और तुरंत आदेश दिया– "गाड़ियाँ रोको।"

काफिला रुक गया।अगली गाड़ी में बैठे एक संतरी को बुलाया गया।अधिकारी ने कहा– " जाओ, वह घोंसला उतारकर ले आओ।" संतरी पेड़ के पास पहुँचा। पेड़ के नीचे एक छोटा-सा आदिवासी बालक बैठा था। उसके शरीर पर फटे-पुराने कपड़े थे, लेकिन उसकी आँखों में आत्मविश्वास था।

संतरी ने कहा– "पेड़ पर जो घोंसला है, उसे उतारकर साहब के लिए दे दो।" बालक ने शांत स्वर में कहा– "नहीं।" संतरी ने उसे पैसे का लालच दिया। "पैसे ले लो और घोंसला दे दो।" बालक फिर भी नहीं माना।संतरी ने अपनी वर्दी का रौब दिखाया– "तुम जानते हो किसका आदेश है?"

बालक ने बिना डरे फिर कहा– "घोंसला नहीं दूँगा।" संतरी वापस गाड़ी के पास आया और अधिकारी से बोला– "साहब, वह लड़का घोंसला उतारने नहीं दे रहा है।"

अधिकारी स्वयं गाड़ी से उतरे। वह उस बालक के पास पहुँचे और कुछ कठोर स्वर में बोले– "तुझे पता है मैं कौन हूँ? मैं इस जिले का सबसे बड़ा अधिकारी हूँ। मेरे आदेश से पूरा जिला चलता है। मुझे वह घोंसला चाहिए।" बालक ने अधिकारी की ओर देखा।

उसके चेहरे पर न डर था, न विरोध–केवल एक गहरी संवेदना थी।अधिकारी ने पूछा– "आखिर तुम यह घोंसला क्यों नहीं देना चाहते?" बालक ने धीरे से कहा– "साहब, आप तो थोड़ी देर बाद यहाँ से चले जाएँगे। लेकिन शाम को जब वह चिड़िया वापस आएगी, तो अपना घोंसला नहीं पाएगी। वह अपने अंडों को ढूँढ़ेगी··· उन्हें न पाकर बेचैन होगी··· और फिर अपने बच्चों के लिए विलाप करेगी।"

वह कुछ क्षण रुका। फिर बोला– "साहब, मैं उस चिड़िया का विलाप नहीं सुन पाऊँगा। इसलिए मुझे माफ कर दीजिए। आप मुझे कुछ भी दे दीजिए, लेकिन मैं यह घोंसला आपको नहीं दूँगा।" अधिकारी कुछ क्षण तक उस बालक को देखते रहे। जिस व्यक्ति के पास पूरा जिला था, वह उस क्षण उस छोटे-से बालक के सामने स्वयं को बहुत छोटा महसूस कर रहा था। उन्होंने कोई उत्तर नहीं दिया। बस अपना

सिर झुका लिया। चुपचाप गाड़ी में बैठे और काफिला आगे बढ़ गया। लेकिन उस दिन अधिकारी के भीतर कुछ टूट गया था–और कुछ नया जन्म भी ले चुका था।

ऑफिस पहुँचकर उन्होंने अपनी मेज पर बैठकर त्यागपत्र लिखना शुरू किया। त्यागपत्र में उन्होंने लिखा– "मैंने ज्ञान प्राप्त किया, शिक्षा प्राप्त की, प्रशासन चलाने की कुशलता प्राप्त की और एक बड़े पद तक पहुँच गया। लेकिन आज मुझे एहसास हुआ कि मैंने बहुत कुछ सीखा, फिर भी शायद सबसे जरूरी चीज नहीं सीख पाया–संवेदना।मेरे सामने एक अनपढ़, गरीब आदिवासी बालक था। वह एक चिड़िया के दर्द को समझ रहा था। उसे उस पक्षी के अंडों की चिंता थी।और मैं–इतना पढ़ा-लिखा होकर भी–अपने बेटे की इच्छा के आगे उस चिड़िया का घर उजाड़ने को तैयार था।आज मुझे समझ आया कि बड़ा अधिकारी होना और बड़ा इंसान होना दो अलग-अलग बातें हैं। यदि मेरे भीतर किसी छोटे से जीव के दर्द को समझने की संवेदना नहीं है, तो मैं इस पद के योग्य नहीं हूँ। मुझे पद नहीं चाहिए, पहले मुझे इंसान बनना है।" उन्होंने त्यागपत्र पर हस्ताक्षर किए।

पद आपको अधिकार देता है,ज्ञान आपको कुशल बनाता है,लेकिन संवेदना ही आपको इंसान बनाती है। कभी-कभी जीवन का सबसे बड़ा पाठ किसी विश्वविद्यालय में नहीं, बल्कि किसी अनपढ़ बच्चे की आँखों में मिलता है। क्योंकि असली शिक्षा वह नहीं जो हमें दूसरों पर अधिकार करना सिखाए;असली शिक्षा वह है जो हमें दूसरों के दर्द को महसूस करना सिखाए।इंसान की पहचान उसके पद से नहीं,उसकी संवेदना से होती है।

ज्ञान बिना संवेदना के अहंकार बन सकता है।कौशल बिना चरित्र के विनाश का साधन बन सकता है।और सफलता बिना मानवीय मूल्यों के केवल व्यक्तिगत उपलब्धि बनकर रह जाती है।इसलिए शिक्षा का लक्ष्य केवल अच्छा विद्यार्थी बनाना नहीं होना चाहिए; शिक्षा का लक्ष्य अच्छा इंसान बनाना होना चाहिए।जब Head में ज्ञान, Hand में कौशल और Heart में करुणा एक साथ विकसित होते हैं, तभी शिक्षा पूर्ण होती है और तभी शिक्षा व्यक्ति को केवल सफल नहीं, बल्कि सार्थक जीवन जीने योग्य बनाती है। यही शिक्षा है–जो व्यक्ति का निर्माण करे, समाज को संवेदनशील बनाए और राष्ट्र के भविष्य को मजबूत करे।

*****

22.युवा — वायु से आत्मनिर्भर भारत तक

पंजाब की पावन धरती ने देश को ऐसे अनेक वीर युवा दिए, जिन्होंने भारत की स्वतंत्रता के लिए अपना सर्वस्व न्योछावर कर दिया। शहीद भगत सिंह, शहीद ऊधम सिंह, मदनलाल ढींगरा, सुखदेव थापर और करतार सिंह सराभा–ये सभी युवा थे, लेकिन इनके सपने और संकल्प बहुत बड़े थे।

मेरी नजर में युवा केवल उम्र का नाम नहीं, बल्कि सोच, साहस और संकल्प का नाम है।मैं YUVA को एक नए अर्थ में देखता हूँ–YUVA — Youth United for Atmanirbhar Bharat, युवा — आत्मनिर्भर भारत के लिए एकजुट युवा।

युवा शब्द को अगर उल्टा लिखें तो वायु बन जाता है। वायु दिखाई नहीं देती, लेकिन उसमें बहुत बड़ा सामर्थ्य होता है। वही वायु जब दिशा और गति पाती है, तो तूफान बन सकती है। ठीक उसी तरह, भारत का युवा जब ज्ञान, चरित्र, अनुशासन और राष्ट्रभक्ति के साथ आगे बढ़ता है, तो वह देश की दिशा और दशा बदल सकता है।आज हमें ऐसे युवाओं की आवश्यकता है जो केवल नौकरी खोजने वाले नहीं, बल्कि रोजगार देने वाले बनें; केवल अपने भविष्य की चिंता न करें, बल्कि राष्ट्र के भविष्य का निर्माण करें। भगत

सिंह और करतार सिंह सराभा की ऊर्जा आज हमारे भीतर है। जरूरत केवल उस ऊर्जा को सही दिशा देने की है।

*****

23.जीना इसी का नाम है

श्मशान घाट में एक बच्चा अपनी पीठ से बस्ता उतारकर एक समाधि पर रख देता है और वहीं बैठकर रोते हुए शिकायत करने लगता है– "उठो ना पापा···टीचर ने कहा है कि फीस लेकर आना,नहीं तो अपने पापा को लेकर आना···"

पास ही एक दूसरी समाधि पर बैठा एक व्यक्ति यह सब सुन रहा था।वह फोन पर फूल वाले से हजारों रुपये की फूलों की चादर मंगवाने की बात कर रहा था।अचानक उसकी नजर उस बच्चे पर पड़ी।वह कुछ क्षण चुप रहा···फिर फोन पर बोला– "भाई, ऑर्डर कैंसिल कर दो।फूल नहीं चाहिए··· फूल तो यहीं मिल गए हैं।"

उसने फूलों के लिए रखे हजारों रुपये बच्चे के हाथ में रख दिए और कहा– "बेटा, ये पैसे तुम्हारे पापा ने भेजे हैं।कल स्कूल में फीस जमा कर देना।" बच्चा कुछ समझ नहीं पाया···बस उस आदमी को देखता रहा।वह व्यक्ति उठकर चला गया।

श्मशान में दो समाधियाँ थीं–एक में एक पिता सो रहा था,और दूसरी के पास एक जीवित इंसान अपने भीतर की इंसानियत को जगा रहा था।जीना सिर्फ सांस लेना नहीं है।जीना है–किसी के चेहरे पर मुस्कान बन जाना।जीना है–किसी के आंसू पोंछ देना।जीना है–किसी की मजबूरी को समझ लेना।और जीना है– बिना किसी स्वार्थ के किसी के काम आ जाना।क्योंकि अंत में हमारी समाधि पर कितने फूल चढ़े, यह महत्वपूर्ण नहीं होगा···महत्वपूर्ण यह होगा कि हमारे जीते-जी हमने कितने जीवनों में खुशियों के फूल खिलाए।जीना इसी का नाम है।

*****

24.भगवान की सबसे बड़ी पहचान

भगवान की सबसे बड़ी पहचान चमत्कार नहीं··· बदला हुआ इंसान है।जब गुस्से की जगह धैर्य आ जाए,नफ़रत की जगह दुआ निकलने लगे,अहंकार की जगह विनम्रता आ जाए,और हार के बाद भी उम्मीद ज़िंदा रहे···तो समझ लेना–तुम्हारे भीतर भगवान का प्रकाश काम कर रहा है।भगवान हमेशा परिस्थितियाँ नहीं बदलते।कई बार वे परिस्थितियों से पहले इंसान का हृदय बदलते हैं।

क्योंकि जब दिल बदलता है,तो सोच बदलती है···सोच बदलती है तो व्यवहार बदलता है···व्यवहार बदलता है तो रिश्ते बदलते हैं···और अंततः पूरी ज़िंदगी बदल जाती है।इसलिए भगवान को बाहर खोजने से पहलेअपने भीतर झाँककर देखिए।अगर आप पहले से अधिक शांत हैं,पहले से अधिक क्षमाशील हैं,दूसरों के दुःख को समझने लगे हैं,और विपरीत परिस्थितियों में भी विश्वास बनाए रखते हैं···तो शायद यही सबसे बड़ा चमत्कार है।भगवान का प्रकाश मंदिरों में ही नहीं, बदले हुए चरित्र में भी दिखाई देता है।

*****

25.डिजिटल ड्रग से डिजिटल डिसिप्लिन

आज नशा केवल बोतल में नहीं है,नशा केवल पाउडर में नहीं है।आज एक और नशा हमारे सामने है–मोबाइल का नशा, सोशल मीडिया का नशा, स्क्रीन का नशा और नकारात्मक डिजिटल सामग्री का नशा।हम घंटों स्क्रीन पर रहते हैं,लेकिन कुछ मिनट अपने भीतर झाँकने के लिए नहीं निकालते।हम रोज अपने मोबाइल को रीचार्ज करते हैं,लेकिन क्या हम अपने मन और मस्तिष्क को भी रीचार्ज करते हैं?

याद रखिए–मोबाइल को चार्जर चाहिए, लेकिन मन को चाहिए– अच्छे विचार।मोबाइल को नेटवर्क चाहिए,लेकिन जीवन को चाहिए– अच्छी संगत।मोबाइल में अपडेट चाहिए,लेकिन व्यक्तित्व में चाहिए– अच्छे संस्कार।इसलिए आज संकल्प लें–डिजिटल ड्रग से डिजिटल डिसिप्लिन की ओर।

मोबाइल हमारा साधन बने,हमारा स्वामी नहीं।सोशल मीडिया हमारा माध्यम बने,हमारे समय और जीवन का मालिक नहीं।क्योंकि–जिसने अपनी स्क्रीन को नियंत्रित कर लिया,उसने अपने समय को नियंत्रित कर लिया।और जिसने अपने समय को नियंत्रित कर लिया,वह अपने जीवन की दिशा बदल सकता है।

*****

26.जीवन की सीख

एक व्यक्ति ने संत से पूछा– "मेरे जीवन में परेशानियाँ कब खत्म होंगी?"संत उसे समुद्र किनारे ले गए और बोले– "पहले उन लहरों के रुकने का इंतज़ार करो।" वह बोला– "लहरें तो कभी नहीं रुकेंगी।" संत मुस्कुराए और बोले– "ठीक उसी तरह जीवन की परेशानियाँ भी पूरी तरह कभी खत्म नहीं होतीं।" जो इंसान हर कठिनाई के बीच भी चलना सीख लेता है, वही मंजिल तक पहुँचता है।जो सही समय का इंतज़ार करता रहता है, उसका समय इंतज़ार करते-करते निकल जाता है।

याद रखो–जीवन में जीतने वाले लोग मौके का इंतज़ार नहीं करते, बल्कि हर परिस्थिति को मौका बना लेते हैं। यही सफलता का सबसे बड़ा रहस्य है।

*****

27.दुनिया की सबसे बड़ी दौलत

शेयर मार्केट के 'बिग बुल कहे जाने वाले राकेश झुनझुनवाला जब अगस्त 2022 में 62 साल की उम्र में इस दुनिया से गए, तब उनके पास हजारों करोड रुपए की विशाल संपत्ति थी।लेकिन, ज़िंदगी के आखिरी दिनों में उनकी ये अकूत दौलत भी किसी काम न आ सकी। उनकी दोनों किडनियां खराब हो चुकी थीं, वे डायलिसिस पर थे, शरीर कई गंभीर बीमारियों से घिर चुका था और उठकर चलना तक दूभर हो गया था।

अंतिम समय में उन्होंने जीवन का जो सबसे बड़ा सच महसूस किया, वह उनके इन आखिरी शब्दों में झलकता है: "मुझे अपनी पहचान और पैसों पर जो गर्व था, वह मौत के सामने बिल्कुल झूठा और बेकार साबित हुआ। पैसों से आप दुनिया की हर चीज़ खरीद सकते हैं या किराए पर ले सकते हैं... लेकिन अपनी बीमारी का दर्द झेलने या मरने के लिए किसी दूसरे को किराए पर नहीं ला सकते। आज मैं स्वीकार करता हूं कि पैसा कुछ भी नहीं है। दुनिया की सबसे बड़ी दौलत आपकी सेहत है।

*****

28.जहाँ संसार पदार्थ देखता है, भारत चेतना देखता है

विश्व आज दो अलग-अलग जीवन-दृष्टियों के बीच खड़ा दिखाई देता है।एक ऐसी व्यवस्था है, जो मनुष्य के जीवन को अधिकाधिक भौतिकता, उपभोग और तकनीक के केंद्र में रखकर जीवंत मनुष्य को संवेदनहीन और पत्थर जैसा बनाने की ओर बढ़ रही है।

दूसरी ओर, भारत की सनातन दृष्टि है, जो निर्जीव में भी चेतना का अनुभव करने और पत्थर में भी प्राण प्रतिष्ठित करने की संस्कृति रखती है।हमारे लिए मूर्ति केवल पत्थर नहीं है।

प्राण-प्रतिष्ठा के माध्यम से हम उसमें ईश्वर की उपस्थिति का भाव जागृत करते हैं। यह केवल एक धार्मिक कर्मकांड नहीं, बल्कि हमारी उस जीवन-दृष्टि का प्रतीक है जो कहती है–जहाँ संसार केवल पदार्थ देखता है, भारत वहाँ चेतना देखता है।जहाँ संसार वस्तु देखता है, भारत वहाँ भाव देखता है।जहाँ संसार उपयोगिता देखता है, भारत वहाँ पवित्रता देखता है।

इसीलिए भारत की चुनौती केवल विकसित होना नहीं है;भारत को विकसित होते हुए अपनी संवेदना, संस्कार, संस्कृति और मानवीय चेतना को भी जीवित रखना है।क्योंकि भारत की शक्ति केवल उसकी तकनीक या अर्थव्यवस्था में नहीं,उस दृष्टि में है जो पत्थर में भी प्राण और समस्त सृष्टि में परमात्मा का दर्शन करती है।

*****

29.टूटते परिवार

परिवार टूट रहे हैं–और चिंता केवल तलाक की संख्या बढ़ने की नहीं, बल्कि रिश्तों में सहनशीलता और संवेदना घटने की है।जिस भारतीय समाज में विवाह को केवल दो व्यक्तियों का संबंध नहीं, बल्कि दो परिवारों, संस्कारों और जीवनों का मिलन माना जाता था; जहाँ पति-पत्नी सात जन्मों तक साथ निभाने का संकल्प लेते थे, वहाँ आज कई रिश्ते कुछ महीनों या वर्षों में ही टूटने लगे हैं। और कभी-कभी कारण इतने छोटे होते हैं कि सुनकर आश्चर्य होता है–

"वह खर्राटे लेता है…" "वह मेरी बात नहीं मानती…" "वह मेरी पसंद का खाना नहीं बनाती…"
"उसने मुझे सोशल मीडिया पर पर्याप्त समय नहीं दिया…"

प्रश्न यह नहीं है कि ये बातें परेशान नहीं करतीं। प्रश्न यह है कि क्या हर असुविधा रिश्ते को समाप्त करने का कारण बन जानी चाहिए?रिश्ते केवल सुविधा से नहीं चलते।रिश्ते समझ, संवाद, त्याग, क्षमा, धैर्य और एक-दूसरे की कमियों को स्वीकार करने से चलते हैं।

आज हमें युवाओं को यह समझाने की आवश्यकता है कि जीवनसाथी कोई "परफेक्ट प्रोडक्ट" नहीं होता। हर व्यक्ति में कुछ अच्छाइयाँ हैं, कुछ कमियाँ हैं। विवाह का अर्थ किसी पूर्ण व्यक्ति की तलाश नहीं, बल्कि दो अपूर्ण व्यक्तियों का मिलकर एक सुंदर जीवन बनाना है।

हमें यह भी देखना होगा कि कहीं हम "मेरी खुशी" को इतना बड़ा तो नहीं बना रहे कि उसमें "हमारी जिम्मेदारी" के लिए कोई स्थान ही न बचा हो। परिवार केवल एक घर में साथ रहने का नाम नहीं है।परिवार वह स्थान है जहाँ मनुष्य अपनी कमियों के बावजूद स्वीकार किया जाता है, जहाँ कठिन समय में साथ खड़ा हुआ जाता है और जहाँ रिश्ते सुविधा से नहीं, संस्कार से निभाए जाते हैं।

इसलिए नई पीढ़ी को विवाह से पहले केवल यह नहीं पूछना चाहिए– "मुझे इससे क्या मिलेगा?"बल्कि यह भी पूछना चाहिए– "मैं इस रिश्ते को बेहतर बनाने के लिए क्या दे सकता हूँ?"क्योंकि मजबूत परिवार ही मजबूत समाज बनाते हैं और मजबूत समाज ही मजबूत राष्ट्र का निर्माण करता है।

30.सरकार चलानी है या परिवार ?

एक दिन एक व्यक्ति ने अपने मित्र से कहा– "मैं शराब पीता हूँ, तो सरकार को फायदा होता है। शराब पर टैक्स जाता है, उससे सरकार चलती है।"

मित्र मुस्कुराया और बोला– "लेकिन जरा यह भी सोचो··· आपकी शराब से सरकार का खजाना भरता है, मगर आपकी शराब न पीने से आपका घर खुशहाल रहता है।" "आपके पीने से सरकार चलती है,लेकिन आपके न पीने से आपका परिवार चलता है।"

शराब की एक बोतल शायद कुछ घंटों की खुशी दे,लेकिन उसकी कीमत कभी-कभी पूरे परिवार को वर्षों तक चुकानी पड़ती है।इसलिए फैसला सरकार को नहीं,आपको करना है–सरकार चलानी है या परिवार?कुछ घंटों का नशा चुनना है,या पूरी जिंदगी का सुख?

*****

31.पिंजरे में पैदा हुए लोग....

" पिंजरे में पैदा हुए लोग, उड़ने को बीमारी समझते हैं।" यह केवल एक वाक्य नहीं, बल्कि हमारी सोच पर एक गहरा प्रश्न है।जो व्यक्ति जन्म से ही सीमाओं में जीता आया हो, उसके लिए स्वतंत्रता अक्सर डर का कारण बन जाती है। उसे पिंजरा ही सुरक्षित लगता है और खुले आकाश की उड़ान जोखिम भरी।

यही स्थिति समाज में भी दिखाई देती है।जब कोई युवा परंपरागत सोच से आगे बढ़कर कुछ नया करने का प्रयास करता है, तो कुछ लोग उसकी उड़ान को विद्रोह कहते हैं।जब कोई अपनी अलग पहचान बनाना चाहता है, तो उसे अहंकारी कहा जाता है।जब कोई जोखिम लेकर अपने सपनों को पूरा करना चाहता है, तो उसे अव्यावहारिक बताया जाता है।

लेकिन याद रखिए–जिसे उड़ने की आदत हो, उसके लिए आकाश सीमा नहीं, संभावना है।युवाओं को पिंजरे की सुरक्षा नहीं, खुले आकाश की जिम्मेदारी समझानी होगी। उन्हें केवल यह नहीं सिखाना कि समाज क्या कहेगा, बल्कि यह भी सिखाना होगा कि सही क्या है, आवश्यक क्या है और राष्ट्र व समाज के लिए उपयोगी क्या है।क्योंकि हर पीढ़ी का दायित्व है कि वह अगली पीढ़ी को वही सीमाएँ न दे, जिनमें वह स्वयं जीती रही।

पंख इसलिए नहीं मिले कि हम पिंजरे को सुंदर बनाते रहें;पंख इसलिए मिले हैं कि हम अपनी क्षमता को पहचानें और सही दिशा में उड़ना सीखें।

*****

32.सफलता का वास्तविक अर्थ

आज बहुत लोग पूछते हैं–सफल कौन है? क्या वह, जिसके पास बड़ी गाड़ी है?क्या वह, जिसके पास आलीशान घर है?क्या वह, जिसके बैंक खाते में बहुत पैसा है?या वह, जिसका नाम और पद बहुत बड़ा है?

मैं कहता हूँ–नहीं।ये सब जीवन की उपलब्धियाँ हो सकती हैं, लेकिन सफलता की अंतिम परिभाषा नहीं।

मेरे लिए सफलता का अर्थ इससे कहीं बड़ा है।सफल वह है, जो अपने माता-पिता को गर्व का अनुभव कराए।जिसकी उपलब्धियाँ केवल उसके अपने जीवन को नहीं, बल्कि उसके परिवार के जीवन को भी बेहतर बनाएँ।सफल वह है, जो समाज के काम आए।जिसकी शिक्षा केवल उसकी डिग्री तक सीमित न रहे, बल्कि किसी जरूरतमंद के जीवन में प्रकाश बन जाए।सफल वह है, जो राष्ट्र के लिए उपयोगी बने। जो केवल यह न पूछे कि देश ने मुझे क्या दिया, बल्कि यह भी सोचे– "मैं अपने देश को क्या दे सकता हूँ?"

क्योंकि पद अस्थायी है, पैसा भी अस्थायी है, प्रसिद्धि भी समय के साथ बदल जाती है।लेकिन आपके द्वारा किसी के जीवन में किया गया सकारात्मक परिवर्तन आपकी सबसे बड़ी विरासत बन जाता है।और सफलता की सबसे सच्ची परीक्षा किसी मंच पर, किसी पुरस्कार में या किसी प्रमाणपत्र में नहीं होती।उसकी परीक्षा उस क्षण होती है, जब रात को आप अकेले अपने कमरे में हों और अपने अंतःकरण से पूछें "क्या आज मैंने केवल अपने लिए जिया,या किसी और के जीवन को थोड़ा बेहतर बनाने का भी प्रयास किया?"यदि आपका अंतःकरण शांत होकर कहे– "हाँ, आज मैंने किसी के चेहरे पर मुस्कान लाने का प्रयास किया।आज मैंने किसी को आगे बढ़ने में मदद की।आज मैंने अपने परिवार, समाज और राष्ट्र के लिए कुछ अच्छा किया।" तो समझिए–आप सफल हैं।क्योंकि जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धि यह नहीं कि कितने लोग आपको जानते हैं, बल्कि यह है कि आपके कारण कितने लोगों का जीवन बेहतर हुआ।

यही सफलता का वास्तविक अर्थ है–अपने लिए उपलब्धि, परिवार के लिए गर्व, समाज के लिए उपयोगिता और राष्ट्र के लिए योगदान।

*****

33.संवेदना – हमारी पहचान

एक भूखा व्यक्ति आपके सामने खड़ा हो,और आपके हाथ में भोजन हो–क्या आप उसकी ओर देखकर भी आराम से भोजन कर पाएँगे? नहीं। .....क्यों?

क्योंकि आप मनुष्य हैं।क्योंकि आपके भीतर संवेदना है।क्योंकि किसी दूसरे के दर्द को देखकर आपका हृदय भी व्यथित होता है।यही संवेदना मनुष्य को केवल जीवित प्राणी सेएक सच्चा इंसान बनाती है।

इसी प्रकार हमारे समाज में जो युवा नशे की गिरफ्त में है,वह केवल एक नशेड़ी नहीं है।वह किसी का बेटा है,किसी का भाई है,किसी का मित्र है,किसी परिवार की उम्मीद है।हमें उसके अपराध से पहले उसके दर्द को समझना होगा।उसे धिक्कारना नहीं,उसे संभालना होगा।उसे अकेला छोड़ना नहीं,उसका हाथ पकड़ना होगा।क्योंकि नशे के विरुद्ध हमारी लड़ाई केवल नशे के खिलाफ नहीं है–यह एक युवा के जीवन को बचाने की लड़ाई है।एक परिवार को बचाने की लड़ाई है।एक समाज को बचाने की लड़ाई है।और आने वाली पीढ़ी को बचाने की लड़ाई है।

हम उस पीढ़ी से आते हैं,जो चींटियों के लिए भी दाना डालती थी।हमें सिखाया गया था कि शाम के समय पेड़-पौधों के पत्ते भी नहीं तोड़ते।क्यों?

क्योंकि हमारे बुजुर्ग कहते थे–पेड़-पौधे भी शाम को विश्राम करते हैं।यह केवल एक परंपरा नहीं थी,यह प्रकृति के प्रति संवेदना और सम्मान था।हम पीपल की पूजा करते थे।नीम को पूजनीय मानते थे।नदियों को माता मानते थे।पर्वतों को देवत्व का प्रतीक मानकर उनका सम्मान करते थे।हमारी संस्कृति ने हमें प्रकृति पर अधिकार करना नहीं,प्रकृति के साथ जीना सिखाया था।लेकिन आज धीरे-धीरे हमारी

संवेदना कम हो रही है।हम प्रकृति से लेते तो बहुत हैं,लेकिन उसे वापस देने के बारे में कम सोचते हैं।अब समय है कि हम अपनी उस विरासत को फिर से जीवित करें।

पेड़ केवल लकड़ी नहीं हैं।नदियाँ केवल पानी नहीं हैं।धरती केवल जमीन नहीं है।प्रकृति केवल संसाधन नहीं है–प्रकृति हमारा जीवन है।हमें आने वाली पीढ़ी को केवल धन-संपत्ति नहीं देनी है।उन्हें स्वच्छ हवा, निर्मल जल, हरियाली और प्रकृति के प्रति संवेदना की विरासत भी देनी है।क्योंकि–जिस पीढ़ी ने प्रकृति का सम्मान करना सीखा,वही आने वाली पीढ़ी के जीवन की रक्षा कर सकती है।

*****

34.तीव्रता और निरंतरता

एक पत्थर पर एक बाल्टी पानी पूरे वेग से डालिए।क्या होगा?शायद··· कुछ भी नहीं।यह है तीव्रता — किसी कार्य को बहुत अधिक शक्ति और तेजी से करना ।लेकिन उसी पत्थर पर अगर एक-एक बूंद लगातार गिरती रहे–टक.....टक.....टक.....

तो एक दिन वही छोटी-छोटी बूंदें उस कठोर पत्थर में भी छेद कर सकती हैं।यह है निरंतरता — किसी कार्य को नियमित रूप से लगातार करते रहना। यही अंतर है तीव्रता और निरंतरता में।

एक बार बहुत जोर लगाना महत्वपूर्ण है,लेकिन उससे भी अधिक महत्वपूर्ण है–हर दिन थोड़ा-थोड़ा प्रयास करते रहना। नशा मुक्ति चेतना संघ का कार्य भी कोई एक दिन का कार्यक्रम नहीं है।यह केवल एक रैली, एक भाषण या एक अभियान तक सीमित नहीं हो सकती। नशा मुक्ति एक सतत सामाजिक अभियान — लगातार चलने वाला सामाजिक प्रयास है।

हमें लगातार जागरूक करना होगा,लगातार युवाओं से संवाद करना होगा,लगातार परिवारों को जोड़ना होगा,और लगातार समाज को जगाना होगा।क्योंकि–एक दिन की आवाज़ शायद सुनाई दे,लेकिन लगातार उठती आवाज़ ही परिवर्तन लाती है।तीव्रता — प्रयास की शक्ति हमें शुरुआत देती है,लेकिन निरंतरता — लगातार प्रयास करते रहने की शक्ति हमें सफलता तक पहुँचाती है।

*****

35.गीता और गुरबाणी — जीवन का मार्ग

जब कोई ईसाई बाइबल के अनुसार जीवन जीता है, मुसलमान कुरान से जीवन की दिशा लेता है–तो हमें अपनी महान भारतीय परंपरा के गीता और गुरबाणी के संदेश को जीवन में उतारने में संकोच क्यों?गीता केवल एक पुस्तक नहीं–जीवन का मार्गदर्शन है।गुरबाणी केवल पाठ नहीं–जीवन की दिशा है।

महाभारत के युद्धक्षेत्र में अर्जुन के सामने केवल युद्ध की चुनौती नहीं थी, बल्कि उनके भीतर एक गहरा मानसिक द्वंद्व था। वे भ्रमित थे, चिंतित थे और अपने कर्तव्य को लेकर असमंजस में थे। तब भगवान श्रीकृष्ण ने उन्हें कर्तव्य, आत्मसंयम, विवेक और निष्काम कर्म का मार्ग दिखाया।

आज का युवा भी एक अलग प्रकार के कुरुक्षेत्र में खड़ा है।उसके सामने गलत संगत है, नशे का आकर्षण है, सोशल मीडिया का दबाव है, तनाव है, निराशा है, प्रतिस्पर्धा है और भविष्य को लेकर भ्रम है।

उसे केवल उपदेश नहीं चाहिए–उसे दिशा चाहिए।उसे केवल यह बताने की आवश्यकता नहीं कि क्या गलत है–उसे यह भी बताना होगा कि सही रास्ता कौन-सा है।यही दिशा हमें गीता और गुरबाणी देती हैं।गीता हमें सिखाती है–कर्तव्य से मत भागो, कर्म करो।अपने मन को नियंत्रित करो।परिस्थितियों से नहीं, अपने विवेक से जीवन चलाओ।

एक दिन एक दादा ने अपने पोते को कोयले की कालिख से भरी एक टोकरी दी और कहा– "बेटा, इसमें पानी भरकर लाओ।" पोता टोकरी लेकर गया, उसमें पानी भरा और वापस आया। लेकिन टोकरी में पानी कहाँ टिकने वाला था?सारा पानी नीचे से निकल गया।वह फिर गया··· पानी भरा··· और वापस आया।फिर पानी निकल गया।कई बार ऐसा करने के बाद पोता परेशान होकर बोला– "दादा! इसमें पानी टिकता ही नहीं। मैं कितनी भी कोशिश करूँ, यह खाली हो जाती है।"

दादा मुस्कुराए और बोले– "बेटा, पानी टिका या नहीं, यह मत देखो··· टोकरी को देखो।" पोते ने टोकरी की ओर देखा।दादा ने कहा– "यही अच्छे विचारों और गीता के ज्ञान का प्रभाव है।" हो सकता है हमें गीता का हर श्लोक याद न रहे।हो सकता है हम हर शब्द को अपने जीवन में तुरंत न उतार पाएँ।लेकिन यदि हम बार-बार उसके ज्ञान के संपर्क में आते रहें, तो उसका निरंतर प्रभाव हमारे मन की कालिख को धीरे-धीरे साफ करता जाता है।गीता केवल पढ़ने की पुस्तक नहीं है–गीता जीवन को शुद्ध करने की प्रक्रिया है।जैसे पानी टोकरी में टिक नहीं पाया,लेकिन टोकरी को साफ करता गया–वैसे ही गीता का ज्ञान शायद हर शब्द के रूप में हमारे भीतर न टिके,लेकिन उसका प्रभाव हमारे विचारों, व्यवहार और चरित्र में दिखाई देने लगता है।

पवित्र गुरबाणी भी हमारे मन की सारी कालिख को धोकर भीतर उजाला भर देती है। गुरबाणी का हर शब्द हमारे भीतर एक नई चेतना जगाता है।हो सकता है हमें हर शब्द की हर पंक्ति याद न रहे, लेकिन यदि हम श्रद्धा और निरंतरता के साथ गुरबाणी को सुनते, पढ़ते और समझते रहें, तो उसका प्रभाव हमारे विचारों और जीवन पर अवश्य पड़ता है।

गुरबाणी का एक अत्यंत प्रसिद्ध वाक्य है– "मन जीतै जग जीत" अर्थात, जो व्यक्ति अपने मन पर विजय प्राप्त कर लेता है, वह पूरे संसार को जीत सकता है। नशा इसी मन को कमजोर करता है: इच्छाशक्ति को नष्ट करता है विवेक को धूमिल करता है आत्म-नियंत्रण को समाप्त करता हैगुरबाणी हमें सिखाती है : नाम-सिमरन (ईश्वर का स्मरण), सत्संग (सत्संगति), सदाचार (सही आचरण) के माध्यम से हम अपने मन को मजबूत बना सकते हैं।

श्री गुरु अर्जन देव जी के निकटवर्ती सिख विद्वान भाई गुरदास जी अपने अमूल्य वचनों के माध्यम से हमारा मार्गदर्शन करते हुए फरमाते हैं:

ਪੋਸਤ ਭੰਗ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਚਲੈ ਪਿਆਲਾ ਭੁਗਤ ਭੁਚਾਇਆ।

ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿਣ ਭਰਮ ਭੁਲਾਇਆ।

कबीर जी भी हमें यह संदेश देते हैं –

ਕਬੀਰ ਭੰਗ ਮਾਛੁਲੀ ਸੁਰਾ ਪਾਨਿ ਜੌ ਜੌ ਪ੍ਰਾਨੀ ਖਾਂਹਿ।

ਤੀਰਥ ਬਰਤ ਨੇਮ ਕੀਏ ਤੇ ਸਭੈ ਰਸਾਤਲਿ ਜਾਹਿ॥ (ਪੰਨਾ ੧੩੭੭)

तीसरे पातशाह, श्री गुरु अमरदास जी ने स्पष्ट रूप से मदिरापान का निषेध करते हुए फरमाया है ::

ਜਿਤੁ ਪੀਤੈ ਮਤਿ ਦੂਰਿ ਹੋਇ ਬਰਲੁ ਪਵੈ ਵਿਚਿ ਆਇ॥

ਆਪਣਾ ਪਰਾਇਆ ਨ ਪਛਾਣਈ ਖਸਮਹੁ ਧਕੇ ਖਾਇ॥

ਜਿਤੁ ਪੀਤੈ ਖਸਮੁ ਵਿਸਰੈ ਦਰਗਹ ਮਿਲੈ ਸਜਾਇ॥

ਝੂਠਾ ਮਦੁ ਮੂਲਿ ਨ ਪੀਚਈ ਜੇ ਕਾ ਪਾਰਿ ਵਸਾਇ॥ (ਪੰਨਾ ੫੫੪)

इन शब्दों को पढ़कर किसी भी प्रकार के संदेह की कोई गुंजाइश नहीं रहती कि गुरु साहिब ने जो खालसा सजाया है, उसे अपने स्वरूप और उद्देश्य की पूर्ण समझ होती है। वह शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ एवं सुदृढ़ होता है। उसे किसी प्रकार के नशे या मादक पदार्थ की आवश्यकता नहीं होती। वह आत्मनिर्भर होता है, क्योंकि उसके पास नाम-सिमरन, प्रभु-दर्शन और ईश्वर-स्मरण की आध्यात्मिक शक्ति होती है।

यदि हमारे युवा प्रतिदिन कुछ समय अपने महान ग्रंथों के संदेश को समझने और जीवन में उतारने में लगाएँ, तो उनके भीतर विवेक, आत्मविश्वास, अनुशासन और सकारात्मक सोच का निर्माण हो सकता है।आज आवश्यकता केवल नशामुक्त युवा बनाने की नहीं है।आवश्यकता है–विचारों से समृद्ध, संस्कारों से मजबूत और कर्तव्य के प्रति जागरूक युवा बनाने की।क्योंकि जब युवा के हाथ में नशे की बोतल नहीं, गीता का ज्ञान और गुरबाणी की चेतना होगी–तब उसका जीवन भी बदलेगा और समाज की दिशा भी बदलेगी।

*****

36. ईश्वर पर अटूट विश्वास

ईश्वर का अस्तित्व ऑक्सीजन की तरह है।हम ऑक्सीजन को देख नहीं सकते,लेकिन उसके बिना जीवन की कल्पना भी नहीं कर सकते।ठीक उसी तरह ईश्वर को हम अपनी आँखों से भले न देख पाएं,जीवन में केवल ज्ञान ही नहीं,विश्वास भी चाहिए।

एक छोटी बच्ची विमान में यात्रा कर रही थी।अचानक विमान में तकनीकी समस्या आ गई।यात्रियों में घबराहट फैल गई।कोई प्रार्थना करने लगा, कोई चिंता में इधर-उधर देखने लगा।लेकिन वह बच्ची बिल्कुल शांत बैठी अपनी किताब पढ़ती रही।एक यात्री ने आश्चर्य से पूछा– "तुम्हें डर नहीं लग रहा?"

बच्ची ने मुस्कुराकर कहा– "मैं क्यों डरूँ? मुझे पता है कि मेरे पापा मुझे सुरक्षित रखेंगे। " उस यात्री ने पूछा– "लेकिन तुम्हारे पापा हैं कहाँ?"बच्ची ने सहजता से कहा– "वह विमान के पायलट हैं।" बस, यही विश्वास हमें ईश्वर के साथ रखना है।जीवन में परिस्थितियाँ कितनी भी कठिन क्यों न हों,रास्ते कितने भी अनिश्चित क्यों न दिखाई दें,हमें यह विश्वास बनाए रखना चाहिए– "मैं अकेला नहीं हूँ।मेरे जीवन की डोर उस परम शक्ति के हाथों में है।" विश्वास का अर्थ यह नहीं कि जीवन में कठिनाइयाँ नहीं आएंगी। विश्वास का अर्थ है–कठिनाइयों के बीच भी हमारा मन टूटेगा नहीं,क्योंकि हमें भरोसा है कि ईश्वर हमारे साथ है।जब मन में विश्वास होता है,तो डर छोटा हो जाता है,हिम्मत बड़ी हो जाती हैऔर जीवन में आगे बढ़ने की शक्ति मिलती है।

ईश्वर दिखाई दे या न दे,उस पर विश्वास हमारे भीतर का अंधकार अवश्य दूर कर सकता है।

*****

37.दुर्योधन, युधिष्ठिर और श्रीकृष्ण

महाभारत हमें केवल युद्ध की कथा नहीं सुनाता,बल्कि मनुष्य की सोच और उसके दृष्टिकोण का भी दर्शन कराता है।तीन पात्रों के माध्यम से तीन अलग-अलग दृष्टिकोण समझिए–

दुर्योधन — "मैं" की सोच।उसकी चिंता मुख्यतः अपने अधिकार, अपने स्वार्थ और अपने लाभ तक सीमित थी।

युधिष्ठिर — "हम" की सोच।वे अपने परिवार, अपने भाइयों और अपने परिजनों के हित की चिंता करते हैं।

श्रीकृष्ण — "सर्वजन" की सोच।उनका चिंतन केवल अपने या अपने प्रियजनों तक सीमित नहीं था।

वे धर्म, न्याय और व्यापक लोककल्याण की स्थापना के लिए प्रयासरत रहे। यही तीन सोच हमारे सामने आज भी खड़ी हैं–जो केवल अपना भला चाहता है–वह दुर्योधन की सोच है।जो अपने लोगों का भला चाहता है–वह युधिष्ठिर की सोच है।जो सबके भले की सोचता है–वह श्रीकृष्ण की सोच है। आज भारत को केवल सफल व्यक्तियों की नहीं,सार्थक सोच वाले नागरिकों की आवश्यकता है।हमारी सोच–

"मैं" से "हम" तक, "हम" से "समाज" तक,और "समाज" से "राष्ट्र" तक पहुँचे।

जब व्यक्ति अपने स्वार्थ से ऊपर उठकरसमाज और राष्ट्र के कल्याण के बारे में सोचना शुरू करेगा,तभी राष्ट्र का वास्तविक निर्माण होगा।राष्ट्र निर्माण की शुरुआत संसद से नहीं,हमारी सोच से होती है। अपने भीतर के "मैं" को छोटा करें और "राष्ट्र" को बड़ा करें।

*****

38.ज्ञान नहीं, चरित्र

ज्ञान इंसान को शिक्षित कर सकता है,लेकिन चरित्र ही इंसान का निर्माण करता है।श्रीरामऔर रावण–दोनों महान ज्ञानी थे।दोनों के पास अपार ज्ञान, शक्ति और सामर्थ्य था।लेकिन अंतर कहाँ था? श्रीराम ने ज्ञान को चरित्र से जोड़ा,और रावण ने ज्ञान के बावजूद चरित्र को छोड़ दिया।इसलिए जीवन में केवल बड़ी-बड़ी डिग्रियाँ हासिल करना पर्याप्त नहीं है।डिग्री आपको रोजगार दे सकती है,ज्ञान आपको सफलता दे सकता है–लेकिन चरित्र ही आपको सम्मान और महानता देता है।इसलिए बच्चों को केवल पढ़ाएँ नहीं,उन्हें संस्कार दें।केवल ज्ञान न दें,चरित्र निर्माण करें।

क्योंकि–जीवन में डिग्री से पहले चरित्र चाहिए,ज्ञान से पहले संस्कार चाहिए,और सफलता से पहले सही दिशा चाहिए।ज्ञान शक्ति है, लेकिन चरित्र उस शक्ति का सही उपयोग करना सिखाता है।

*****

39.ट्रिपल डी — हमारी युवा शक्ति का मंत्र

आज पश्चिमी दुनिया की कुछ प्रवृत्तियों से प्रभावित होकर समाज में ड्रग्स, डांस और ड्रिंकस यानी ट्रिपल डी की एक ऐसी संस्कृति बढ़ती दिखाई दे रही है, जो परिवार, संस्कार और सामाजिक जिम्मेदारी को कमजोर कर सकती है।

लेकिन हमारा उत्तर अंधानुकरण नहीं है।हमारा उत्तर है–भारतीय मूल्य।हमारा उत्तर है–संस्कार।हमारा उत्तर है–अनुशासन।

अगर वहाँ **ट्रिपल डी** है–Drug — नशा, Dance — उन्मुक्त मनोरंजन, Drinks — मद्यपान

तो हमारे युवाओं का **ट्रिपल डी** होना चाहिए–Discipline — अनुशासन,Duty — कर्तव्य,Dedication — समर्पण

क्योंकि अनुशासन जीवन को दिशा देता है,कर्तव्य जीवन को जिम्मेदारी देता है,और समर्पण जीवन को उद्देश्य देता है।

*****

40.असफलता से क्या ही घबराना

डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम का जीवन हमें सिखाता है कि असफलता अंत नहीं, नई दिशा की शुरुआत हो सकती है। उनका सपना पायलट बनने का था। वे चयन में सफल नहीं हुए और बहुत निराश हुए। लेकिन जीवन ने उनके लिए एक अलग रास्ता चुना। ऋषिकेश में स्वामी शिवानंद जी से हुई मुलाकात ने उन्हें नई प्रेरणा और दिशा दी।

कभी-कभी हम जिस चीज़ को अपनी मंज़िल समझते हैं, वह केवल एक पड़ाव होती है।इसलिए यदि आज आपकी कोई इच्छा पूरी नहीं हुई, कोई परीक्षा सफल नहीं हुई या कोई अवसर आपके हाथ से निकल गया–तो निराश मत होइए।हो सकता है, जीवन ने आपके लिए उससे भी बड़ी भूमिका लिख रखी हो।

असफलता से घबराइए नहीं।दिशा बदलिए, प्रयास जारी रखिए और विश्वास बनाए रखिए। क्योंकि एक असफल प्रयास आपके पूरे जीवन की असफलता नहीं है।

*****

41. दूसरा जन्मदिन — जन्म से जीवन

आज हम आपका दूसरा जन्मदिन मनाएँगे। पहला जन्मदिन–जन्म, जब माता-पिता ने आपको जन्म दिया। दूसरा जन्मदिन–जीवन, जब आपने यह तय किया कि इस जीवन को किस उद्देश्य के लिए जीना है।जिस दिन आपने अपने जीवन को केवल अपने लिए नहीं,बल्कि परिवार, समाज और राष्ट्र के लिए समर्पित करने का संकल्प लिया–वही आपके जीवन का वास्तविक दूसरा जन्मदिन है।इसलिए आज केवल जन्मदिन नहीं है।आज आपका संकल्प दिवस है।आज संकल्प लें–मैं अपने जीवन को व्यर्थ नहीं जाने दूँगा।मैं नशे से दूर रहूँगा।मैं अपने चरित्र और संस्कारों की रक्षा करूँगा।मैं अपने कर्तव्यों का पालन करूँगा।मैं अपने जीवन को समाज और राष्ट्र के लिए उपयोगी बनाऊँगा।

पहला जन्म हमें जीवन देता है दूसरा जन्म जीवन को उद्देश्य देता है।जन्म से जीवन तक,जीवन से उद्देश्य तक,और उद्देश्य से राष्ट्र निर्माण तक।आज आपका दूसरा जन्मदिन है। आज आपका संकल्प दिवस है।

*****

42.पांच नोज़ (Five Nos)

हर युग में समाज के सामने ऐसी विचारधाराएँ आती रही हैं जो स्थापित संस्थाओं को चुनौती देती हैं। कुछ विचार सुधार और परिष्कार लाते हैं, जबकि कुछ पूर्ण अस्वीकार का मार्ग अपनाते हैं। एक ऐसी विचारधारा उभरती दिखाई देती है जिसे यहाँ "वोकिज़्म" के रूप में समझा जा सकता है–जो पाँच स्पष्ट निषेधों पर आधारित है: न विवाह | न परिवार | न संपत्ति | न धर्म | न राष्ट्र

यह केवल आलोचना नहीं, बल्कि उन मूल स्तंभों से वैचारिक दूरी है, जिन पर समाज और सभ्यताओं का निर्माण हुआ है। जब यह दृष्टिकोण संतुलन के बजाय पूर्ण अस्वीकार की ओर बढ़ता है, तो इसके सामाजिक प्रभाव गहरे हो सकते हैं।

विवाह का निषेध: प्रतिबद्धता से दूरी

विवाह को कई बार सामाजिक बंधन मानकर आलोचना की जाती है। व्यक्तिगत स्वतंत्रता महत्वपूर्ण है और जीवन के चुनाव व्यक्ति के अपने होते हैं।परंतु विवाह ने इतिहास में:भावनात्मक स्थिरता दी,उत्तरदायित्व की भावना विकसित की,अगली पीढ़ी के संतुलित पालन-पोषण का आधार बनायायदि समाज में दीर्घकालिक प्रतिबद्धताओं का महत्व कम होता है, तो अस्थिर संबंध और भावनात्मक असुरक्षा बढ़ सकती है।

परिवार का निषेध: जड़ों से कटाव

परिवार को कभी-कभी परंपरागत नियंत्रण की इकाई मानकर अस्वीकार किया जाता है।लेकिन परिवार:जीवन की पहली पाठशाला है - नैतिकता, अनुशासन और संवेदनशीलता सिखाता हैमानसिक और भावनात्मक सुरक्षा प्रदान करता है | परिवार कमजोर होने पर व्यक्ति अकेलेपन और असुरक्षा की ओर बढ़ता है–जो कई बार नकारात्मक आदतों की जमीन तैयार करता है।

संपत्ति का निषेध: उत्तरदायित्व से दूरी

निजी संपत्ति की आलोचना असमानता के संदर्भ में की जाती है।परंतु स्वामित्व की भावना:परिश्रम को प्रोत्साहित करती हैदीर्घकालिक योजना और स्थिरता लाती हैव्यक्ति को उत्तरदायी बनाती हैयदि पूर्ण निषेध हो, तो आर्थिक अस्थिरता और निर्भरता बढ़ सकती है।

धर्म का निषेध: नैतिक आधार का संकट

भारतीय संदर्भ में "धर्म" केवल पूजा-पद्धति नहीं, बल्कि कर्तव्य, नैतिकता और संतुलन का सिद्धांत है।अंधविश्वास की आलोचना आवश्यक हैविवेकपूर्ण सोच समाज को मजबूत बनाती हैलेकिन यदि नैतिक ढाँचा ही कमजोर हो जाए, तो व्यक्ति सही-गलत के बीच भटक सकता है।

राष्ट्र का निषेध: सामूहिक चेतना पर प्रभाव

कुछ विचारधाराएँ राष्ट्र को सीमित मानते हुए केवल वैश्विक पहचान की बात करती हैं।परंतु राष्ट्र:सुरक्षा और व्यवस्था देता है सांस्कृतिक पहचान को संरक्षित करता है सामूहिक उत्तरदायित्व की भावना विकसित करता हैराष्ट्र की अवधारणा कमजोर होने पर सामाजिक एकता प्रभावित हो सकती है।

"पाँच निषेध" आधारित विचारधाराएँ अक्सर उन युवाओं को आकर्षित करती हैं जो:भ्रष्टाचार या असमानता से निराश होते हैं पारंपरिक व्यवस्थाओं से असंतुष्ट होते हैं पूर्ण स्वतंत्रता की तलाश में होते हैं पूर्ण स्वतंत्रता का विचार आकर्षक लगता है, लेकिन केवल अस्वीकार पर आधारित दृष्टिकोण स्थायी समाधान कम ही दे पाते हैं।

*****

43.पंच परिवर्तन — जीवन से राष्ट्र निर्माण तक

हमें केवल अपने जीवन में नहीं, बल्कि पूरे समाज में पाँच महत्वपूर्ण परिवर्तन लाने हैं।ये पाँच परिवर्तन हमारे परिवार, समाज, प्रकृति, संस्कृति और राष्ट्र–इन सभी को मजबूत बनाने का मार्ग हैं।

कुटुंब प्रबोधन — परिवार का जागरण

भगवान शिव का परिवार देखिए।एक ओर नंदी, दूसरी ओर शेर;कहीं मूषक है, तो कहीं साँप।

स्वभाव से एक-दूसरे के विरोधी,लेकिन परिवार में सब साथ हैं।आज स्थिति यह है कि हमारे परिवार छोटी-छोटी बातों पर टूट रहे हैं।हमें परिवार को फिर से जोड़ना है।बड़ों का सम्मान, छोटों से स्नेह,एक-दूसरे के लिए समय और संवाद–यही मजबूत परिवार की नींव है।परिवार मजबूत होगा, तो समाज मजबूत होगा।

समरसता — भेदभाव से ऊपर समाज

श्री गुरु नानक देव जी ने हमें संगत और पंगत की महान परंपरा दी।भगवान श्रीराम ने निषादराज को गले लगाया।सुग्रीव को गले लगाया।माता शबरी के प्रेम को स्वीकार किया।हमारी संस्कृति हमें सिखाती है–समाज में भेदभाव नहीं,छुआछूत नहीं,ऊँच-नीच नहीं–समरसता चाहिए।हर व्यक्ति का सम्मान हो।हर व्यक्ति को समान अवसर मिले।हम सब एक हैं,हम सब भारत के हैं।

पर्यावरण संरक्षण — प्रकृति के प्रति कर्तव्य

भगवान श्रीकृष्ण ने गोवर्धन पूजा के माध्यम से प्रकृति के प्रति कृतज्ञता का संदेश दिया।श्रीराम ने वन में रहकर प्रकृति के साथ जीवन का आदर्श प्रस्तुत किया।हमारी संस्कृति में–भूमि, गगन, वायु, अग्नि और नीर इन पंचतत्वों का सम्मान है।

गुरबाणी का संदेश है– "पवन गुरु, पानी पिता, मात धरत महत।" अर्थात् वायु गुरु के समान है,जल पिता के समान हैऔर धरती माता के समान है। इसलिए–जल बचाना है।पेड़ बचाने हैं।प्रकृति बचानी है।प्रकृति की रक्षा केवल पर्यावरण का विषय नहीं,हमारी आने वाली पीढ़ियों के भविष्य की रक्षा है।

स्वदेशी का बोध — अपनेपन का गौरव

स्व से शुरुआत होती है–स्वभाषा, स्वभूषा, स्वभोजन, स्वभजन, स्वभवन और स्वभ्रमण।अपनी भाषा पर गर्व हो।अपनी वेशभूषा पर गर्व हो।अपने भोजन पर गर्व हो।अपने भजन और संस्कृति पर गर्व हो।अपने

घर और अपनी परंपराओं पर गर्व हो।अपने देश को जानने और देखने का भाव हो।स्वदेशी का अर्थ दुनिया से कटना नहीं है।स्वदेशी का अर्थ है– दुनिया से जुड़ते हुए अपनी जड़ों से जुड़े रहना।

नागरिक कर्तव्य — राष्ट्र के प्रति जिम्मेदारी

अपने सपनों को केवल अपने जीवन तक सीमित मत रखिए।अपने सपनों को देश के सपनों से जोड़िए।यदि आपका सपना बड़ी गाड़ी खरीदना है,तो यह भी सोचिए–जब मैं सफल होऊँगा,तो अपने समाज और देश के लिए क्या करूँगा?यदि मेरे पास धन होगा–तो उसका कुछ हिस्सा समाज के लिए क्या करेगा?यदि मेरे पास ज्ञान होगा–तो मैं उसे कितने लोगों तक पहुँचाऊँगा?यदि मैं सफल होऊँगा–तो मेरे साथ कितने लोग आगे बढ़ेंगे? यही नागरिक कर्तव्य है।

*****

44.विचार से कर्म

आप जैसा सोचेंगे–वैसे ही आपके कर्म बनेंगे।आपके कर्म–आपके चरित्र का निर्माण करेंगे।और आपका चरित्र–आपके भविष्य का निर्माण करेगा।एक पेन में जैसी स्याही होती है,उसकी लिखावट वैसी ही होती है।उसी प्रकार मन में जैसे विचार होते हैं,वैसे ही हमारे कर्म बनने लगते हैं।जैसे विचार होंगे,वैसे कर्म होंगे।जैसे कर्म होंगे,वैसा चरित्र होगा।जैसा चरित्र होगा,वैसा जीवन होगा।इसलिए जीवन बदलना है तो सबसे पहले विचार बदलने होंगे।नकारात्मक विचारों की जगह सकारात्मक विचार रखिए। निराशा की जगह,आशा रखिए।स्वार्थ की जगह,सेवा रखिए।भटकाव की जगह,उद्देश्य रखिए।क्योंकि–

विचार बीज हैं, कर्म उनका वृक्ष है,और जीवन उसका फल है।इसलिए अपने विचारों की रक्षा कीजिए।क्योंकि आपका भविष्य आज आपके मन में जन्म ले रहा है।

*****

45.ऊँचाई तक पहुँचने के लिए बोझ छोड़ना होगा

जब आप बस, रेलगाड़ी या ऑटो में यात्रा करते हैं,तो अपने साथ काफी सामान ले जा सकते हैं।लेकिन जब विमान से उड़ान भरनी होती है,तो अनावश्यक भार सीमित करना पड़ता है।जीवन भी बिल्कुल ऐसा ही है।अगर जीवन में ऊँचाइयों को छूना है,अगर अपने सपनों की उड़ान भरनी है,तो कुछ बोझ छोड़ना ही होगा।छोड़ना होगा–बुरी आदतें,मनमुटाव,ईर्ष्या,अहंकार,गलत संगत ,नशा।

क्योंकि जब तक मन और जीवन पर अनावश्यक बोझ रहेगा,तब तक ऊँची उड़ान मुश्किल होगी।याद रखिए–ऊँचाई पाने के लिए केवल पंख मजबूत होना पर्याप्त नहीं है,बोझ कम करना भी जरूरी है।इसलिए आज स्वयं से पूछिए–मेरी उड़ान को कौन-सी चीज रोक रही है?मेरे जीवन का कौन-सा बोझ मुझे पीछे खींच रहा है?जो छोड़ना जरूरी है, उसे आज ही छोड़ दीजिए।बोझ कम होगा,मन हल्का होगा,कदम मजबूत होंगे,और जीवन उड़ान भरेगा।

*****

46.सबसे अनमोल दरवाजा

हम अक्सर घर की कीमत उसकी दीवारों, सजावट और दरवाजों की खूबसूरती से तय करते हैं। लेकिन जीवन में एक ऐसा दरवाजा भी होता है, जिसकी कीमत दुनिया की कोई दौलत नहीं लगा सकती–वह दरवाजा जिसके पीछे माँ-बाप हमारा इंतजार करते हैं।

अगर घर लौटने पर कोई ममतामयी आवाज़ कहे– "जल्दी आया करो बेटा···" और कोई प्यार से पूछे– "इतनी देर कहाँ लगा दी?" तो समझिए आप दुनिया के सबसे खुशनसीब इंसानों में से एक हैं।माँ की आँखों में अपने बच्चे को देखकर जो सुकून होता है और पिता के चेहरे पर उसके घर लौटने की जो मुस्कान होती है, वह किसी महल की चमक से कहीं अधिक अनमोल है।इंसान पूरी जिंदगी धन-दौलत कमाने में लगा देता है। बड़े-बड़े घर, महंगी गाड़ियाँ और आलीशान दरवाजे बना सकता है, लेकिन वह अपनापन, वह इंतजार और वह निस्वार्थ प्रेम कहीं से खरीद नहीं सकता।

इसलिए जब तक माँ-बाप हैं, उनके पास बैठिए, उनकी बातें सुनिए और उनके साथ समय बिताइए। क्योंकि एक दिन वही दरवाजा तो होगा, लेकिन उसके पीछे आपका इंतजार करने वाली आवाजें शायद न हों।सच तो यह है–जिस घर के दरवाजे पर माँ की आँखें और पिता का इंतजार आपका रास्ता देखते हैं, उससे ज्यादा अनमोल जगह दुनिया में कोई नहीं।अपने माँ-बाप की कद्र कीजिए। यही जीवन की सबसे बड़ी दौलत है।

*****

47.अपना दाना खुद कमाना होगा

माँ-बाप का प्यार दुनिया की सबसे बड़ी ताकत है। वे अपने बच्चों की हर जरूरत पूरी करने के लिए अपनी खुशियाँ तक त्याग देते हैं। लेकिन इसी प्यार में कभी-कभी हम बच्चों को इतना सुरक्षित कर देते हैं कि वे जीवन की वास्तविक चुनौतियों का सामना करना ही नहीं सीख पाते।

एक चिड़िया अपने बच्चे को दाना खिलाती है, उसकी रक्षा करती है, लेकिन एक समय ऐसा आता है जब उसे उड़ना और अपना भोजन स्वयं तलाशना सीखना पड़ता है। यदि वह हमेशा माँ के लौटने और उसके द्वारा दाना खिलाने का इंतजार करता रहे, तो खुले आकाश में उसका जीवन कठिन हो जाएगा।

यही बात हमारे बच्चों पर भी लागू होती है।बच्चों को केवल सुविधाएँ देना ही हमारी जिम्मेदारी नहीं है। उन्हें संघर्ष करना, असफलताओं से सीखना, निर्णय लेना, मेहनत करना और अपने पैरों पर खड़ा होना सिखाना भी उतना ही जरूरी है।अत्यधिक लाड़-प्यार और हर परेशानी से बचाकर रखना बच्चे को मजबूत नहीं, बल्कि परिस्थितियों पर निर्भर बना सकता है। किताबी ज्ञान के साथ जीवन का ज्ञान, हुनर, अनुशासन और आत्मनिर्भरता भी जरूरी है।

माता-पिता जीवनभर बच्चों का सहारा बन सकते हैं, लेकिन जीवन की हर लड़ाई उनके स्थान पर नहीं लड़ सकते। इसलिए बच्चों को इतना सक्षम बनाइए कि वे कठिन समय में भी रास्ता खोज सकें।क्योंकि जीवन में एक समय ऐसा जरूर आता है जब माँ का दिया हुआ दाना खत्म हो जाता है और तब अपना दाना खुद कमाना पड़ता है।

बच्चों को विरासत में केवल संपत्ति नहीं, संघर्ष करने की क्षमता और आत्मनिर्भर बनने का संस्कार दीजिए। यही उनके उज्ज्वल भविष्य की सबसे बड़ी पूँजी है।

*****

48. ऐसी औलाद होने से अच्छा है बे-औलाद रहना

एक दौर वह भी था,जब पिता शादीशुदा बेटे पर भी हक से हाथ उठा देता था, और बेटा पलटकर जवाब देना तो दूर, आँखें तक नहीं उठाता था। पिता की डाँट नज़रें झुका कर सुन लेता था। क्योंकि तब परिवार कानून या पैसों से नहीं, संस्कारों से चला करते थे।

आज वक्त ऐसा बदल गया है कि औलाद चार अक्षर क्या पढ़ ले, अपने ही जन्मदाताओं को ऐसे सिखाने लगती है जैसे वे मूर्ख हों। बच्चों की नज़र में माँ घर की नौकरानी है और बाप मजदूर!!एक समय 50 साल का बेटा भी माता-पिता से डरता था, मगर आजकल बच्चे 15 साल के होते ही माँ-बाप पर गुर्राने लगते हैं। अपनी ही औलाद से माँ-बाप डरते हैं।

अगर आधुनिकता और शिक्षा का मतलब माँ-बाप का तिरस्कार करना ही है, तो ऐसी संवेदनहीन संतान से बे-औलाद होना ही बेहतर है।

*****

49.महाभारत की सबसे बड़ी सीख

महाभारत का भीषण युद्ध समाप्त होने पर युधिष्ठिर ने श्रीकृष्ण से पूछा, "हे माधव! इस महाविनाशकारी युद्ध से संसार को क्या सबसे बड़ा सबक मिलता है?"श्रीकृष्ण ने मुस्कुराते हुए उत्तर दिया: "हे युधिष्ठिर! समय ही इस सृष्टि का सबसे बड़ा सत्य है। संसार में न तो कोई इतना बलवान है जो समय की गति को रोक सके, और न ही कोई इतना लाचार कि समय उसे बदलने का मौका न दे।"

जिन कौरवों के पास अकूत वैभव, विशाल सेना और सत्ता की ताकत थी, उनके अहंकार ने उन्हें मिट्टी में मिला दिया।जो पांडव कल तक जंगलों में ठोकरें खा रहे थे, अपने धैर्य और सत्य के बल पर आज वे ही संपूर्ण भारतवर्ष के सम्राट बने। वक्त कभी एक जैसा नहीं रहता। सुख और संपन्नता में कभी अहंकार मत कीजिए, और दुःख या संघर्ष के दिनों में कभी हिम्मत मत हारिए।आज जो आपका बुरा समय है, वह भी बीतेगा और एक नया सवेरा अवश्य आएगा।

*****

50.बहीखाते में सिर्फ कर्म देखे जाएंगे

ऊपर वाला जब आपका बहीखाता चेक करेगा तब ये नहीं देखेगा आप कितनी बार हरिद्वार गए? और कितनी बार हरि मंदिर साहिब गए। वो ये देखेगा कि तुमने लोगों पर कितने जुल्म ढाए? कितने लोगों का जीना हराम किया? कितनी चालाकियाँ की?

अगर कर्म सही नहीं हैं तो भक्ति और शक्ति काम नहीं आएगी। रावण महादेव का परम भक्त था। लोग जल, दूध अर्पित करते हैं। रावण ने दस बार अपना शीश अर्पित किया था!! महादेव ने उसे वरदान दिया। और अपना दुलारा बना लिया मगर रावण के कर्म गलत थे। इसलिए महादेव के अवतार हनुमान ने ही उसकी लंका जला डाली। बुरे कर्मों के कारण उसका सर्वनाश हुआ और आज भी उसका पुतला जलाया जाता है।

दिखावे की भक्ति से बेहतर है कि अपने कर्म शुद्ध रखें और किसी को ठेस न पहुँचाएँ। कर्म सही रहेंगे तो जीवन में सब सही होगा।

*****

51.मन की धुलाई

कीचड़ का कारण भी जल है और कीचड़ का निवारण भी जल ही है। ठीक उसी तरह हमारे जीवन में समस्याओं का कारण भी कई बार हमारा अपना मन होता है और उनका समाधान भी हमारे मन के भीतर ही छिपा होता है।

मन में नकारात्मक विचार, क्रोध, अहंकार, ईर्ष्या, द्वेष और गलत आदतें जमा होती रहें तो यही मन धीरे-धीरे हमारे जीवन को अशांत कर देता है। लेकिन अच्छी बात यह है कि मन को बदलने की शक्ति भी हमारे भीतर ही मौजूद है।जिस मन ने हमें कमजोर किया है, वही मन संकल्प लेकर हमें मजबूत भी बना सकता है। विचार बदलेंगे तो व्यवहार बदलेगा, व्यवहार बदलेगा तो आदतें बदलेंगी और आदतें बदलेंगी तो जीवन की दिशा बदल जाएगी।

इसलिए परिस्थितियों को दोष देने से पहले अपने मन को देखिए। मन को मन ही गंदा करता है और मन की धुलाई भी मन ही करेगा।बस आवश्यकता है–एक सच्चे आत्मचिंतन, सकारात्मक विचार और दृढ़ संकल्प की।

*****

52.हार आपके अकेले की नहीं होती

जब आप जीवन में हार मानते हैं या गलत राह चुनते हैं, तो वह पराजय सिर्फ आपकी नहीं होती। आपके साथ माता-पिता के अनगिनत त्याग, रात-रात भर जागकर की गई मेहनत और वह निस्वार्थ परवरिश भी हार जाती है।हर माता-पिता अपनी खुशियों को समेटकर संतान के भविष्य की नींव रखते हैं। आपकी एक असफलता या लापरवाही उनकी बरसों की तपस्या, समाज में उनके आत्मसम्मान और उनकी अनकही उम्मीदों को गहरा आघात पहुँचाती है।

इसलिए जब भी कदम डगमगाने लगें, तो याद रखें कि आपके संघर्ष में उनका मान और विश्वास भी शामिल है।आपकी जीत केवल आपकी सफलता नहीं, बल्कि उनकी संपूर्ण परवरिश की सबसे बड़ी विजय होती है। सच बात है न??

*****

53.सबसे ताकतवर हथियार कौन-सा है

मनुष्य का सच्चा साथी कौन? उत्तर:- उसका स्वास्थ्य

सबसे ज्यादा सुखी कौन है? उत्तर:- जिसके पास संतोष है।

ईश्वर कहाँ मिलते हैं? उत्तर:- दूसरों की सेवा में

मनुष्य का सबसे बड़ा शत्रु कौन? उत्तर:- उसका अपना क्रोध और अहंकार।

मन की शांति कहाँ मिलती है? उत्तर:- इच्छाओं के कम होने पर।

दुनिया में सबसे मूल्यवान क्या है? उत्तर:- समय, जो बीतने के बाद कभी लौटकर नहीं आता।

सबसे ताकतवर हथियार क्या है? उत्तर:- मौन और धैर्य।

जीवन का सबसे बड़ा बोझ क्या है? उत्तर:- मन में दबी नफरत और ईर्ष्या।

सबसे बड़ा पाप क्या है? उत्तर:- किसी बेकसूर का दिल दुखाना और विश्वासघात करना।

कभी न भरने वाला घाव कौन-सा है? उत्तर:- कड़वे वचनों से लगा घाव।

*****

54.जो भी होता है, अच्छे के लिए होता है

कल्पना कीजिए कि किसी दिन आप एक बस पकड़ने वाले थे, किसी वजह से वह छूट गई। उस वक्त आपको किस्मत पर पछतावा हो, मगर बाद में उसी बस में कोई गंभीर हादसा हो जाए। तब आपको समझ में आता है कि असल में वही रुकावट आपकी जिंदगी बचा लेती है। हमारी जिंदगी में भी कुछ ऐसा ही होता है।

जब कोई हमें ठुकरा देता है या कोई अपना हमारा साथ छोड़कर चला जाता है, तो हमें बहुत दुख होता है। लेकिन हो सकता है कि उस खाली जगह पर कोई ऐसा इंसान आने वाला हो, जो आपकी सच में कद्र करे। हर बदलाव या असफलता को अपनी हार मत समझिए। कई बार जो परिस्थितियाँ हमें सबसे बड़ा दर्द देती हैं, वही बाद में हमारे लिए वरदान साबित होती हैं।

जब जिंदगी आपकी योजना बदले, तो घबराइए नहीं। हो सकता है वह आपको किसी अनहोनी से बचाकर, किसी बेहतर मंजिल तक पहुँचाने का जरिया बन रही हो। इसलिए आशावादी बनिए। जो भी होता है, अच्छे के लिए होता है। जाने वाले को प्रेमपूर्वक विदा कीजिए और आने वाले का स्वागत कीजिए। यही जिंदगी है।

*****

55.गहरी बात — देने का सुख

पेड़ अपने फल स्वयं नहीं खाते, नदियाँ अपना पानी स्वयं नहीं पीतीं, सूरज अपनी रोशनी अपने लिए नहीं रखता और फूल अपनी खुशबू स्वयं के लिए नहीं बिखेरते। प्रकृति का यही सबसे सुंदर संदेश है–जीवन की सार्थकता लेने में नहीं, देने में है।जो व्यक्ति केवल अपने लिए जीता है, वह शायद सफल हो जाए, लेकिन जो दूसरों के जीवन में खुशियाँ, उम्मीद और सहारा बाँटता है, वही वास्तव में याद किया जाता है।

धन, पद और प्रतिष्ठा समय के साथ बदल जाते हैं, लेकिन किसी के जीवन में किए गए अच्छे कर्म और निस्वार्थ योगदान हमेशा जीवित रहते हैं।इसलिए जीवन में इतना जरूर कमाइए कि अपने साथ-साथ किसी और के चेहरे पर भी मुस्कान ला सकें।क्योंकि दुनिया में लेने वाले बहुत मिलेंगे, लेकिन इतिहास और दिल–हमेशा देने वालों को याद रखते हैं।

*****

56. पुरखों की ज़मीन बेचने को तुम तरक्की कहते हो

पिता ने दो रोटी कम खाई। शौक दिल में दफ़न कर लिए। फटे पुराने कपड़े पहने। कर्ज़ का ब्याज भरा। रूह तक गिरवी रख दी। पसीना बहाने में रात-दिन एक कर दिए। गहनों के लिए पत्नी के ताने सुने। कंजूसी के लिए बच्चों के ताने सुने। मगर ज़मीन एक इंच भी नहीं बेची, क्योंकि वह ज़मीन उसके पूर्वजों की निशानी ही नहीं, उसकी माँ भी थी। लेकिन बाप के मरते ही बेटों ने ज़मीन के टुकड़े कर दिए। किसी ने मकान बनाया, किसी ने गाड़ी खरीदी, किसी ने बीवी को सोने का हार पहनाया।और अजीब बात यह है कि पुरखों की धरोहर बेचकर लोग शर्म की जगह घमंड से सीना तानकर चलते हैं।

बाप-दादा की पगड़ी बेच दी और उन्हें लगता है कि उन्होंने तरक्की कर ली। क्या यही तरक्की है?

57.धीरज और निरंतर प्रयास कभी व्यर्थ नहीं जाते।

अगर तुम बार-बार फेल हो रहे हो।सफलता नहीं मिल रही है तो सुनो।

बांस का बीज जमीन में बोने के बाद 4-5 साल तक किसी को दिखाई नहीं देता। जमीन के भीतर ही अपनी जड़ें मजबूत करता रहता है। जब वह जमीन के बाहर निकलता है तब दो महीने में ही 70 फीट तक बढ़ जाता है। इसलिए अपनी असफलता से घबराओ मत। असफलता तुम्हारी जड़ें मजबूत कर रही है। बस हार मत मानो। मेहनत करते रहो। एक दिन जब तुम कामयाब हो जाओगे, पूरी दुनिया को झटका लगेगा।

याद रखना, धीरज और निरंतर प्रयास कभी व्यर्थ नहीं जाते। बड़ी सफलताओं के लिए मजबूत नींव की जरूरत होती है, और संघर्ष के दिन ही हमारे भविष्य को मजबूत बनाते हैं।

*****

58. सबसे जरूरी क्या है

बेटा अभी 20 साल का ही हुआ था कि प्रेम में पड़ गया। पढ़ाई-लिखाई सब बंद!! हर समय एक लड़की के ख्यालों में खोया रहता था। उससे फोन पर बातें करता रहता था। पिता को पता चला तो उसे डांटा मगर उस पर कोई असर नहीं हुआ। उल्टा वह पिता को प्रेम पर भाषण देने लगा कि प्रेम से बड़ा कुछ भी नहीं है। प्रेम जीवन है! प्रेम पूजा है। प्रेम परमात्मा है। पिता ने गुस्से में उसे एक कमरे में बंद कर दिया। कमरे में टीवी थी। मोबाइल था। पानी था। पंखा, कूलर सब कुछ था मगर खाना नहीं था। वह पूरे दिन लड़की से बात करता रहा मगर शाम होते-होते भूख से व्याकुल हो गया। अब लड़की से ज्यादा उसे रोटी याद आने लगी। मगर पिता ने उसे खाना नहीं दिया। दूसरे दिन लड़के की हालत खराब थी। आँखें अंदर धंस रही थीं। आँतड़ियाँ ऐंठी जा रही थीं। वह लड़की को भूल चुका था, दिमाग में सिर्फ रोटी छाई हुई थी। पिता ने पूछा, "अब बोल बेटा! दुनिया में सबसे जरूरी क्या है?" बेटा बोला, "रोटी।" पिता ने उसे कमरे से बाहर निकाल कर खाना दे दिया।

प्रेम, घृणा, दया, ये सब इंसान के अंदर तभी उत्पन्न होते हैं जब पेट भरा हुआ हो। खाली पेट सिर्फ रोटी ही याद आती है। याद रखना जवानी के जोश में प्रेम या अन्य आकर्षण क्षणिक रूप से बड़े लग सकते हैं, लेकिन जीवित रहने के लिए सबसे पहले रोटी याद आती है। पानी फ्री मिल जाता है। हवा फ्री मिल जाती है मगर रोटी कमानी पड़ती है। इसलिए सिर्फ प्रेम में पड़कर जिंदगी खराब मत करो। पहले रोटी कमाने के काबिल बनो।

*****

59. अच्छाई कभी बेकार नहीं जाती

जीवन में किसी की मदद करते समय यह हिसाब मत लगाइए कि बदले में आपको क्या मिलेगा। हो सकता है, जिस व्यक्ति की आपने मदद की, वह कभी आपका एहसान न चुका पाए। लेकिन आपकी अच्छाई का मूल्य उसके लौटाए हुए एहसान से तय नहीं होता।

एक छोटी-सी मदद, एक स्नेहभरा शब्द या मुश्किल समय में बढ़ाया गया हाथ किसी के जीवन में उम्मीद की किरण बन सकता है। कई बार हम अनजाने में किसी ऐसे व्यक्ति के लिए वही सहारा बन जाते हैं, जिसकी उसे सबसे अधिक आवश्यकता होती है।इसलिए जब भी अवसर मिले, किसी का दिन

थोड़ा बेहतर बना दीजिए, किसी के चेहरे पर मुस्कान ला दीजिए और बिना किसी अपेक्षा के अच्छा करते रहिए।

क्योंकि सच्ची अच्छाई का फल हमेशा मिलता है–शायद उसी व्यक्ति से नहीं, लेकिन जीवन किसी न किसी रूप में उसका मूल्य जरूर लौटाता है।

*****

60.नाम जप महिमा

एक बार तुलसी दास जी से किसी ने पूछा – "कभी-कभी भक्ति करने को मन नहीं करता फिर भी नाम जपने के लिये बैठ जाते हैं, क्या उसका भी कोई फल मिलता है?"

तुलसी दास जी ने मुस्कुरा कर कहा –

॥ तुलसी मेरे राम को रीझ भजो या खीझ।

भोम पड़ा जामे सभी उल्टा सीधा बीज ॥

अर्थात्–भूमि में जब बीज बोये जाते हैं तो यह नहीं देखा जाता कि बीज उल्टे पड़े हैं या सीधे, पर फिर भी कालांतर में फसल बन जाती है। इसी प्रकार नाम सुमिरन कैसे भी किया जाये, उसके सुमिरन का फल अवश्य ही मिलता है।

*****

61.आपकी आवाज़ अवश्य सुनी जाएगी

कार्य करते-करते कभी मन में यह भ्रम पैदा हो जाता है कि चारों ओर के शोर में मेरी छोटी-सी आवाज़ कौन सुनेगा?लेकिन सच्चाई यह है–सच्ची आवाज़ कभी व्यर्थ नहीं जाती।यदि आपके शब्दों के पीछे त्याग है, समर्पण है, सेवा है और चरित्र की शक्ति है, तो आज नहीं तो कल लोग अवश्य सुनेंगे। आपकी आवाज़ की ताकत उसके शोर में नहीं, बल्कि उसके पीछे खड़े सच्चे कर्म और निष्ठा में होती है।

इसलिए कार्यकर्ता को भीड़ के शोर से नहीं, अपने विश्वास और उद्देश्य से शक्ति लेनी चाहिए।सच्चे कर्म करते रहिए, आवाज़ उठाते रहिए–एक दिन वही आवाज़ लोगों की आवाज़ बन जाएगी।

*****

62.सोशल मीडिया — डिजिटल आंदोलन

आज सोशल मीडिया केवल मनोरंजन का माध्यम नहीं, बल्कि सामाजिक जागरूकता और परिवर्तन का शक्तिशाली हथियार है।नशे के विरुद्ध हमारी आवाज़ हर युवा तक पहुँच सकती है–

- फेसबुक — समूह, लाइव संवाद और जागरूकता सामग्री

- इंस्टाग्राम — रील्स, स्टोरी और दृश्य अभियान

- यूट्यूब — लघु वीडियो, प्रेरक कहानियाँ और वृत्तचित्र

- व्हाट्सऐप — पोस्टर, संदेश और सामुदायिक संवाद

- एक्स — जागरूकता अभियान और हैशटैग ट्रेंड

- लिंक्डइन — पेशेवर और सामाजिक जागरूकता

आपका एक मिनट का वीडियो, एक सच्चा अनुभव या एक प्रभावी संदेश किसी युवा की जिंदगी बदल सकता है।इसलिए सोशल मीडिया को केवल स्क्रॉल करने का माध्यम नहीं, समाज को बदलने का माध्यम बनाइए।चुप्पी तोड़िए। आवाज़ उठाइए।

तेरे में क्या हुनर है, ये बताना जरूरी है।

अगर तू जिंदा है– तो जिंदा नजर आना जरूरी है।

*****

63. तुम घबराना मत...

जीवन हमेशा एक जैसा नहीं रहता। कभी परिस्थितियाँ हमारे पक्ष में होती हैं, तो कभी ऐसा लगता है जैसे सब कुछ हमारे विरुद्ध हो गया है। ऐसे समय में सबसे जरूरी है–घबराना नहीं और खुद पर विश्वास बनाए रखना।एक बाग में आम का एक पेड़ था। उसकी छांव में लोग सुकून पाते थे, उसकी डालियों पर चिड़ियाँ चहचहाती थीं और जब वह फल देता था तो हर कोई उसकी प्रशंसा करता था। पेड़ भी दूसरों को खुश देखकर खुश रहता था।लेकिन एक दिन मौसम बदला। उसके पत्ते झड़ने लगे। धीरे-धीरे उसकी छांव कम हो गई। लोग उससे दूर होने लगे और चिड़ियाँ भी दूसरे पेड़ों पर चली गईं। पेड़ अकेला खड़ा सोचने लगा– "शायद अब मेरी कोई कीमत नहीं रही।"

लेकिन उसने हार नहीं मानी।समय बीता। मौसम फिर बदला। नई कोंपलें फूटीं, पत्ते लौट आए और पेड़ फिर हरा-भरा हो गया। उसकी डालियों पर फिर चिड़ियाँ लौट आईं और लोग उसकी छांव में बैठने लगे।तब पेड़ समझ गया–मौसम का बदलना मेरे हाथ में नहीं, लेकिन अपनी जड़ों से जुड़े रहना मेरे हाथ में है।यही जीवन का सत्य है।

आज यदि आपके जीवन में कठिन समय है, तो इसका अर्थ यह नहीं कि आपका भविष्य भी कठिन होगा। आज लोग आपका साथ छोड़ रहे हैं, तो जरूरी नहीं कि वे हमेशा दूर रहें। आज सफलता नहीं मिल रही, तो इसका अर्थ यह नहीं कि आप असफल हैं।

कठिन समय आपकी कीमत कम नहीं करता, बल्कि आपकी जड़ों को मजबूत करता है।

याद रखिए–पतझड़ पेड़ का अंत नहीं होता।रात सूरज का अंत नहीं होती।असफलता सपनों का अंत नहीं होती। और कठिन समय जीवन का अंत नहीं होता।इसलिए परिस्थितियाँ जैसी भी हों, अपने आप पर विश्वास बनाए रखिए। अपनी मेहनत जारी रखिए, धैर्य रखिए और अपनी जड़ों–अपने संस्कार, चरित्र, परिवार, लक्ष्य और मूल्यों–से जुड़े रहिए।क्योंकि मौसम बदलते हैं···लोग बदलते हैं···परिस्थितियाँ बदलती हैं···लेकिन जो व्यक्ति खुद पर विश्वास करना नहीं छोड़ता, उसके जीवन में एक दिन फिर से वसंत जरूर आता है।

इसलिए–तुम घबराना मत।बस चलते रहना।खुद पर विश्वास रखना।तुम्हारा समय भी आएगा।

*****

64.अपनी कीमत पहचानो

हर युवा के जीवन में एक ऐसा समय आता है, जब उसे लगता है कि दूसरे उससे बेहतर हैं। किसी के पास अधिक प्रतिभा है, किसी के पास अधिक साधन, किसी को जल्दी सफलता मिल रही है–और वह स्वयं को कमतर समझने लगता है।

"प्याज़ की कहानी" हमें इसी सोच से बाहर निकलने की प्रेरणा देती है। कहा जाता है कि जब भगवान सभी सब्जियों को गुण, स्वाद और खुशबू का वरदान दे रहे थे, तब प्याज़ उदास होकर बोला–

"भगवान, आपने सबको स्वाद और सुगंध दी, और मुझे सिर्फ बदबू क्यों दी?" भगवान मुस्कुराए और बोले– "आज तुम्हें अपनी कमी दिखाई दे रही है, लेकिन समय आने पर यही तुम्हारी पहचान बनेगी। तुम्हारे बिना कितने ही व्यंजन अधूरे रह जाएँगे। याद रखो, किसी का महत्व केवल उसकी बाहरी सुंदरता या खुशबू से नहीं, बल्कि उसके योगदान से तय होता है।"

युवाओं के लिए इस कहानी का संदेश बहुत गहरा है।अपने जीवन की तुलना दूसरों से मत करो। हो सकता है आज आपको अपनी कोई कमी दिखाई दे रही हो, लेकिन वही अनुभव, संघर्ष या विशेषता कल आपकी सबसे बड़ी ताकत बन सकती है।

किसी के पास धन है, किसी के पास प्रतिभा; किसी को अवसर जल्दी मिलता है, तो किसी को संघर्ष अधिक करना पड़ता है। लेकिन जीवन में सफलता इस बात से तय नहीं होती कि आपको शुरुआत में क्या मिला, बल्कि इस बात से तय होती है कि आपको जो मिला, उसका कितना बेहतर उपयोग किया।

इसलिए स्वयं को कम मत समझिए।अपनी प्रतिभा पहचानिए।अपनी कमियों पर काम कीजिए।अपने संघर्षों से सीखिए।और सबसे महत्वपूर्ण–अपना योगदान समाज और राष्ट्र के लिए उपयोगी बनाइए।ईश्वर ने किसी को भी बेकार नहीं बनाया। हर युवा के भीतर कोई न कोई विशेष क्षमता है। जरूरत केवल उसे पहचानने, निखारने और सही दिशा में लगाने की है।

याद रखिए–आपकी कीमत इस बात से तय नहीं होती कि आप दूसरों जैसे कितने हैं, बल्कि इस बात से तय होती है कि आप स्वयं का सर्वश्रेष्ठ रूप बनकर कितना योगदान देते हैं। अपनी कीमत पहचानिए, अपनी क्षमता पर विश्वास कीजिए और अपने व्यक्तित्व को ऐसा बनाइए कि आपकी उपस्थिति दूसरों के जीवन में भी सकारात्मक परिवर्तन ला सके।

*****

65. राम नाम की महिमा अपरम्पार है

एक बर्फ फैक्ट्री का कर्मचारी अचानक एक बड़े डीप फ्रीजर में फँस गया। दरवाजा बाहर से ऑटो-लॉक हो चुका था और उसे केवल बाहर से ही खोला जा सकता था। शाम ढल चुकी थी और आसपास कोई नहीं था। उसने मदद के लिए आवाज लगाई, लेकिन उसकी आवाज बाहर तक नहीं पहुँच सकी।

धीरे-धीरे ठंड बढ़ने लगी। वह बेहोश होने लगा और उसे अपनी मृत्यु सामने दिखाई देने लगी। तभी अचानक चौकीदार वहाँ पहुँचा और उसे बाहर निकाल लिया।कुछ देर हीटर के पास रखने के बाद जब कर्मचारी को होश आया, तो उसने चौकीदार से पूछा, "आपको कैसे पता चला कि मैं अंदर फँसा हुआ हूँ?"

चौकीदार मुस्कुराया और बोला, "साहब, आप रोज आते-जाते मुझसे 'राम राम' कहते हैं। आज आते समय तो आपने 'राम राम' कहा था, लेकिन जाते समय का 'राम राम' अभी बाकी था। बस उसी राम राम का जवाब लेने मैं आपको ढूँढ रहा था।"

कर्मचारी की आँखें नम हो गईं। उसे एहसास हुआ कि कभी-कभी हमारी छोटी-सी आदत भी किसी के जीवन में बड़ी भूमिका निभा सकती है।राम का नाम केवल अभिवादन नहीं, आस्था और संस्कार का प्रतीक है। प्रभु का स्मरण मन को शक्ति देता है और कठिन समय में आशा बनाए रखता है।इसलिए जीवन कितना भी व्यस्त क्यों न हो, अपने संस्कारों और प्रभु के नाम को कभी मत भूलिए।

*****

66. भूल सुधारी जा सकती है, चरित्र नहीं

इंसान से गलती होना स्वाभाविक है। जीवन में हर व्यक्ति कभी न कभी भूल करता है। पहली बार की गई गलती अक्सर नादानी होती है। यदि व्यक्ति उस गलती से सीख ले और उसे दोबारा न दोहराए, तो वही गलती उसके लिए अनुभव बन जाती है।

लेकिन जब वही गलती दूसरी बार होती है, तो वह एक भूल है। तीसरी बार वही गलती दोहराई जाए, तो वह धीरे-धीरे आदत बनने लगती है। और यदि बार-बार समझाने, चेताने और उसके परिणामों से अवगत कराने के बावजूद व्यक्ति उसी गलत रास्ते पर चलता रहे, तो फिर सवाल केवल आदत का नहीं रहता– वह उसके व्यवहार और चरित्र का हिस्सा बनने लगता है।

नादानी सुधारी जा सकती है।भूल से सीखा जा सकता है।आदत छुड़ाई जा सकती है।लेकिन चरित्र वही बनता है, जिसे इंसान बार-बार अपने कर्मों से चुनता है।यही बात नशे के संदर्भ में और भी महत्वपूर्ण हो जाती है।नशे की शुरुआत भी अक्सर बहुत छोटी लगती है– "सिर्फ एक बार··· "दोस्तों के साथ ही तो है···" "मैं इसे कभी भी छोड़ सकता हूँ···" "देखते हैं, क्या होता है···"

लेकिन यही पहला कदम धीरे-धीरे दूसरी बार, तीसरी बार और फिर आदत में बदल सकता है। व्यक्ति को पता भी नहीं चलता कि मनोरंजन के नाम पर शुरू हुआ प्रयोग उसकी जिंदगी पर नियंत्रण करने लगा है।नशा केवल शरीर को नुकसान नहीं पहुँचाता। यह सोच, संबंध, शिक्षा, रोजगार, आर्थिक स्थिति और परिवार–सबको प्रभावित कर सकता है। एक व्यक्ति की नशे की आदत कई बार पूरे परिवार की शांति छीन लेती है।इसलिए नशे के मामले में सबसे समझदारी भरा निर्णय है–पहले कदम पर ही "ना " ।

गलती करने के बाद सुधारने से बेहतर है कि ऐसी गलती की शुरुआत ही न होने दी जाए।आदत बनने के बाद छोड़ने से बेहतर है कि आदत बनने का अवसर ही न दिया जाए।याद रखिए–एक "ना" आपकी जिंदगी बचा सकता है।एक "ना" आपके परिवार को बचा सकता है।एक "ना" आपके सपनों को बचा सकता है।एक "ना" आपके भविष्य को बचा सकता है।इसलिए युवाओं से मेरा आग्रह है–

दोस्तों का दबाव हो या जिज्ञासा, तनाव हो या दिखावा, किसी भी परिस्थिति में नशे को अपने जीवन में प्रवेश न करने दें।नशे को पहले कदम पर ही "ना" कह दें,क्योंकि जिंदगी अनमोल है और इसे किसी नशे के हवाले नहीं किया जा सकता।

*****

67.व्यक्ति नहीं, व्यक्तित्व बनकर जिएँ

व्यक्ति बनकर जीना आसान है, लेकिन व्यक्तित्व बनकर जीना एक साधना है।व्यक्ति की पहचान उसके नाम, पद, धन या उपलब्धियों से हो सकती है, लेकिन व्यक्तित्व की पहचान उसके विचारों, संस्कारों, व्यवहार और समाज के लिए किए गए कार्यों से होती है।

इतिहास में ऐसे अनेक उदाहरण हैं। डॉ. भीमराव आंबेडकर आज हमारे बीच नहीं हैं, लेकिन उनका ज्ञान, संघर्ष, समानता और सामाजिक न्याय का संदेश आज भी करोड़ों लोगों को प्रेरणा देता है। स्वामी विवेकानंद का जीवन अपेक्षाकृत छोटा था, लेकिन उनके विचार आज भी युवाओं में आत्मविश्वास और राष्ट्रसेवा की भावना जगाते हैं। डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम राष्ट्रपति पद से विदा हुए, लेकिन उनकी सादगी, ज्ञान और युवाओं के प्रति समर्पण आज भी लोगों के दिलों में जीवित है। भगवान श्रीकृष्ण का संदेश भी हमें सिखाता है कि मनुष्य की महानता उसके कर्म, विचार और उद्देश्य से होती है।

इसीलिए जीवन ऐसा जिएँ कि आपकी पहचान केवल आपके नाम या पद से न हो, बल्कि आपके चरित्र, विचार और कर्मों से हो।व्यक्ति एक दिन विदा हो जाता है, लेकिन उसका व्यक्तित्व उसके विचारों और कर्मों के रूप में जीवित रहता है।इसलिए प्रयास करें कि आपके जाने के बाद लोग केवल यह न कहें– " एक व्यक्ति चला गया।" बल्कि कहें– "एक ऐसी प्रेरणा चली गई, जिसकी कमी हमेशा महसूस होगी। " जीवन की असली सफलता लंबी उम्र नहीं, बल्कि ऐसा व्यक्तित्व बनाना है जो आपके बाद भी लोगों को दिशा देता रहे।

*****

68.वक्त सबका आता है, अपनी बारी का इंतज़ार करें

जब चिड़िया जीवित होती है, तब वह अपनी भूख मिटाने के लिए कीड़े-मकोड़ों को खाती है। किंतु, जीवन समाप्त होने पर वही कीड़े उस मृत चिड़िया को अपना आहार बनाते हैं।

यह इस बात का स्पष्ट तर्क है कि कोई भी स्थिति स्थायी नहीं है। आज जो सामर्थ्यवान है, कल उसकी स्थिति बदल सकती है।अतः अपनी शक्ति या पद के अहंकार में कभी किसी का अपमान न करें और न ही किसी को कमजोर समझें। आप चाहे कितने भी शक्तिशाली क्यों न हों, यह ब्रह्मांड और समय आपसे कहीं अधिक शक्तिशाली है।

समय कब किसका पासा पलट दे, यह कोई नहीं जानता। इसलिए हमेशा विनम्र रहें और जीवन में हर किसी का सम्मान करें।वक्त सबका आता है, बस अपनी बारी का इंतज़ार करें।

*****

69. एक दिन··· एक कदम··· और एक पल करके आगे बढ़ते रहिए

शायद हमें ज़िंदगी को बहुत आगे तक सोचकर नहीं,बस एक-एक दिन करके जीना चाहिए।अगले दस साल में क्या होगा, इसकी चिंता अभी से करने की जरूरत नहीं है। बस आज का दिन अच्छे से निकालना

है। सुबह आई है, तो सुबह को जी लो। दोपहर आए, तो उसे संभाल लो। रात आए, तो सुकून से गुज़ार लो। कल जब आएगा, तब उसे भी देख लेंगे।

कई बार हम पूरी ज़िंदगी का बोझ एक साथ अपने सिर पर ले लेते हैं, इसलिए सब कुछ बहुत मुश्किल लगने लगता है। लेकिन अगर हम सिर्फ आज पर ध्यान दें, तो वही ज़िंदगी थोड़ी आसान लगने लगती है।आपको अभी यह जानने की जरूरत नहीं है कि आगे क्या होगा। आपको पूरी ज़िंदगी का रास्ता भी नहीं पता होना चाहिए। बस चलते रहिए। आपका हर छोटा कदम आपको आगे का रास्ता दिखाता जाएगा। और आपका हर बीता हुआ दिन आपकी ज़िंदगी की कहानी में जुड़ता जाएगा।

ज़िंदगी में हर चीज़ का जवाब आज ही मिल जाए, यह जरूरी नहीं है। बस आज का दिन संभाल लीजिए ··· कल की चिंता कल कर लेंगे। एक दिन··· एक कदम··· और एक पल करके आगे बढ़ते रहिए। शायद ज़िंदगी को जीने का सबसे आसान तरीका यही है।

*****

70.कुछ लोग ऐसे भी होते हैं

एक व्यक्ति रोज अपने गमले के पौधे को पानी और समय पर खाद देता था, लेकिन साथ ही वह पानी में थोड़ा-थोड़ा जहर भी मिला देता था। पौधा बहुत खुश था कि उसकी इतनी अच्छी देखभाल हो रही है। लेकिन इस सबके बावजूद वह लगातार मुरझा रहा था।

एक दिन परेशान होकर पौधे ने पूछा, "मैं रोज मुरझा क्यों रहा हूँ?" मालिक ने बड़े आराम से जवाब दिया, "मैं तो तुझे समय पर खाद और पानी दे रहा हूँ। कमी मुझमें नहीं, तेरे अंदर है। तेरी जड़ें ही कमजोर हैं!"

आखिरकार, एक दिन वह पौधा दम तोड़कर हमेशा के लिए शांत हो गया। वह मरते दम तक खुद को ही कोसता रहा कि सारी कमियाँ उसी के अंदर थीं।मनोविज्ञान की भाषा में इसे 'गैसलाइटिंग' कहते हैं। यह उन लोगों का खेल है जो ऊपर से मदद करने का ढोंग करते हैं, लेकिन बार-बार आपकी कमियाँ गिनाकर आपको मानसिक रूप से पूरी तरह तोड़ देते हैं।

ऐसे लोग मीठी जुबान वाले उस धीमे जहर की तरह होते हैं, जो बाहर से नजर नहीं आता, लेकिन भीतर ही भीतर आपको धीरे-धीरे खत्म कर देता है।

*****

71. मुरब्बा बनना है या अचार

थोड़ी गाजर लो। एक में नमक-मिर्च डाल दो, दूसरी में चाशनी डाल दो। कुछ दिनों बाद देखो–एक में मुरब्बा बन गया है, दूसरे में अचार।नतीजा बिल्कुल साफ है–आप जीवन में जो कुछ भी बनना चाहते हैं, वैसा ही माहौल चुनें और वैसे ही लोगों के बीच रहें।

आप चाहे कितने भी ज्ञानी क्यों न हों, आपकी संगति का असर आपके जीवन पर जरूर पड़ता है।माता-पिता कभी गलत नहीं कहते, इसलिए हमेशा उनका कहना मानें और बुरी संगत का अभी से त्याग कर दें।यदि आपको यह बात पसंद नहीं आई, तो गाजर को धोकर खा लें–ना हमने कुछ कहा, ना आपने कुछ सुना!

*****

72.आत्म-सम्मान ही असली ताकत है

आत्म-सम्मान का अर्थ है स्वयं से प्रेम करना, अपनी कीमत समझना और अपनी गरिमा की रक्षा करना। जो व्यक्ति खुद से प्यार करता है और अपना सम्मान करता है, वह अपने शरीर, मन और भविष्य के साथ खिलवाड़ नहीं करता।

वह जानता है कि नशा उसके आत्म-सम्मान, स्वास्थ्य, परिवार और सपनों को कमजोर करता है। इसलिए वह नशे को अपनी जिंदगी का हिस्सा नहीं बनने देता।आत्म-सम्मान वाला व्यक्ति हर किसी को खुश करने के लिए गलत रास्ते पर नहीं चलता। वह सही के लिए खड़ा होता है, बुरी आदतों से दूर रहता है और अपने लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करता है।जिसे खुद की कद्र होती है, वह नशे को नहीं–अपनी जिंदगी को चुनता है।

याद रखिए–नशे से दूर रहना केवल एक अच्छी आदत नहीं, बल्कि स्वयं के प्रति सम्मान है।खुद से प्यार कीजिए, अपना सम्मान कीजिए और नशे को हमेशा "ना" कहिए।

*****

73. जिनके साथ वो हैं उन्हें कैसा भय

राजज्योतिषी ने घोषणा की थी कि अजय वीरों और अनुकूल ग्रह-नक्षत्रों के कारण कौरवों को कोई नहीं हरा सकता। परंतु, महाभारत शुरू होने के दस दिन बाद युद्ध का पासा पलट गया। आधी सेना समाप्त हो चुकी थी और पितामह भीष्म बाणों की शैया पर लेट चुके थे।

घबराए धृतराष्ट्र ने तुरंत राजज्योतिषी को बुलाया और पूछा, "यह सब उल्टा क्यों हो रहा है?"काँपते हुए ज्योतिष ने उत्तर दिया, "महाराज! वहाँ कोई ऐसा है जिसने ग्रह-नक्षत्रों की चाल ही बदल डाली है। कोई है जो काल, समय और हर परिधि से परे है।"

यह सुनते ही विदुर ने हाथ जोड़कर श्रद्धा से कहा, "...श्री कृष्ण हैं···!"

*****

74.अपने इष्टदेव पर आस्था रखें

समय, संबंध, समाज और प्रतिकूल परिस्थितियाँ जीवन के हर मोड़ पर आपकी कड़ी परीक्षा लेंगी। लोग बदलेंगे, रास्ते कठिन होंगे और अंधेरा भी गहराएगा। ऐसे में विचलित होने के बजाय बस अपने आराध्य पर अटूट विश्वास रखना।

यही अटूट आस्था आपके भीतर का उजाला बनेगी, हर मुश्किल तूफान को थाम लेगी और आपको विजय की ओर ले जाएगी।

*****

75.श्रीराम को मानो नहीं–श्रीराम को जियो

श्रीराम केवल पूजा के पात्र नहीं,वे जीवन जीने की पद्धति हैं।राम को मानना आसान है–उनका नाम लेना, जयकारा लगाना, मंदिर जाना लेकिन राम को जीना कठिन है।जब परिस्थिति विपरीत हो और फिर भी

सत्य का साथ दो–वहीं राम हैं।जब अपने अधिकार से पहले अपना कर्तव्य चुनो–वहीं राम हैं।जब अपमान मिले और फिर भी मर्यादा न छोड़ो–वहीं राम हैं।जब शक्ति हाथ में हो और फिर भी विनम्र रहो–वहीं राम हैं।जब अपने स्वार्थ से ऊपर परिवार, समाज और राष्ट्र को रखो–वहीं राम हैं।राम केवल हमारे होंठों पर नहीं, हमारे चरित्र में दिखाई देने चाहिए।

माथे पर तिलक हो और व्यवहार में छल हो–तो राम कहाँ हैं?हाथ में माला हो और मन में अहंकार हो–तो राम कहाँ हैं?मुंह पर राम का नाम हो और कर्म अधर्म के हों–तो राम कहाँ हैं?

सच्ची रामभक्ति यह नहीं कि दुनिया आपको रामभक्त कहे;सच्ची रामभक्ति यह है कि आपके आचरण को देखकर लोग कहें–

"इस व्यक्ति में श्रीराम के संस्कार दिखाई देते हैं।"

केवल "जय श्रीराम" न बोलें–अपने सत्य में राम,अपने संस्कारों में राम,अपने कर्मों में राम,अपने चरित्र में राम और अपने राष्ट्रधर्म में राम को उतारें।राम को मानना श्रद्धा है,राम को समझना साधना है,लेकिन राम को जीना–सच्ची भक्ति है।

*****

76. आगे बढ़ने का मार्ग

एक संत और उनका एक शिष्य धर्म के प्रचार के लिए गांव-गांव घूमते थे। उन्हें एक गांव में रहते हुए काफी दिन बीत गए। एक दिन संत ने शिष्य को कहीं और चलने के निर्देश दिए।

शिष्य ने पूछा, "गुरुदेव, यहां तो बहुत चढ़ावा आता है और यहां के लोग भी बहुत अच्छे हैं, क्यों न कुछ दिन बाद चलें, तब तक और चढ़ावा इकट्ठा हो जाएगा?"

संत बोले, "बेटा, हमें धन और वस्तुओं के संग्रह से क्या लेना-देना है? हमें तो त्याग के रास्ते पर चलना है।"

गुरु की आज्ञा सुनकर शिष्य कुटिया को छोड़ चल दिया। लेकिन चलते-चलते गुरु की आंखें बचाकर कुछ सिक्के चोरी से झोली में डाल दिए।दूसरे गांव में जाने के लिए उन्हें एक नदी पार करनी थी। जब वे नदी तट पर पहुंचे तो नाव वाले ने कहा कि मैं नदी पार कराने के दो सिक्के लेता हूं। संत के पास पैसे नहीं थे, इसलिए वहीं आसन लगाकर बैठ गए।

सुबह हो गई, न तो कोई भक्त आया और न ही नाव वाले का दिल पसीजा। अंधेरा होता देख शिष्य ने अपनी झोली से 2 सिक्के निकाले और नाव वाले को देकर बोला, "अब हमें पहुंचाओ।" उसे देख संत मुस्कुराते हुए बोले, "जब तक सिक्के तुम्हारी झोली में थे, हम कष्ट में थे। तुमने त्यागा और हमारा काम बन गया।" कभी-कभी आगे बढ़ने के लिए कुछ पाने की नहीं, बल्कि कुछ छोड़ने की आवश्यकता होती है।त्याग ही जीवन को हल्का करता है और हल्का मन ही आगे बढ़ सकता है।

*****

77. नेतृत्व: जो भीड़ नहीं, चरित्र गढ़ता है

नेतृत्व केवल दिशा दिखाने का नाम नहीं है। नेतृत्व वह शक्ति है, जो लोगों के भीतर सोच, साहस, संस्कार और चरित्र का निर्माण करती है। किसी संस्था की वास्तविक पहचान उसके भवन, संसाधनों या कर्मचारियों की संख्या से नहीं होती, बल्कि इस बात से होती है कि उसका नेतृत्व कैसा है।

कहा जाता है– "गीदड़ के हाथ में नेतृत्व आ जाए तो सौ शेरों की आत्मा में भी भय भर सकता है; और शेर नेतृत्व करे तो सौ गीदड़ों के भीतर भी जिगर जगा सकता है।"

यह केवल एक रूपक नहीं, बल्कि नेतृत्व की गहरी सच्चाई है। एक कमजोर, स्वार्थी और भयभीत नेतृत्व अपने साथ जुड़े लोगों में भी संदेह, असुरक्षा और निष्क्रियता पैदा करता है। ऐसे नेतृत्व में प्रतिभाशाली लोग भी अपनी क्षमता खोने लगते हैं। इसके विपरीत, एक साहसी, ईमानदार और चरित्रवान नेतृत्व साधारण लोगों के भीतर भी असाधारण क्षमता जागृत कर सकता है।

नेता का चरित्र ही संगठन का संस्कार बन जाता है। यदि नेतृत्व स्वयं अनुशासित है, तो अनुशासन नीचे तक पहुंचता है। यदि नेतृत्व सत्यनिष्ठ है, तो ईमानदारी वातावरण का हिस्सा बनती है। यदि नेतृत्व कठिन परिस्थितियों में भी धैर्य और साहस नहीं छोड़ता, तो पूरी टीम संकट के समय मजबूत होकर खड़ी होती है।

नेता की सबसे बड़ी शक्ति उसका पद नहीं, उसका आचरण होता है। लोग नेता की बातें कुछ समय तक सुनते हैं, लेकिन उसके व्यवहार को लगातार देखते हैं। इसलिए नेतृत्व में कथनी और करनी का एक होना अत्यंत आवश्यक है।

किसी संस्था में हजारों लोग हों, लेकिन यदि नेतृत्व में दृष्टि, चरित्र और साहस का अभाव है, तो वह संख्या केवल भीड़ है। दूसरी ओर, कुछ समर्पित लोग यदि मजबूत नेतृत्व के साथ काम कर रहे हों, तो वही छोटी-सी टीम बड़े परिवर्तन की शुरुआत बन सकती है।

अच्छा नेतृत्व लोगों से काम नहीं करवाता, लोगों के भीतर काम करने की प्रेरणा पैदा करता है। वह आदेश देने से पहले स्वयं उदाहरण प्रस्तुत करता है। वह असफलता में दोषी खोजने के बजाय समाधान खोजता है। वह सफलता का श्रेय अकेले नहीं लेता, बल्कि पूरी टीम को आगे बढ़ाता है। वह अपने साथ चलने वालों को अनुयायी नहीं, बल्कि सक्षम नेतृत्वकर्ता बनाने का प्रयास करता है। यही कारण है कि किसी भी संस्था की सबसे बड़ी पूंजी उसके संसाधन नहीं, उसका नेतृत्व और नेतृत्व से निर्मित चरित्रवान कार्यकर्ता होते हैं।

आज आवश्यकता ऐसे नेतृत्व की है जो केवल लक्ष्य प्राप्त करना न सिखाए, बल्कि सही मार्ग पर चलना भी सिखाए; केवल सफलता का सपना न दिखाए, बल्कि संघर्ष करने का साहस भी दे; केवल संगठन न बनाए, बल्कि चरित्रवान समाज का निर्माण करे।

क्योंकि अंततः– नेतृत्व वह नहीं जो लोगों को अपने पीछे चलाए; सच्चा नेतृत्व वह है जो लोगों को इतना सक्षम बना दे कि वे स्वयं आगे बढ़कर समाज और राष्ट्र का मार्गदर्शन कर सकें। इसलिए यदि किसी संस्था को वास्तव में शक्तिशाली बनाना है, तो केवल संख्या बढ़ाने पर नहीं, नेतृत्व के चरित्र को मजबूत करने पर ध्यान देना होगा।क्योंकि संगठन की ऊंचाई उसके आकार से नहीं, उसके नेतृत्व के चरित्र से तय होती है।

*****

78. दोबारा उठकर खड़े होने का नाम ही ज़िंदगी है

जिंदगी को दोबारा शुरू करने में कभी मत घबराना।चाहे सब कुछ तहस-नहस हो गया हो, बर्बाद हो गया हो। लोगों ने छोड़ दिया हो। जेब खाली हो गई हो। रिश्तेदारों ने फोन उठाना बंद कर दिया हो।

फिर भी ऊपर वाले पर भरोसा रखना। अपने दर्द को ताकत बनाना। ईमानदारी के साथ चलना। मेहनत करना। जिद्दोजहद करना। जीरो से शुरू करते समय कभी डरना मत। जब जीरो के साथ तुम पूरी हिम्मत से खड़े हो जाओगे तब तुम अकेले नहीं दस हो जाओगे।

दोबारा से जब नई कहानी लिखोगे तब हो सकता है तुम पुरानी कहानी से भी बेहतर कहानी लिख सको। क्योंकि इस बार तुम्हारे पास पुराना अनुभव होगा।कहानी नहीं इतिहास लिख दो। याद रखना।दोबारा उठकर खड़े होने का नाम ही जिंदगी है।शुरुआत कर दो। आज से, अभी से शुरू हो जाओ।

*****

79.चुप रहना भी एक ताकत है

हर बात का जवाब शब्दों से देना ज़रूरी नहीं होता। कई बार आपकी ख़ामोशी, सामने वाले की हर आवाज़ से ज्यादा असर छोड़ जाती है।जो लोग हर बात पर खुद को सही साबित करने में लगे रहते हैं, वो अक्सर अपने सुकून को खो देते हैं। लेकिन जो इंसान सही समय का इंतज़ार करना जानता है, वो बिना कुछ कहे भी बहुत कुछ जता जाता है।

याद रखना, हर लड़ाई जीतना ज़रूरी नहीं, कुछ लड़ाइयाँ छोड़ देना ही सबसे बड़ी जीत होती है।और चुप रहना कमजोरी नहीं, बल्कि वो ताकत है, जो इंसान को हर हाल में मज़बूत बनाए रखती है।

*****

80. हर कीमत पर

हर कीमत पर अपने माँ-बाप का सम्मान करना, क्योंकि इनके जैसा कोई नहीं मिलता।हर कीमत पर अपने परिवार का साथ निभाना, क्योंकि मुश्किल समय में अपने ही काम आते हैं।हर कीमत पर मेहनत का साथ मत छोड़ना, क्योंकि किस्मत एक दिन बदल सकती है।हर कीमत पर ईमानदारी बचाकर रखना, क्योंकि पैसा दोबारा कमाया जा सकता है, लेकिन चरित्र नहीं।हर कीमत पर अपने रिश्तों को संभालकर रखना, क्योंकि टूटे हुए रिश्ते फिर पहले जैसे नहीं होते।

*****

81.मातृभूमि का ऋण: हम उड़ें नहीं, उसे सँवारें

एक दिन एक राहगीर कहीं से गुजर रहा था। रास्ते में उसने देखा कि एक पेड़ आग की लपटों में घिरा हुआ है। पेड़ के पत्ते जल रहे थे, शाखाएँ तप रही थीं, लेकिन उस पेड़ पर बैठे पक्षी कहीं जाने को तैयार नहीं थे।

राहगीर ने आश्चर्य से पक्षियों से पूछा– "आग लगी इस वृक्ष को, जलने लगे सब पात,उड़ते क्यों नहीं पक्षियों, जब पंख तुम्हारे साथ?"

पक्षियों ने बड़े भावुक शब्दों में उत्तर दिया– "फल खाए इस वृक्ष के, गंदे किए पात,उड़ना हमारा धर्म नहीं, जलेंगे इसी के साथ।" यह केवल पक्षियों की कहानी नहीं है, यह निष्ठा, कृतज्ञता और मातृभूमि के प्रति हमारे कर्तव्य का संदेश है।जिस वृक्ष ने उन्हें आश्रय दिया, फल दिए, धूप और वर्षा से बचाया, उसके

संकट के समय वे उसे छोड़कर उड़ नहीं गए। उन्होंने माना कि सुख में साथ रहना सरल है, लेकिन संकट में साथ खड़े रहना ही सच्ची निष्ठा है।

आज हमें स्वयं से एक प्रश्न पूछना चाहिए–क्या हमारी अपनी मातृभूमि के प्रति भी ऐसी ही निष्ठा है?हम छोटी-छोटी समस्याओं से परेशान होकर अपने देश को कोसने लगते हैं– "देश ने हमारे लिए किया ही क्या है?" "हमें देश से मिला ही क्या है?"लेकिन कभी हमने यह सोचने का प्रयास किया कि हमने अपने देश के लिए किया क्या है?जिस मिट्टी ने हमें जन्म दिया, जिस समाज ने हमें पहचान दी, जिस देश ने हमें शिक्षा, अवसर, सुरक्षा और आगे बढ़ने का मंच दिया–उसके प्रति हमारा भी तो कोई दायित्व है।

विदेश जाना बुरा नहीं है। बेहतर अवसरों के लिए दुनिया में कहीं भी जाना व्यक्ति का अधिकार है। लेकिन अपनी जड़ों को भूल जाना, अपनी मातृभूमि को केवल कमियों के लिए याद करना और उसकी अच्छाइयों को भूल जाना निश्चित रूप से चिंताजनक है।

देश केवल सरकार का नाम नहीं है।देश केवल सड़क, बिजली, पानी और व्यवस्था का नाम नहीं है।देश हम हैं। देश हमारी जिम्मेदारी है।यदि व्यवस्था में कमी है तो उसे कोसने के बजाय सुधारने का प्रयास करें।यदि समाज में बुराई है तो उससे भागने के बजाय उसके विरुद्ध आवाज उठाएँ।यदि युवाओं में निराशा है तो उन्हें आशा दें।यदि देश में नशा है तो नशामुक्ति का संकल्प लें।यदि शिक्षा में कमी है तो ज्ञान बाँटें। यदि समाज में विभाजन है तो एकता का संदेश दें।मातृभूमि हमें केवल अधिकार नहीं देती, वह हमें कर्तव्य भी देती है।

याद रखिए–पेड़ पर संकट आया तो पक्षियों ने अपने पंखों का इस्तेमाल भागने के लिए नहीं, अपनी निष्ठा निभाने के लिए किया।हमारे पास भी पंख हैं–ज्ञान के, सामर्थ्य के, प्रतिभा के, परिश्रम के और अवसरों के।इन पंखों से केवल उड़कर दूर चले जाना ही सफलता नहीं है।कभी-कभी उन्हीं पंखों से अपनी मातृभूमि को ऊँचा उठाना ही जीवन की सबसे बड़ी सफलता होती है।जिस देश ने हमें पहचान दी, उसके लिए इतना तो बनता है कि हम अपनी पहचान में "मैं" से पहले "हम" और "स्व" से पहले "राष्ट्र" को स्थान दें।

मातृभूमि हमारी है।उसकी समस्याएँ हमारी हैं।उसकी प्रगति हमारी जिम्मेदारी है।और उसका गौरव–हमारा गौरव है।चलो ऐसा जीवन जिएँ कि आने वाली पीढ़ियाँ हमसे यह न पूछें कि "देश ने हमें क्या दिया?", बल्कि गर्व से कहें– "हमने अपनी मातृभूमि को क्या दिया।"

*****

82. परदेस का सच

एक बेटे ने कई साल परदेस में रहकर खूब मेहनत की। हर महीने घर पैसे भेजता रहा, लेकिन खुद कभी चैन से नहीं जी पाया।जब वह छुट्टी लेकर अपने घर पहुँचा, तो माँ ने मुस्कुराकर पूछा, "बेटा, सबसे ज़्यादा किस चीज़ की कमी महसूस होती थी?"

बेटा कुछ पल चुप रहा, फिर बोला, "माँ, वहाँ पैसे तो थे, लेकिन अपना कोई नहीं था।" उसने आगे कहा, "परदेस कमाने की जगह हो सकती है, लेकिन सुकून सिर्फ अपने घर में मिलता है।" याद रखिए– पैसा ज़रूरी है, लेकिन अपनों का साथ उससे भी ज़्यादा ज़रूरी होता है।

*****

83. मुफ्त का कंबल और ऊन का सवाल

एक राजा ने घोषणा की कि इस सर्दी राज्य की हर भेड़ को एक-एक गर्म कंबल मुफ्त दिया जाएगा। घोषणा सुनकर सारी भेड़ें खुशी से झूम उठीं।तभी एक छोटे मेमने ने अपनी माँ से मासूमियत से पूछा– "माँ, इतने सारे कंबलों के लिए ऊन कहाँ से आएगी?"माँ कुछ पल के लिए खामोश हो गई।

यह छोटी-सी कहानी आज की राजनीति और हमारी नागरिक सोच पर एक बड़ा प्रश्न खड़ा करती है।आज लगभग हर राजनीतिक दल जनता से कहता है– "हम सत्ता में आए तो यह मुफ्त देंगे, वह सुविधा मुफ्त देंगे, बिजली मुफ्त देंगे, यात्रा मुफ्त देंगे, ये सेवाएँ मुफ्त देंगे।" जरूर पूछना चाहिए "मुफ्त देने के लिए संसाधन कहाँ से आएँगे?"

सरकार के पास कोई ऐसी जादुई तिजोरी नहीं होती, जिसमें जनता के लिए अलग से मुफ्त सुविधाओं का पैसा रखा हो। सरकार के पास आने वाला धन अंततः जनता के कर, श्रम, व्यापार, उत्पादन और देश के प्राकृतिक एवं सार्वजनिक संसाधनों से ही आता है।इसलिए जो चीज हमें "मुफ्त" दिखाई जाती है, उसकी आर्थिक कीमत कहीं न कहीं कोई न कोई चुका रहा होता है।

मुद्दा मुफ्त सुविधा देना मात्र नहीं है।मुद्दा यह है कि उसके लिए संसाधन कहाँ से आएँगे और उसका बोझ भविष्य में किस पर पड़ेगा।हमें यह भी समझना होगा कि लोकतंत्र में जनता केवल लाभ लेने वाली नहीं, बल्कि देश के संसाधनों की वास्तविक मालिक और जिम्मेदार संरक्षक भी है।

चुनाव के समय हमें केवल यह नहीं पूछना चाहिए– "कौन हमें क्या मुफ्त दे रहा है?"बल्कि यह पूछना चाहिए– "कौन हमारे संसाधनों का सबसे ईमानदार और दूरदर्शी उपयोग करेगा?" "कौन हमें मुफ्त का उपभोक्ता बनाने के बजाय आत्मनिर्भर और सक्षम बनाएगा?" "कौन शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगार, कौशल, उद्योग और आधारभूत संरचना में निवेश करेगा, ताकि आने वाली पीढ़ियों को सहारे की नहीं, अवसरों की आवश्यकता हो?"

गरीब और जरूरतमंद व्यक्ति को सहायता देना सरकार का दायित्व हो सकता है और कई परिस्थितियों में आवश्यक भी है। लेकिन हर समस्या का समाधान मुफ्त बाँटने में तलाशना देश के भविष्य के लिए सही दृष्टिकोण नहीं हो सकता।हमें ऐसी राजनीति चाहिए जो कहे– "मैं तुम्हें हमेशा मुफ्त नहीं दूँगा, मैं तुम्हें इतना सक्षम बनाऊँगा कि तुम अपने लिए स्वयं अर्जित कर सको।" क्योंकि मुफ्त कंबल से एक सर्दी गुजर सकती है, लेकिन रोजगार, शिक्षा और कौशल एक पूरी जिंदगी बदल सकते हैं।और सबसे महत्वपूर्ण बात–जब हम अपने ही देश के संसाधनों से मिलने वाली सुविधा को किसी नेता का व्यक्तिगत एहसान समझने लगते हैं, तब हम लोकतंत्र के मूल अर्थ को भूलने लगते हैं।

देश का पैसा किसी नेता की जेब से नहीं आता।देश के संसाधन किसी राजनीतिक दल की निजी संपत्ति नहीं हैं।वे जनता के हैं और आने वाली पीढ़ियों की भी अमानत हैं।इसलिए अगली बार जब कोई कहे– "हम यह मुफ्त देंगे…" तो तालियाँ बजाने से पहले एक प्रश्न जरूर पूछिए– "साहब, इसकी ऊन कहाँ से आएगी?" क्योंकि जागरूक नागरिक वह नहीं जो सबसे अधिक मुफ्त पा जाए; जागरूक नागरिक वह है जो यह समझ सके कि उसके देश की संपत्ति कहाँ से आती है, कहाँ खर्च होती है और उसका भविष्य पर क्या प्रभाव पड़ेगा।

वादों से प्रभावित मत होइए।वादों की कीमत समझिए।मुफ्त की घोषणा से आगे देखिए।और अपने वोट से यह तय कीजिए कि देश के संसाधनों का जिम्मेदार संरक्षक कौन बनेगा।क्योंकि राष्ट्र निर्माण मुफ्त बाँटने से नहीं, नागरिकों को सक्षम बनाने से होता है।

84 .मन को शांत रखकर पढ़ें

मेरे ईश्वर, मुझे न धन चाहिए, न ऐश्वर्य चाहिए।ऐसा विवेक दें कि मैं सही और गलत का अंतर समझ सकूँ।कर्म और वाणी से मेरे द्वारा किसी का बुरा न हो।मुझे शक्ति दें कि मैं निःस्वार्थ भाव से कर्म कर सकूँ और कठिन परिस्थितियों में भी अपना धैर्य न खोऊँ।इतना सामर्थ्य भी देना, प्रभु, कि किसी मजबूर के काम आ सकूँ।इतना संतोष भी देना कि दूसरों की उन्नति से मन में ईर्ष्या न जागे।न कभी मुझमें अहंकार आए।हर प्राणी का दर्द समझ सकूँ।मैं आपकी शरण में हूँ, मुझे सन्मार्ग दिखाइए।

*****

85.संगत का असर

"सुई" जब अकेली चलती है, तो उसका "कर्म" सिर्फ "चुभना" होता है, लेकिन जैसे ही उसे "धागे" का साथ मिलता है, उसका "कर्म" फटे हुए को सिलना हो जाता है।ये होता है "संगत" का असर।संगत से "स्वभाव" तो नहीं बदलता, पर "कर्म" जरूर बदल जाते हैं।

*****

86. हमें गुरु गोविंद सिंह जी जैसा नेतृत्व चाहिए

आज हमें ऐसे नेतृत्व की आवश्यकता है जो केवल भाषण न दे, बल्कि चरित्र का निर्माण करे; केवल रास्ता न बताए, बल्कि स्वयं रास्ता बनकर दिखाए।हमें ऐसा नेतृत्व चाहिए जैसा साहिब श्री गुरु गोविंद सिंह जी का था–जिसमें साहस था, त्याग था, दूरदृष्टि थी और सबसे बढ़कर धर्म, न्याय और राष्ट्र के प्रति अटूट निष्ठा थी।गुरु साहिब ने सिखाया कि नेतृत्व का अर्थ अपने लिए शक्ति जुटाना नहीं, बल्कि दूसरों के भीतर शक्ति जगाना है। उन्होंने साधारण मनुष्य के भीतर भी असाधारण साहस पैदा किया।

उनका संदेश था– "चिड़ियों से मैं बाज लड़ाऊँ, तभी गोबिंद सिंह नाम कहाऊँ।"

यह केवल वीरता की बात नहीं थी; यह उस नेतृत्व का दर्शन था जो कमजोर समझे जाने वाले व्यक्ति को भी आत्मविश्वास, स्वाभिमान और संघर्ष का साहस देता है। आज संस्थाओं को ऐसे नेता चाहिए जो संकट में सबसे आगे खड़े हों, सफलता का श्रेय टीम को दें, अन्याय के सामने न झुकें और अपने आचरण से उदाहरण प्रस्तुत करें।हमें कुर्सी पर बैठने वाले नेता नहीं,चरित्र से नेतृत्व करने वाले नेता चाहिए। हमें ऐसा नेतृत्व चाहिए जो लोगों को अपने पीछे चलने के लिए मजबूर न करे, बल्कि उन्हें इतना सक्षम बना दे कि वे स्वयं आगे बढ़कर समाज और राष्ट्र का नेतृत्व कर सकें। गुरु गोविंद सिंह जी जैसा नेतृत्व–साहस में सिंह,हृदय में करुणा,विचारों में

स्पष्टता,आचरण में त्याग,और उद्देश्य में धर्म एवं राष्ट्र।यही आज के भारत की सबसे बड़ी आवश्यकता है।

*****

87. बहुत ज़्यादा सीधा होना भी समझदारी नहीं है...

जंगल का एक सच है–सीधे पेड़ अक्सर सबसे पहले काटे जाते हैं, जबकि टेढ़े-मेढ़े पेड़ लंबे समय तक खड़े रहते हैं।इंसानों की दुनिया भी कुछ ऐसी ही है।अगर आप हर किसी पर विश्वास करेंगे, हर बात सहते रहेंगे, हर बार दूसरों के लिए झुकते रहेंगे और अपनी अच्छाई की कोई सीमा नहीं रखेंगे, तो कुछ लोग आपकी सरलता को आपकी कमजोरी समझकर आपका इस्तेमाल करने लगेंगे।

इसलिए अच्छे बनिए, लेकिन इतने सरल नहीं कि कोई आपको आसानी से इस्तेमाल कर सके।विश्वास कीजिए, लेकिन आँखें बंद करके नहीं।मदद कीजिए, लेकिन अपनी आत्मसम्मान की कीमत पर नहीं।माफ़ कीजिए, लेकिन बार-बार उसी गलती को सहन मत कीजिए।और जहाँ "ना" कहना आवश्यक हो, वहाँ बिना अपराधबोध के स्पष्ट "ना" कहिए।

सीधा होना आपकी खूबसूरती है,लेकिन अपनी सीमाओं की रक्षा करना आपकी समझदारी है।शरीफ़ बनिए, संस्कारी बनिए, दिल के अच्छे बनिए···लेकिन इतने भी भोले मत बनिए कि दुनिया आपको इस्तेमाल करके आगे बढ़ जाए।अच्छाई रखिए, साथ में समझदारी भी।दिल साफ़ रखिए, लेकिन आँखें खुली रखिए।

*****

88. कमजोर नेतृत्व की सबसे बड़ी पहचान

"कमजोर नेतृत्व की सबसे बड़ी पहचान यही है; जहाँ शंकाओं का समाधान करने की योग्यता नहीं होती, वहाँ सवाल उठाने वालों को विद्रोही घोषित कर दिया जाता है।" नेतृत्व का अर्थ केवल आदेश देना नहीं है।नेतृत्व का अर्थ है–लोगों के प्रश्नों को सुनना, उनकी शंकाओं को समझना और उन्हें विश्वास के साथ समाधान देना।

एक मजबूत नेता सवालों से डरता नहीं, बल्कि सवालों का स्वागत करता है। क्योंकि उसे पता होता है कि सवाल व्यवस्था को कमजोर नहीं करते, बल्कि उसे बेहतर बनाने का अवसर देते हैं।कमजोर नेतृत्व में अक्सर एक अजीब प्रवृत्ति दिखाई देती है–जो व्यक्ति ताली बजाए, वह अपना;जो हर बात पर सहमति जताए, वह वफादार;और जो सवाल पूछे, वह विरोधी या विद्रोही! लेकिन वास्तव में सवाल पूछने वाला व्यक्ति हमेशा दुश्मन नहीं होता। कई बार वही व्यक्ति संगठन, समाज या व्यवस्था की उन कमियों को सामने ला रहा होता है, जिन्हें बाकी लोग डर के कारण बोल नहीं पाते। जहाँ संवाद समाप्त होता है, वहाँ संदेह जन्म लेता है।जहाँ संदेह का समाधान नहीं होता, वहाँ अविश्वास पैदा होता है।और जहाँ अविश्वास बढ़ता है, वहाँ नेतृत्व की नींव कमजोर होने लगती है।

एक सशक्त नेता कहता है– "पूछो, मैं सुन रहा हूँ।" कमजोर नेता कहता है– "चुप रहो, मुझ पर विश्वास करो।" यही दोनों के बीच का अंतर है।

नेता को हर प्रश्न का उत्तर पता हो, यह आवश्यक नहीं है। लेकिन हर प्रश्न को सुनने का साहस और उत्तर खोजने की ईमानदारी अवश्य होनी चाहिए।क्योंकि किसी संस्था की ताकत इस बात में नहीं है कि वहाँ कितने लोग नेता की हाँ में हाँ मिलाते हैं, बल्कि इस बात में है कि वहाँ कितने लोग बिना भय के अपनी बात कह सकते हैं।

असहमति हमेशा विद्रोह नहीं होती।सवाल हमेशा विरोध नहीं होता।और आलोचना हमेशा दुश्मनी नहीं होती।कभी-कभी एक ईमानदार सवाल,सौ झूठी तालियों से अधिक मूल्यवान होता है।सच्चा नेता सवालों को दबाता नहीं–सवालों के पीछे छिपी चिंता को समझता है।वह आलोचक को दुश्मन नहीं बनाता–बल्कि उसे सुधार का आईना मानता है।क्योंकि मजबूत नेतृत्व को अंधभक्त नहीं,जागरूक और निर्भीक लोग चाहिए।

*****

89.पिता का सिर पर हाथ, बेटे की सबसे बड़ी ताकत

एक दिन एक पिता अपने बेटे के दफ्तर में गए जो एक भारतीय प्रशासनिक सेवा का अधिकारी था। पिता ने अपने बेटे के कंधे पर हाथ रखा और प्यार से अपने पुत्र से पूछा...इस दुनिया का सबसे शक्तिशाली इंसान कौन है? पुत्र ने पिता को बड़े प्यार से हंसते हुए कहा– "मेरे अलावा कौन हो सकता है पिताजी!"

पिता को इस जवाब की आशा नहीं थी, उसे विश्वास था कि उसका बेटा गर्व से कहेगा– " पिताजी, इस दुनिया के सबसे शक्तिशाली इंसान आप हैं, जिन्होंने मुझे इतना योग्य बनाया!" उनकी आँखें छलछला आईं! वो चैम्बर के गेट को खोल कर बाहर निकलने लगे!

उन्होंने एक बार पीछे मुड़कर पुनः बेटे से पूछा– "एक बार फिर बताओ, इस दुनिया का सबसे शक्तिशाली इंसान कौन है?"पुत्र ने इस बार कहा– "पिताजी, आप हैं इस दुनिया के सबसे शक्तिशाली इंसान!"

पिता सुनकर आश्चर्यचकित हो गए। उन्होंने कहा– "अभी तो तुम अपने आप को इस दुनिया का सबसे शक्तिशाली इंसान बता रहे थे, अब तुम मुझे बता रहे हो?" पुत्र ने हंसते हुए उन्हें अपने सामने बिठाते हुए कहा– "पिताजी, उस समय आपका हाथ मेरे कंधे पर था। जिस पुत्र के कंधे पर या सिर पर पिता का हाथ हो, वो पुत्र तो दुनिया का सबसे शक्तिशाली इंसान ही होगा ना! बोलिए पिताजी!"

पिता की आँखें भर आईं। उन्होंने अपने पुत्र को कस कर के अपने सीने से लगा लिया।

*****

90. कर्म का महत्व

अर्जुन श्री कृष्ण से बोले: केशव, जब मृत्यु सभी की होनी है तो हम सत्संग, भजन, सेवा, सिमरन क्यों करें? जो इंसान मौज-मस्ती करता है, मृत्यु तो उसकी भी होगी।श्री कृष्णजी ने अर्जुन से कहा: हे पार्थ, बिल्ली जब चूहे को पकड़ती है तो दाँतों से पकड़कर उसे मार कर खा जाती है, लेकिन उन्हीं दाँतों से जब अपने बच्चे को पकड़ती है तो उसे मारती नहीं, बहुत ही नाजुक तरीके से एक जगह से दूसरी जगह पहुँचा देती है।दाँत भी वही हैं, मुँह भी वही है, पर परिणाम अलग-अलग। ठीक उसी प्रकार मृत्यु भी सभी की होगी, पर प्रभु एक के धाम में और दूसरा 84 के चक्कर में।

*****

91. वाम पथ से राम पथ तक लौट रही पीढ़ी

यह केवल विचारधारा का परिवर्तन नहीं, यह जीवन-दृष्टि के पुनर्जागरण का संकेत है।विचारों से संस्कारों तक, भ्रम से सत्य तक, संघर्ष से समाधान तक,स्वार्थ से राष्ट्रधर्म तक,और अधिकार की मांग से कर्तव्य के बोध तक।आज की युवा पीढ़ी अपनी जड़ों, अपनी संस्कृति और अपने गौरव को फिर से पहचान रही है।

राम पथ केवल एक मार्ग नहीं–यह मर्यादा, त्याग, कर्तव्य और राष्ट्रसेवा की जीवन-पद्धति है।यही चेतना भारत के पुनर्जागरण का मार्ग बनेगी।यही युवा शक्ति नए भारत का निर्माण करेगी।

*****

92.गीता घर में रखोगे तो लड़का साधु हो जाएगा !

कई माता-पिता को डर लगता है....उन्हें लगता है कि अगर घर में श्रीमद्भगवद्गीता रख दी,बच्चा गीता पढ़ने लगा, तो कहीं वह साधु न बन जाए ! साधु होना मंजूर नहीं...लेकिन लड़का नशा करे, यह चल जाएगा?

गीता से डर लगता है,लेकिन नशे से नहीं? श्री कृष्ण के विचारों से डर लगता है,लेकिन नशे की दुकान से नहीं?संस्कारों से डर लगता है,लेकिन ऐसी संगति से नहीं जो बच्चे का भविष्य बर्बाद कर दे? याद रखिए–गीता बच्चों को घर-बार छोड़ना नहीं सिखाती,गीता उन्हें अपने कर्तव्य से भागना नहीं,बल्कि कर्तव्य निभाना सिखाती है। गीता पलायन नहीं सिखाती, संघर्ष करना सिखाती है।गीता कमजोरी नहीं सिखाती, चरित्र और साहस सिखाती है। और सबसे बड़ी बात– गीता हाथ से नशे का प्याला छीनकर हाथ में कर्म, ज्ञान और राष्ट्रधर्म की मशाल देती है।

इसलिए अपने बच्चों को यह मत सिखाइए कि "गीता से दूर रहो, कहीं साधु न बन जाओ। " उन्हें सिखाइए– "गीता पढ़ो, ताकि जीवन में इतने मजबूत बनो कि कोई नशा, कोई बुरी संगति और कोई प्रलोभन तुम्हें तुम्हारे लक्ष्य से भटका न सके।" साधु बनने का डर मत दिखाइए.....नशेड़ी बनने के खतरे को पहचानिए। बच्चे को गीता दीजिए, क्योंकि संस्कार का विकल्प नशा नहीं हो सकता।

*****

93. छोटी शुरुआत

एक गरीब युवक चाणक्य के पास गया और बोला– "आचार्य, मेरे पास धन नहीं है, इसलिए मैं बड़ा काम शुरू नहीं कर सकता।" चाणक्य ने उसके हाथ में एक छोटा बीज रखते हुए कहा– "इस बीज में आज पेड़ दिखाई नहीं देता, फिर भी इसके अंदर एक विशाल पेड़ बनने की क्षमता है।"

युवक ने पूछा, "लेकिन इसे बड़ा होने में समय लगेगा।"

चाणक्य बोले– "सफलता भी ऐसी ही है। छोटी शुरुआत से मत घबराओ, बस हर दिन एक कदम आगे बढ़ाते रहो।"

कुछ वर्षों बाद वही युवक अपने परिश्रम से सफल बन गया।शुरुआत छोटी हो सकती है, लेकिन सपने छोटे नहीं होने चाहिए। लगातार मेहनत करने वाला व्यक्ति एक दिन अपनी पहचान बना लेता है।

*****

94. जिसने आपकी कहानी लिखी है, उसकी कहानी पर भरोसा रखिए

जीवन में हम अक्सर अपनी कहानी को अपनी इच्छाओं के अनुसार लिखना चाहते हैं। हम चाहते हैं कि सब कुछ हमारी योजना के मुताबिक हो–सफलता समय पर मिले, रिश्ते हमेशा वैसे ही रहें जैसे हम चाहते हैं और रास्ते में कोई कठिनाई न आए।

लेकिन जीवन हमारी योजनाओं से कहीं बड़ा है।कभी कोई दरवाज़ा बंद होता है और हमें लगता है कि सब खत्म हो गया। कभी कोई रिश्ता छूट जाता है और लगता है कि हम अकेले रह गए।कभी मेहनत के बावजूद सफलता नहीं मिलती और मन पूछता है– "आखिर मेरे साथ ही ऐसा क्यों?"

शायद उस समय हमें केवल इतना याद रखने की आवश्यकता है– "जिसमें आपकी कहानी लिखी है, वह ब्रह्मांड का सबसे बड़ा लेखक है।" हर अध्याय हमें पसंद आए, यह आवश्यक नहीं। कुछ अध्याय आँसुओं से लिखे जाते हैं, कुछ संघर्ष से और कुछ प्रतीक्षा से। लेकिन अक्सर वही अध्याय आगे चलकर हमारी सबसे बड़ी सीख बन जाते हैं।

हम किसी घटना को देखकर तुरंत निर्णय कर लेते हैं कि यह हमारे लिए बुरा है। लेकिन हमें पूरी कहानी कहाँ पता होती है?आज की असफलता कल की सफलता की तैयारी हो सकती है।आज का बिछड़ना किसी बड़े मिलन का कारण हो सकता है।आज की कठिनाई कल आपके व्यक्तित्व की सबसे बड़ी ताकत बन सकती है।

इसका अर्थ यह नहीं कि हम हाथ पर हाथ रखकर बैठ जाएँ और सब कुछ भाग्य पर छोड़ दें। ईश्वर पर भरोसा करने का अर्थ कर्म से भागना नहीं, बल्कि कर्म करते हुए परिणाम को स्वीकार करना है।अपना श्रेष्ठ प्रयास कीजिए।अपना धर्म और कर्तव्य निभाइए।ईमानदारी से आगे बढ़िए।लेकिन हर चीज़ को अपनी इच्छा के अनुसार नियंत्रित करने की जिद छोड़ दीजिए। कभी-

कभी जीवन हमें वहाँ नहीं ले जाता जहाँ हम जाना चाहते हैं, बल्कि वहाँ ले जाता है जहाँ हमें वास्तव में होना चाहिए।

इसलिए यदि आज कहानी कठिन चल रही है, तो किताब बंद मत कीजिए।अभी कहानी पूरी नहीं हुई है।हो सकता है अगला अध्याय आपकी कल्पना से भी सुंदर हो। कर्म आपका है, प्रयास आपका है, लेकिन पूरी कहानी उस परम शक्ति की है जिसने आपको यह जीवन दिया है।

भरोसा रखिए···जो लिख रहा है, वह आपसे बेहतर जानता है कि कहानी का अगला पन्ना क्या होना चाहिए।

*****

95. शुरुआत नहीं, निरंतरता जीत दिलाती है

जीवन में सफलता केवल इस बात से तय नहीं होती कि आपने शुरुआत कितनी जल्दी की थी। असली अंतर इस बात से पैदा होता है कि आप कितनी देर तक बिना रुके आगे बढ़ते रहे।कई लोग बहुत उत्साह के साथ शुरुआत करते हैं। नए लक्ष्य बनाते हैं, बड़े संकल्प लेते हैं और कुछ दिनों तक पूरी ऊर्जा से काम करते हैं। लेकिन जैसे ही कठिनाइयाँ आती हैं, परिणाम उम्मीद के अनुसार नहीं मिलते या रास्ता लंबा दिखाई देता है–वे रुक जाते हैं।

यहीं से असली परीक्षा शुरू होती है।जीतने वाले और हार मानने वाले के बीच सबसे बड़ा अंतर प्रतिभा का नहीं, निरंतरता का होता है।हो सकता है किसी ने आपसे पहले शुरुआत की हो।हो सकता है कोई आपसे अधिक तेज दौड़ रहा हो।हो सकता है आज आप बहुत पीछे हों।लेकिन इसका अर्थ यह नहीं कि आप मंज़िल तक नहीं पहुँच सकते।

अगर आप रोज़ थोड़ा-थोड़ा आगे बढ़ते रहे, अपनी गलतियों से सीखते रहे और कठिन समय में भी अपने लक्ष्य को नहीं छोड़ा, तो एक दिन वही निरंतर प्रयास आपकी सबसे बड़ी ताकत बन जाएगा।धीरे चलना कोई समस्या नहीं है,समस्या तब है जब आप चलना ही छोड़ दें।देर से शुरुआत करना असफलता नहीं है,शुरुआत के बाद रुक जाना असफलता है।

प्रेरणा आपको शुरुआत करने की ऊर्जा देती है, लेकिन अनुशासन आपको उस समय भी आगे बढ़ाता है जब प्रेरणा आपके साथ नहीं होती।इसलिए केवल प्रेरित मत रहिए–अनुशासित रहिए।केवल सपने मत देखिए–हर दिन उनके लिए काम कीजिए।

शुरू करो। सीखो। गिरो। उठो। चलते रहो। क्योंकि जीतने वाले हमेशा सबसे आगे नहीं होते–वे अक्सर बस सबसे लंबे समय तक टिके रहते हैं।

*****

96. अगर जीतने का 1 % भी मौका मिले, तो लड़ो !

जीवन में हर लड़ाई जीतने के लिए नहीं होती, कुछ लड़ाइयाँ अपने भीतर के डर को हराने के लिए भी लड़ी जाती हैं।अगर परिस्थितियाँ आपके विरुद्ध हैं,अगर रास्ते कठिन हैं,अगर लोग कह रहे हैं कि सफलता असंभव है–फिर भी यदि जीतने का 1 प्रतिशत भी मौका बाकी है, तो

लड़ो।क्योंकि हार तब नहीं होती जब हम गिर जाते हैं;हार तब होती है जब हम उठने से इनकार कर देते हैं।

1 % संभावना भी शून्य नहीं होती।कई बार इतिहास उन्हीं लोगों ने बदला है, जिन्होंने तब प्रयास किया जब बाकी दुनिया ने उम्मीद छोड़ दी थी।श्रीकृष्ण का संदेश भी यही है– " कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।" तुम्हारा अधिकार कर्म पर है, परिणाम पर नहीं।इसलिए परिणाम की गारंटी मत खोजो–अपने प्रयास की ईमानदारी खोजोहो सकता है आप जीत जाएँ।हो सकता है आप हार जाएँ।लेकिन यदि आपने पूरी शक्ति से संघर्ष किया, तो कम-से-कम इतना अवश्य होगा कि आप अपने भीतर के योद्धा को हारने नहीं देंगे।जब तक साँस है, तब तक प्रयास है।जब तक प्रयास है, तब तक संभावना है।और जब तक संभावना है–लड़ाई जारी रहनी चाहिए।

1% उम्मीद हो तो 100% प्रयास करो।क्योंकि चमत्कार अक्सर वहीं शुरू होता है, जहाँ उम्मीद खत्म होने लगती है। केवल जीतने की इच्छा मत रखिए–जीत तक टिके रहने का संकल्प रखिए।क्योंकि–"मंज़िल उन्हें नहीं मिलती जो सबसे पहले दौड़ते हैं, मंज़िल अक्सर उन्हें मिलती है जो सबसे अंत तक दौड़ते रहते हैं।शुरुआत छोटी हो सकती है, गति धीमी हो सकती है, रास्ता कठिन हो सकता है–लेकिन यदि रुकेंगे नहीं, तो संभावना हमेशा जीवित रहेगी।

*****

97.मन ही मित्र, मन ही शत्रु

मनुष्य के जीवन में सबसे बड़ा मित्र भी उसका अपना मन है और सबसे बड़ा शत्रु भी।यदि मन हमारे नियंत्रण में है, तो कठिन परिस्थितियाँ भी अवसर बन जाती हैं; और यदि मन हमारे नियंत्रण से बाहर है, तो सुख-सुविधाओं के बीच भी अशांति बनी रहती है।भगवद्गीता में भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं–

"उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्।

आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः॥" – श्रीमद्भगवद्गीता 6.5

अर्थात् मनुष्य को स्वयं अपने द्वारा अपना उत्थान करना चाहिए, स्वयं को गिराना नहीं चाहिए। मनुष्य का मन ही उसका मित्र है और वही उसका शत्रु भी बन सकता है।मन सकारात्मक हो तो असफलता अनुभव बन जाती है, आलोचना सीख बन जाती है और संघर्ष सफलता की सीढ़ी बन जाता है। लेकिन मन नकारात्मक हो तो अवसर भी संकट दिखाई देता है, दूसरों की सफलता ईर्ष्या बन जाती है और छोटी-सी समस्या भी पहाड़ लगने लगती है।

इसलिए जीवन बदलने से पहले मन को बदलना आवश्यक है।बाहर की परिस्थितियों पर हमारा नियंत्रण सीमित हो सकता है, लेकिन अपने विचारों, दृष्टिकोण और प्रतिक्रियाओं पर हमारा अधिकार होना चाहिए।मन को जीत लिया तो संसार जीतने की शक्ति मिल जाती है;मन से हार गए तो संसार की कोई भी जीत हमें सुखी नहीं कर सकती।इसलिए अपने मन को दबाइए नहीं–

उसे साधिए, समझिए और सही दिशा दीजिए।क्योंकि आपकी सबसे बड़ी लड़ाई दुनिया से नहीं, अपने ही मन से है।

*****

98. 60 मिल गए तो आप पास हैं....

कभी नींद की गोली नहीं खाई = 10

मेरे जीवन का लक्ष्य मुझे स्पष्ट है= 10

शराब को छूकर भी नहीं देखा = 10

मोबाइल कम चलाता/चलाती हूँ = 10

कभी सिगरेट नहीं पी = 10

मम्मी की डांट रोज़ नहीं सुनता/सुनती = 10

ब्लेड से कभी हाथ नहीं काटा = 10

कभी धोखा नहीं मिला = 10

नियमित रूप से व्यायाम करता हूं= 10

पापा के पैसे चोरी नहीं किए = 10

*****

99. सपने इतने बड़े होने चाहिए कि लोग तुम्हें पागल कहें

हर इंसान की जिंदगी में एक ऐसा दौर आता है, जब उसे तय करना होता है कि वह परिस्थितियों के आगे झुकेगा या परिस्थितियों को बदलने का प्रयास करेगा। मेरी कहानी भी कुछ ऐसी ही है।

डॉ. अमित कांसल–एक साधारण परिवार में जन्मा एक ऐसा व्यक्ति, जिसने साधारण परिस्थितियों से निकलकर बड़े सपने देखने का साहस किया। संसाधन सीमित हो सकते थे, रास्ते आसान नहीं थे, लेकिन मन में एक विश्वास था कि जिंदगी वही नहीं है जो हमें विरासत में मिलती है; जिंदगी वह भी है जिसे हम अपनी मेहनत और संकल्प से बनाते हैं।

साधारण परिवार में जन्म लेना कोई कमजोरी नहीं है। बल्कि यही परिस्थितियाँ इंसान को जीवन की वास्तविकता समझाती हैं। संघर्ष हमें सिखाता है कि मेहनत का कोई विकल्प नहीं होता और अवसर हमेशा तैयार होकर नहीं आते–कई बार उन्हें अपनी मेहनत से पैदा करना पड़ता है।

मेरे सामने भी चुनौतियाँ थीं, लेकिन मैंने परिस्थितियों को अपनी सीमा नहीं बनने दिया।मेरे मन में शिक्षा को लेकर एक स्पष्ट सोच थी–ज्ञान केवल डिग्री प्राप्त करने का माध्यम नहीं, बल्कि

समाज को बेहतर बनाने की शक्ति है।इसी सोच के साथ शिक्षा की यात्रा आगे बढ़ी और मैंने पीएच.डी. की उपाधि प्राप्त की। यह केवल एक शैक्षणिक उपलब्धि नहीं थी, बल्कि उन तमाम कठिनाइयों के बीच निरंतर प्रयास का परिणाम थी, जिन्होंने मुझे हर कदम पर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया।

मेरी यात्रा केवल एक डिग्री तक सीमित नहीं रही। एक शिक्षाविद् के रूप में मेरा प्रयास रहा कि शिक्षा युवाओं को केवल रोजगार के योग्य न बनाए,बल्कि उन्हें जिम्मेदार, जागरूक और संवेदनशील नागरिक भी बनाए।इसी सोच ने मुझे सामाजिक कार्य की ओर भी प्रेरित किया।

एक सामाजिक कार्यकर्ता के रूप में समाज के विभिन्न वर्गों के बीच काम करते हुए यह महसूस हुआ कि वास्तविक परिवर्तन केवल भाषणों से नहीं आता। इसके लिए लोगों के बीच जाना पड़ता है, उनकी समस्याओं को समझना पड़ता है और समाधान के लिए लगातार प्रयास करना पड़ता है।

हर व्यक्ति की सफलता की कहानी के पीछे ऐसे दिन होते हैं, जब लोग उसकी क्षमता पर सवाल उठाते हैं।कभी परिस्थितियाँ कहती हैं– "तुम नहीं कर सकते।" कभी लोग कहते हैं– " इतना बड़ा सपना मत देखो।" लेकिन शायद यही वह क्षण होता है, जब इंसान को अपने भीतर से आवाज आती है– "अगर मैं खुद अपने सपने पर विश्वास नहीं करूँगा, तो दुनिया क्यों करेगी?" मैंने भी यही सीखा कि आलोचना से घबराना नहीं चाहिए। यदि आपका लक्ष्य सही है और आपकी नीयत साफ है, तो समय सबसे बड़ा उत्तर देता है।

आज अगर मैं शिक्षा, सामाजिक कार्य और समाज के बीच अपनी भूमिका निभा पा रहा हूँ, तो इसके पीछे केवल उपलब्धियाँ नहीं हैं। इसके पीछे हैं–संघर्ष के दिन, असफलताओं से मिली सीख, कठिन परिस्थितियों में लिया गया धैर्य और कभी हार न मानने की आदत। संघर्ष ने मुझे सिखाया कि सफलता केवल मंजिल का नाम नहीं है। सफलता उस यात्रा का नाम है, जिसमें इंसान हर दिन अपने कल से बेहतर बनने का प्रयास करता है।

मैं मानता हूँ कि किसी व्यक्ति की पहचान उसके परिवार की आर्थिक या सामाजिक स्थिति से नहीं, बल्कि उसके विचारों, कर्मों और समाज के प्रति योगदान से बनती है।इसलिए युवाओं से मेरा हमेशा यही संदेश है–अपनी शुरुआत को अपनी सीमा मत बनने दीजिए।

आप कहाँ पैदा हुए हैं, यह आपके हाथ में नहीं था; लेकिन आप कहाँ पहुँचना चाहते हैं, यह आपके हाथ में है।अगर आपके पास बड़ा सपना है, तो उसके लिए बड़ी मेहनत भी करनी होगी। अगर रास्ता कठिन है, तो इसका अर्थ यह नहीं कि मंजिल गलत है और अगर लोग आपको आपके सपने के लिए पागल कहते हैं, तो मुस्कुराइए–क्योंकि शायद आप वह देख पा रहे हैं, जो वे अभी नहीं देख पा रहे।

मेरी यात्रा आज भी पूरी नहीं हुई है।पी .एच.डी. एक पड़ाव था, मंजिल नहीं।शिक्षा एक माध्यम है, उद्देश्य नहीं। सामाजिक कार्य एक जिम्मेदारी है, केवल पहचान नहीं।अभी बहुत कुछ करना बाकी है। अभी उन युवाओं तक पहुँचना बाकी है, जिन्हें सही दिशा की आवश्यकता

है।अभी समाज में शिक्षा, जागरूकता और सकारात्मक परिवर्तन के लिए बहुत काम करना बाकी है।

इसलिए मेरा विश्वास आज भी वही है– "सपने इतने बड़े होने चाहिए कि लोग तुम्हें पागल कहें, और मेहनत इतनी निरंतर हो कि एक दिन वही लोग तुम्हारी सफलता की कहानी सुनाएँ।"

एक साधारण परिवार से शुरू हुई यात्रा, शिक्षा से होकर पी.एच.डी. तक पहुँची, और वहाँ से समाज के लिए काम करने की जिम्मेदारी में बदल गई। यह केवल डॉ. अमित कांसल की कहानी नहीं है। यह उन सभी युवाओं के लिए संदेश है जो सीमित संसाधनों के बावजूद बड़े सपने देखते हैं।परिस्थितियाँ आपको रोक सकती हैं,लेकिन यदि आपका संकल्प मजबूत है, तो वे आपकी उड़ान को हमेशा के लिए नहीं रोक सकतीं। इसलिए उठिए, आगे बढ़िए और अपने सपनों को आकार दीजिए। क्योंकि आपकी शुरुआत चाहे कितनी भी साधारण क्यों न हो–आपकी मंजिल असाधारण हो सकती है।

कण-कण जोड़कर खुद को बनाया है मैंने, मेरे जैसे हजार मिल जाएंगे ऐसा कहने की गलती मत करना।
मैं अलग हूं, मेरा वजूद, मेरी जिद और संघर्ष सबूत है, मेरे जैसा दूसरा फिर कभी पैदा नहीं होगा ॥

*****

100. कथनी नहीं, करनी का संकल्प

मुझे गर्व है कि मैं नशा मुक्ति चेतन संघ के साथ जुड़कर नशे के विरुद्ध जन-जागरण के इस पवित्र अभियान में निरंतर कार्य कर रहा हूँ। मेरी कथनी और करनी में कोई अंतर नहीं है। मैं गर्व और पूरे विश्वास के साथ कह सकता हूँ कि मैं स्वयं किसी भी प्रकार का नशा नहीं करता। जिस नशामुक्त जीवन का संदेश मैं समाज और युवाओं को देता हूँ, उसे स्वयं अपने जीवन में अपनाता हूँ।

मेरे लिए नशामुक्ति केवल एक सामाजिक अभियान नहीं, बल्कि ईश्वरीय विधान, धर्म और राष्ट्र सेवा से जुड़ा हुआ पवित्र दायित्व है। धर्म हमें सत्य, संयम, सदाचार और मानव कल्याण का मार्ग दिखाता है। जब हम किसी व्यक्ति को नशे से बचाते हैं, किसी परिवार को बिखरने से रोकते हैं और किसी युवा को सही दिशा देते हैं, तो यह मेरे लिए मानव सेवा के साथ-साथ ईश्वर की सेवा भी है।

मेरा विश्वास है कि राष्ट्र की शक्ति उसके युवाओं में होती है। यदि हमारे युवा नशामुक्त, संस्कारवान, स्वस्थ और चरित्रवान होंगे, तो हमारा राष्ट्र भी अधिक सशक्त, सुरक्षित और समृद्ध बनेगा। इसलिए नशे के विरुद्ध मेरा संघर्ष केवल नशे के खिलाफ संघर्ष नहीं, बल्कि युवा शक्ति, परिवार, समाज और राष्ट्र के भविष्य की रक्षा का संकल्प है।

मैं अपने जीवन और अपने कार्य से यह संदेश देना चाहता हूँ कि बदलाव की शुरुआत दूसरों से नहीं, स्वयं से होती है। पहले स्वयं नशामुक्त रहना, फिर दूसरों को प्रेरित करना–यही मेरे लिए कथनी और करनी की सच्ची एकरूपता है। मेरा संकल्प है–स्वयं नशामुक्त रहूँगा,युवाओं को नशामुक्त जीवन के लिए प्रेरित करूँगा,परिवारों को टूटने से बचाने का प्रयास करूँगा,धर्म और संस्कारों के मूल्यों को जन-जन तक पहुँचाऊँगा,और राष्ट्र सेवा की भावना से नशामुक्त भारत के निर्माण में अपना योगदान देता रहूँगा।क्योंकि मेरा दृढ़ विश्वास है–एक युवा को नशे से बचाना,एक परिवार को बचाना है। एक परिवार को बचाना,समाज को मजबूत करना है।और समाज को मजबूत करना,राष्ट्र की सेवा करना है।

ईश्वर मुझे शक्ति दे कि मैं इस सेवा-पथ पर निरंतर चलता रहूँ और मेरी वाणी, मेरा आचरण और मेरे कर्म–तीनों समाज के कल्याण के माध्यम बनें।

101. भारत की चेतना : विश्व-कल्याण का संकल्प

भारत की आत्मा में सदियों से "वसुधैव कुटुम्बकम्" का भाव प्रवाहित होता आया है। हमारी संस्कृति ने हमें केवल अपने लिए जीना नहीं सिखाया, बल्कि समूचे विश्व को अपना परिवार मानकर उसके कल्याण की कामना करना सिखाया है। हमारी प्रार्थना में भी यही सार्वभौमिक करुणा और मंगलभाव दिखाई देता है–

"ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु,मा कश्चिद् दुःखभाग्भवेत्।"

अर्थात् सभी सुखी हों, सभी निरोगी हों, सभी के जीवन में मंगल हो और कोई भी दुःख का भागी न बने। गुरु परंपरा ने भी इसी मानवीय चेतना को और व्यापक स्वरूप दिया। जगतगुरु श्री गुरु नानक देव जी की शिक्षाओं में समस्त मानवता के कल्याण का संदेश निहित है। उनकी वाणी से निकला–

"नानक नाम चढ़दी कला,

तेरे भाणे सरबत दा भला।"

केवल एक धार्मिक उद्घोष नहीं, बल्कि सम्पूर्ण मानवता के प्रति भारत की उस उदात्त सोच का प्रतीक है, जिसमें अपने सुख के साथ-साथ दूसरों के सुख की भी कामना की जाती है। भारत ने सदैव शांति, सह-अस्तित्व, संवाद और मानवता का मार्ग चुना है। हमने दुनिया को युद्ध नहीं, योग दिया; घृणा नहीं, करुणा दी; विभाजन नहीं, एकत्व का संदेश दिया। हमारी शक्ति का आधार किसी के प्रति दुर्भावना नहीं, बल्कि सत्य, न्याय और धर्म के प्रति हमारी अडिग निष्ठा रही है।

लेकिन दुर्भाग्य है कि हमारी इस उदारता और शांतिप्रियता को कई बार हमारी कमजोरी समझने का प्रयास किया गया। विशेष रूप से पाकिस्तान ने बार-बार भारत के प्रति शत्रुता का भाव रखते हुए आतंकवाद, कट्टरता और नशीले पदार्थों जैसे माध्यमों से भारत की सामाजिक और राष्ट्रीय शक्ति को कमजोर करने का प्रयास किया है।

भारत की संस्कृति हमें शत्रुता का उत्तर घृणा से नहीं, बल्कि साहस और सजगता से देने की प्रेरणा देती है। हम शांति चाहते हैं, लेकिन अपनी मातृभूमि की सुरक्षा की कीमत पर नहीं। हम मानवता का सम्मान करते हैं, लेकिन राष्ट्र की संप्रभुता, अखंडता और युवाशक्ति के साथ कोई समझौता नहीं कर सकते।

भारत का संदेश आज भी वही है–सबका कल्याण हो, विश्व में शांति हो; लेकिन भारत की शांति को चुनौती देने वालों के सामने भारत पूरी दृढ़ता से खड़ा रहेगा। यही भारत की शक्ति है।

यही भारत की संस्कृति है और यही भारत की सनातन चेतना है।

*****

102. नेतृत्व की असली पहचान

समाज को नेतृत्व और दिशा देने वाले लोग केवल चुनाव (Election) से नहीं बनते, और न ही केवल चयन (Selection) से। चुनाव किसी व्यक्ति को पद दे सकता है,चयन किसी व्यक्ति को जिम्मेदारी दे सकता है,लेकिन चरित्र (Character), कर्म (Action) और उत्कृष्टता (Perfection) ही किसी व्यक्ति को वास्तविक नेता बनाते हैं।

सच्चा नेता वह नहीं, जो केवल मंच पर खड़ा होकर भाषण दे;सच्चा नेता वह है, जिसके जीवन को देखकर दूसरे लोग प्रेरणा लें।नेतृत्व का अर्थ केवल लोगों से आगे चलना नहीं है।नेतृत्व का अर्थ है– सही दिशा में चलना और दूसरों को भी सही दिशा में चलने की प्रेरणा देना।जिस व्यक्ति में ईमानदारी है,जिसके निर्णय में न्याय है,जिसके व्यवहार में विनम्रता है,जिसके जीवन में अनुशासन हैऔर जिसके हृदय में समाज एवं राष्ट्र के प्रति समर्पण है–वही वास्तविक नेतृत्व के योग्य है।एक उदाहरण देखिए–

महात्मा गांधी के पास कोई सरकारी पद नहीं था। उनके पास कोई सत्ता नहीं थी, कोई सेना नहीं थी और कोई राजकीय अधिकार नहीं था। फिर भी करोड़ों भारतीय उनके पीछे खड़े हुए।क्यों? क्योंकि उनके पास चरित्र की शक्ति, सत्य का विश्वास और त्याग का जीवन था।

इसी प्रकार भगत सिंह के पास कोई राजनीतिक पद नहीं था, लेकिन उनके विचार, साहस और राष्ट्र के लिए बलिदान ने उन्हें युवाओं के लिए प्रेरणा का प्रतीक बना दिया।

आज के युवाओं के सामने भी यही चुनौती है।आज सोशल मीडिया पर प्रसिद्ध होना आसान है,लेकिन विश्वसनीय बनना कठिन है।लोगों के सामने अच्छा दिखाई देना आसान है,लेकिन अकेले में भी अच्छा बने रहना कठिन है।कुछ समय के लिए भीड़ जुटाना आसान है,लेकिन वर्षों तक लोगों का विश्वास बनाए रखना कठिन है।इसलिए युवाओं को पद और प्रसिद्धि के पीछे भागने के बजाय अपने व्यक्तित्व के निर्माण पर ध्यान देना चाहिए।ज्ञान प्राप्त करो।कौशल विकसित करो।अनुशासन अपनाओ।चरित्र बनाओ। नशा मुक्त जीवन जियो।सेवा की भावना रखो।और उत्कृष्टता को अपना जीवन-मंत्र बनाओ।

याद रखिए–Election आपको पद दे सकता है,Selection आपको अवसर दे सकता है,लेकिन Perfection आपको पहचान देती है।समाज अंततः उसी व्यक्ति को स्वीकार करता है, जिसके कथनी और करनी में अंतर नहीं होता।इसलिए यदि आप भविष्य में समाज, संस्था या राष्ट्र का नेतृत्व करना चाहते हैं, तो आज से ही स्वयं से एक प्रश्न पूछिए– "क्या मैं नेतृत्व पाने योग्य बनने की तैयारी कर रहा हूँ?"क्योंकि नेतृत्व माँगने से नहीं मिलता,नेतृत्व अपने कर्मों से अर्जित करना पड़ता है।और एक दिन ऐसा आता है जब लोग स्वयं कहते हैं– "हमें इसका नेतृत्व स्वीकार है, क्योंकि हमें इसके चरित्र पर विश्वास है।" यही नेतृत्व की वास्तविक पहचान है।पद अस्थायी है, प्रतिष्ठा बदल सकती है, लेकिन चरित्र से अर्जित विश्वास लंबे समय तक जीवित रहता है।

इसलिए युवाओं से मेरा आग्रह है–पद के लिए नहीं, पात्रता के लिए मेहनत करो।प्रसिद्धि के लिए नहीं, उत्कृष्टता के लिए मेहनत करो।नेता कहलाने के लिए नहीं, ऐसा जीवन जीने के लिए मेहनत करो जिसे देखकर लोग स्वयं प्रेरित हों।क्योंकि राष्ट्र का भविष्य केवल चुनाव जीतने वालों से नहीं, बल्कि चरित्र जीतने वाले युवाओं से बनेगा। नशा मुक्त युवाओं से बनेगा।

*****

103. कार्यकर्ता की असली शक्ति–बल नहीं, विनम्रता

समुद्र लांघते समय जब सुरसा ने हनुमान जी का मार्ग रोक लिया और अपना मुख सौ योजन तक फैला लिया, तब हनुमान जी के पास दो रास्ते थे–या तो अपनी शक्ति का प्रदर्शन करते हुए उससे युद्ध करें, या अपनी बुद्धि और विनम्रता से मार्ग निकालें। उन्होंने दूसरा रास्ता चुना। स्वयं को सूक्ष्म किया, सुरसा के मुख में प्रवेश कर बाहर निकल आए और अपने लक्ष्य की ओर बढ़ गए। एक सच्चे कार्यकर्ता के जीवन में भी ऐसी ही अनेक "सुरसाएँ" आती हैं।

हर विरोध का उत्तर विरोध से, हर आलोचना का उत्तर तर्क से और हर चुनौती का उत्तर शक्ति-प्रदर्शन से देना आवश्यक नहीं होता। कार्यकर्ता की पहचान इस बात से नहीं होती कि वह कितने लोगों को हरा सकता है, बल्कि इस बात से होती है कि वह कितने लोगों को साथ लेकर चल सकता है।

कई बार संगठन, समाज या किसी बड़े उद्देश्य के लिए काम करते हुए ऐसी परिस्थितियाँ सामने आती हैं, जहाँ सामने वाले को हराना आसान लगता है, लेकिन उसे साथ लेकर आगे बढ़ना अधिक उपयोगी होता है। वहाँ कार्यकर्ता का अहंकार नहीं, उसकी विनम्रता, धैर्य और विवेक काम आता है। कार्यकर्ता वह नहीं जो हर बहस जीत जाए; कार्यकर्ता वह है जो उद्देश्य को जीत दिला दे।

उसे यह समझना पड़ता है कि हर व्यक्ति को अपनी बात मनवाना जरूरी नहीं, लेकिन हर व्यक्ति के मन तक पहुँचना जरूरी है। कभी आगे बढ़कर नेतृत्व करना पड़ता है, कभी पीछे हटकर किसी दूसरे को आगे करना पड़ता है। कभी बोलना पड़ता है और कभी केवल सुनना पड़ता है। क्योंकि बड़ा उद्देश्य छोटे-छोटे अहंकारों से बड़ा होता है।

एक सच्चा कार्यकर्ता पद से नहीं, पहुंच से बड़ा होता है; अधिकार से नहीं, व्यवहार से प्रभावशाली होता है। वह श्रेय लेने से पहले जिम्मेदारी उठाता है और सम्मान पाने से पहले सेवा करता है।

हनुमान जी की तरह उसमें अपार शक्ति हो सकती है, लेकिन वह शक्ति तभी सार्थक है जब उसके साथ विवेक और विनम्रता भी हो।इसलिए कार्यकर्ता के लिए सबसे बड़ी सीख यही है–जहाँ शक्ति से रास्ता न खुले, वहाँ विनम्रता आज़माइए।जहाँ तर्क से मन न जीता जाए, वहाँ व्यवहार से जीतिए।जहाँ अहंकार दीवार बन जाए, वहाँ स्वयं को थोड़ा छोटा कर लीजिए।

क्योंकि अंततः–कार्यकर्ता की सबसे बड़ी पहचान यह नहीं कि वह कितना बड़ा दिखाई देता है, बल्कि यह है कि उसके कारण कितने लोग अपने उद्देश्य से जुड़ते हैं।सेवा में झुकने वाला कार्यकर्ता कभी छोटा नहीं होता–वही समय आने पर सबसे बड़ा बनकर खड़ा होता है।

*****

104. जब सेवा ही पहचान बन जाए

"पहचान" से मिली हुई सेवा बहुत कम समय के लिए टिकती है, लेकिन "सेवा" से मिली "पहचान" उम्र भर कायम रहती है। मेरे लिए यह केवल एक विचार नहीं, बल्कि जीवन का एक अनुभव है।

नशामुक्ति चेतना संघ के माध्यम से जब हम किसी गाँव, स्कूल या कॉलेज में पहुँचते हैं, तो हमारा उद्देश्य अपनी पहचान बनाना नहीं, बल्कि किसी युवा के जीवन को नशे से बचाना होता है। हम चाहते हैं कि कोई विद्यार्थी गलत संगत के अंधेरे में जाने से पहले जाग जाए, कोई परिवार नशे की पीड़ा से बच जाए और किसी माँ की आँखों के सपने अधूरे न रहें।

इस यात्रा में न कोई पद महत्वपूर्ण है, न प्रसिद्धि और न ही व्यक्तिगत प्रशंसा। महत्वपूर्ण है–एक जीवन बचाना, एक परिवार को टूटने से रोकना और समाज में चेतना का एक दीप जलाना।

कई बार सेवा का परिणाम तुरंत दिखाई नहीं देता। हो सकता है आज बोला गया एक वाक्य किसी विद्यार्थी को सामान्य लगे, लेकिन वर्षों बाद वही शब्द उसे किसी गलत कदम से रोक दें। शायद हमें कभी पता भी न चले कि हमारी छोटी-सी कोशिश ने किसी का जीवन बदल दिया। फिर भी सेवा का रास्ता रुकना नहीं चाहिए।

मैं मानता हूँ कि सम्मान मंच पर मिलता है, लेकिन सच्ची पहचान लोगों के दिलों में बनती है।और दिलों में जगह पद से नहीं, संवेदना से बनती है। इसीलिए हमारी कोशिश है कि नशामुक्ति चेतना केवल एक अभियान न रहे, बल्कि जन-जन की जिम्मेदारी बने। विद्यार्थी जागरूकता के दूत बनें, शिक्षक मार्गदर्शक बनें, अभिभावक प्रहरी बनें और सामाजिक संस्थाएँ इस संघर्ष की सहभागी बनें।

यदि हमारी सेवा से किसी युवा ने नशे को "ना" कहा, किसी माँ ने राहत की साँस ली, किसी परिवार का भविष्य बचा या किसी विद्यार्थी ने अपने सपनों की ओर एक कदम और बढ़ाया–तो यही हमारे लिए सबसे बड़ा सम्मान है।क्योंकि पहचान माँगने से नहीं मिलती,पहचान कमानी पड़ती है।और सबसे सुंदर पहचान वह है,जो अपने लिए नहीं–दूसरों के जीवन में उजाला करने से मिलती है।

मैं चाहता हूँ कि मेरा नाम नहीं,मेरी सेवा याद रहे;मेरी पहचान नहीं,मेरी कोशिश बोलती रहे। क्योंकि अंततः "पहचान" से मिली हुई सेवा बहुत कम समय के लिए टिकती है, लेकिन "सेवा" से मिली "पहचान" उम्र भर कायम रहती है।

*****

105. पंजाब के वे पाँच नौजवान और Gen Z

ब्रिटिश गुलामी से आजादी के लिए लड़े गए स्वतंत्रता संग्राम के दौरान पंजाब की धरती पर पांच नौजवान उठे थे-भगत सिंह, सुखदेव थापर,करतार सिंह सराभा,ऊधम सिंह और मदन लाल ढींगरा।

वे उम्र में बहुत बड़े नहीं थे, लेकिन उनके सपने बहुत बड़े थे। उनके पास आज के युवाओं जैसी सुविधाएं नहीं थीं। न स्मार्टफोन था, न इंटरनेट, न सोशल मीडिया। लेकिन उनके भीतर एक ऐसी शक्ति थी, जो किसी तकनीक की मोहताज नहीं होती– जागृत चेतना।

उनके भीतर एक सवाल लगातार जलता था– "मेरा जीवन केवल मेरे लिए है, या मेरे देश के लिए भी?"और इसी एक सवाल ने उनकी जिंदगी की दिशा बदल दी। उन्होंने आराम की जिंदगी छोड़कर संघर्ष चुना। उन्होंने भय के सामने साहस चुना। उन्होंने मौन के स्थान पर आवाज चुनी।

उन्होंने अपने वर्तमान से अधिक आने वाली पीढ़ियों के भविष्य की चिंता की। आज भारत स्वतंत्र है। लेकिन क्या हर भारतीय युवा वास्तव में स्वतंत्र है? यह सवाल हमें कुछ देर रुककर पूछना होगा।

क्योंकि गुलामी हमेशा दिखाई नहीं देती।कभी वह हथकड़ियों में होती है,कभी विचारों में।कभी वह किसी विदेशी सत्ता के रूप में सामने आती है,और कभी वह हमारे अपने कमजोर निर्णयों, गलत संगत, निराशा और नशे के रूप में।

आज हमारे सामने कोई विदेशी शासन नहीं है।लेकिन हमारी युवा पीढ़ी के सामने एक दूसरी चुनौती खड़ी है–नशों की गुलामी। एक ऐसी गुलामी जो धीरे-धीरे शुरू होती है।

पहले जिज्ञासा...

फिर प्रयोग...

फिर आदत...

और फिर जरूरत।

और देखते ही देखते एक युवा, जो कभी सपने देखता था, उन्हीं सपनों से दूर होता चला जाता है।नशा केवल शरीर को नहीं बांधता।वह सोच को बांधता है।वह इच्छाशक्ति को बांधता है।वह परिवार को बांधता है।वह भविष्य को बांधता है।और इसलिए नशे के खिलाफ लड़ाई केवल नशे के खिलाफ लड़ाई नहीं है।यह चेतना को बचाने की लड़ाई है। यहीं से शहीदों की कहानी आज के Gen Z से जुड़ती है।

भगत सिंह आज हमारे बीच होते तो शायद हमसे पूछते– "तुम्हारे हाथ में दुनिया की सारी जानकारी है, लेकिन क्या तुमने अपने समय की सबसे बड़ी समस्या को पहचान लिया है?" उनके पास किताबें थीं और उन्होंने पढ़कर अपने विचारों को धार दी।आज हमारे पास पूरी दुनिया हमारी हथेली में है।सवाल यह नहीं कि हमारे पास जानकारी कितनी है।सवाल यह है–हम उस

जानकारी का उपयोग किसके लिए कर रहे हैं?क्या हमारा मोबाइल केवल मनोरंजन का साधन है? या वह किसी युवा को नशे से बचाने की आवाज भी बन सकता है?

करतार सिंह सराभा बहुत कम उम्र में देश के लिए खड़े हो गए थे।आज उनका जीवन Gen Z से पूछता है– "तुम्हारी उम्र कितनी है, यह महत्वपूर्ण नहीं। तुम्हारे उद्देश्य की उम्र कितनी बड़ी है, यह महत्वपूर्ण है।" अगर एक किशोर अपने देश की आजादी के लिए अपना जीवन समर्पित करने का सपना देख सकता था, तो आज का युवा अपने गांव, अपने स्कूल, अपने कॉलेज और अपने पंजाब को नशामुक्त बनाने का सपना क्यों नहीं देख सकता?

सुखदेव हमें याद दिलाते हैं कि कोई बड़ा परिवर्तन अकेले नहीं होता।एक युवा दूसरे युवा का हाथ पकड़े।एक दोस्त दूसरे दोस्त को गिरने से पहले रोक ले।एक साथी कहे– "मैं तुम्हें छोड़ूंगा नहीं।" शायद किसी की जिंदगी बदल जाए।

ऊधम सिंह का जीवन हमें संकल्प की शक्ति सिखाता है।नशामुक्त पंजाब का सपना भी एक दिन में पूरा नहीं होगा।इसके लिए वर्षों की मेहनत चाहिए।लेकिन हर बड़ी यात्रा एक छोटे कदम से शुरू होती है एक युवा नशे से दूर होगा।फिर वह अपने एक मित्र को दूर रखेगा।फिर दस युवा जुड़ेंगे।फिर एक स्कूल जागेगा।फिर एक गांव जागेगा।और धीरे-धीरे एक पूरा समाज बदल सकता है।

मदन लाल ढींगरा हमें वह साहस देते हैं, जिसकी आज सबसे ज्यादा जरूरत है–गलत को देखकर चुप न रहने का साहस।अगर हमारा मित्र नशे की ओर बढ़ रहा है, तो केवल यह कह देना कि "उसकी जिंदगी है, वह जाने" पर्याप्त नहीं है।उसके पास जाना होगा।उसकी बात सुननी होगी।उसके दर्द को समझना होगा।और जरूरत पड़ने पर उसे सही सहायता तक पहुंचाना होगा।क्योंकि किसी युवा को बचाना केवल उसे नशे से रोकना नहीं है।उसे फिर से जीवन पर विश्वास करना सिखाना है।

यही शहीदों की विरासत का आधुनिक अर्थ है।उनकी लड़ाई हमें यह सिखाती है कि युवा शक्ति को केवल इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए–उसे दिशा दी जानी चाहिए।

आज Gen Z के सामने एक ऐतिहासिक अवसर है। वह सोशल मीडिया की सबसे बड़ी पीढ़ी है।वह तकनीक को सबसे तेजी से अपनाने वाली पीढ़ी है।वह नए विचारों को स्वीकार करने वाली पीढ़ी है।तो क्यों न यही पीढ़ी नशामुक्ति की सबसे बड़ी आवाज बने? क्यों न हर युवा अपने सोशल मीडिया पर केवल यह न दिखाए कि वह कहां घूम रहा है, क्या खा रहा है या क्या पहन रहा है–बल्कि कभी यह भी दिखाए कि– "मैं अपने दोस्त को नशे से बचाने के लिए उसके साथ खड़ा हूं।"

क्यों न युवा यह नया ट्रेंड शुरू करें–

"नशा नहीं–फिटनेस।"

"नशा नहीं–खेल।"

"नशा नहीं–किताब।"

"नशा नहीं–कौशल।"

"नशा नहीं–सपना।"

"नशा नहीं–जिंदगी।"

क्यों न पंजाब का हर युवा कहे– "मेरी जवानी बिकाऊ नहीं है।" क्यों न हर स्कूल का विद्यार्थी कहे– "मेरा कैंपस नशामुक्त होगा।" क्यों न हर गांव का युवा कहे– "मेरे गांव का भविष्य नशे के हवाले नहीं होगा।" और क्यों न हर युवा अपने आप से एक संकल्प ले– "मैं स्वयं नशे से दूर रहूंगा और कम से कम एक युवा को नशे से दूर रखने का प्रयास करूंगा।"

तब शायद शहीदों की तस्वीरें हमें कुछ और दिखाई देने लगेंगी।

भगत सिंह की आंखों में एक सवाल होगा– "क्या तुम जागे हो?"

सराभा की जवानी पूछेगी– "क्या तुम्हारे सपनों में अपने समाज के लिए भी जगह है?"

सुखदेव का अनुशासन पूछेगा– "क्या तुम अपने साथी के लिए खड़े हो?"

ऊधम सिंह का संकल्प पूछेगा– "क्या तुम कठिन रास्ते पर भी टिके रहोगे?"और

मदन लाल ढींगरा का साहस पूछेगा– "जब सब चुप हों, तब क्या तुम सच के साथ खड़े हो सकोगे?"

इन पांच प्रश्नों के उत्तर अगर पंजाब का युवा अपने जीवन से देने लगे, तो शायद एक दिन इतिहास फिर लिखेगा– "पंजाब के नौजवानों ने अपने समय की सबसे बड़ी चुनौती को स्वीकार किया और नशे की गुलामी के विरुद्ध चेतना की मशाल लेकर खड़े हो गए।" उस दिन किसी स्मारक पर फूल चढ़ाने की आवश्यकता नहीं होगी।क्योंकि शहीद हमारे फूलों में नहीं,हमारे चरित्र में जीवित होंगे।उनकी तस्वीरों पर मालाएं नहीं,हमारे कर्म उनकी श्रद्धांजलि होंगे।

और फिर Gen Z के सामने केवल एक सवाल बचेगा– "उन्होंने अपने समय की गुलामी के खिलाफ लड़ाई लड़ी थी; तुम अपने समय की गुलामी के खिलाफ कब खड़े होगे?"क्योंकि आजादी केवल वह नहीं होती जब देश स्वतंत्र हो जाए। आजादी वह भी है–जब युवा अपनी इच्छाओं का मालिक हो।जब वह गलत संगत को "ना" कह सके।जब वह अपने दर्द से भागे नहीं, उसका सामना करे।जब वह अपने सपनों को किसी नशे के हवाले न करे।

जब वह अपने जीवन का निर्णय स्वयं कर सके।यही असली आजादी है।और शायद आज देश के लिए मरने वाले किसी नए भगत सिंह की आवश्यकता नहीं है उसे चाहिए–हर स्कूल में एक जागा हुआ युवा। हर गांव में एक चेतना-दूत।हर कॉलेज में एक नशामुक्ति योद्धा।हर परिवार में एक जागरूक बेटा या बेटी।

क्योंकि क्रांति हमेशा हजारों लोगों की भीड़ से शुरू नहीं होती।कभी-कभी वह केवल एक जागे हुए मन से शुरू होती है।एक युवा उठता है।वह अपने भीतर देखता है।वह अपने मित्र को देखता है।वह अपने गांव को देखता है।वह अपने पंजाब को देखता है।और फिर कहता है– "अब बहुत हुआ। "मैं नशे को अपनी पीढ़ी का भविष्य नहीं बनने दूंगा।" यही वह क्षण है, जब एक युवा केवल विद्यार्थी नहीं रहता। वह चेतना का वाहक बन जाता है।

जब हजारों युवा इस चेतना के साथ खड़े होंगे, तो नशे के अंधेरे से लड़ने के लिए किसी एक मशाल की जरूरत नहीं होगी। पूरा देश दीपों से जगमगा उठेगा। तब शायद किसी मां की आंखों से वह डर उतर जाएगा कि उसका बेटा नशे में खो जाएगा। किसी पिता की आंखों में चिंता की जगह गर्व होगा।किसी बहन को अपने भाई के भविष्य की चिंता नहीं होगी।किसी बच्चे का सपना नशे की भेंट नहीं चढ़ेगा। और पंजाब की धरती फिर एक बार कह सकेगी– "मेरे नौजवान जाग गए हैं।"

आओ Gen Z— शहीदों की मशाल उठाओ।अपने भीतर का डर बुझाओ।अपने भीतर का चेतना दीप जलाओ।अपने एक मित्र को बचाओ।अपने एक स्कूल को जगाओ।अपने एक गांव को बदलने का संकल्प लो।और अपने पंजाब से कहो–"हमारी जवानी नशे के नाम नहीं होगी।हमारी जवानी सपनों के नाम होगी।"

क्योंकि...आजादी की पहली लड़ाई हमारे शहीदों ने लड़ी थी।नशों से आजादी की अगली लड़ाई हमें लड़नी है।और शायद इतिहास किसी और का इंतजार नहीं कर रहा।शायद इतिहास तुम्हारी ओर देख रहा है।शायद वह पूछ रहा है– "अगर वे अपने समय को बदलने के लिए उठ खड़े हुए थे, तो तुम अपने समय को बदलने के लिए कब उठोगे?"

शायद उत्तर कल नहीं है। उत्तर आज है। शायद उत्तर तुम हो।और शायद...तुम्हारे भीतर जलने वाला एक छोटा-सा चेतना दीप किसी और के जीवन का सूरज बन जाए।

*****

106.मेरा कैंपस–नशा मुक्त कैंपस

सुबह की सभा में भाषण "नशों से आज़ादी–जन-जन की भागीदारी" अभियान की शुरुआत है, समाप्ति नहीं। यदि विद्यालय, महाविद्यालय और विश्वविद्यालय में नशामुक्ति का संदेश स्थायी परिवर्तन बनाना है, तो विद्यार्थियों और शिक्षकों को केवल श्रोता नहीं, बल्कि अभियान के सक्रिय सहभागी और नेतृत्वकर्ता बनाना होगा। प्रत्येक स्कूल, कॉलेज और विश्वविद्यालय में विद्यार्थी स्वयं आगे आकर अपने संस्थान को "नशामुक्त कैंपस" घोषित करवाने की पहल करें।

इसके लिए विद्यार्थी मिलकर "नशामुक्ति चेतना क्लब" बनाएं। यह क्लब कैंपस में जागरूकता, सकारात्मक गतिविधियों, खेल, सांस्कृतिक कार्यक्रमों, संवाद और साथियों को सही सहायता तक पहुंचाने का काम करे।

नशामुक्त कैंपस की घोषणा केवल एक बोर्ड लगाने या शपथ लेने तक सीमित न हो। कैंपस को इसके लिए कुछ स्पष्ट संकल्प लेने चाहिए–

-कैंपस में नशे के सेवन और तस्करी के विरुद्ध शून्य-सहिष्णुता की नीति।

- प्रत्येक विद्यार्थी को नशे के नुकसान और सहायता के उपलब्ध विकल्पों की जानकारी।

-नियमित खेल, योग, संगीत, कला, साहित्य और करियर गतिविधियां।

-विद्यार्थियों के लिए सुरक्षित और भरोसेमंद काउंसलिंग एवं सहायता व्यवस्था।

-नए विद्यार्थियों को शुरुआत से ही नशामुक्त जीवन का संकल्प दिलाना।

-विद्यार्थियों द्वारा चलाए जाने वाले पीयर-टू-पीयर जागरूकता अभियान।

-हर महीने कैंपस की नशामुक्ति गतिविधियों की समीक्षा।

हर कक्षा/विभाग से कुछ विद्यार्थियों को "नशामुक्ति चेतना दूत" बनाया जा सकता है। उनका काम किसी विद्यार्थी को शर्मिंदा करना या उसकी निगरानी करना नहीं, बल्कि दोस्त की तरह संवाद करना, गलत संगति से बचने के लिए प्रेरित करना और जरूरत पड़ने पर शिक्षक/काउंसलर/उपयुक्त स्वास्थ्य सेवा तक पहुंचने में मदद करना हो।

नशा मुक्ति चेतना संघ संबंधित संस्थान के साथ मिलकर एक सरल "नशामुक्त कैंपस घोषणा एवं प्रमाणन मॉडल" विकसित कर सकता है। निर्धारित मानकों को पूरा करने वाले कैंपस को सार्वजनिक रूप से सम्मानित किया जाए।

इससे प्रतिस्पर्धा भी सकारात्मक बनेगी– "हमारा कैंपस भी नशामुक्त कैंपस बने।" और सबसे महत्वपूर्ण संदेश: "नशामुक्त कैंपस किसी संस्था द्वारा विद्यार्थियों पर थोपा गया नियम नहीं–विद्यार्थियों द्वारा अपने भविष्य के लिए लिया गया संकल्प होना चाहिए।"

- "नशामुक्त कैंपस" के लिए 7 मानक

किसी स्कूल/कॉलेज को केवल पोस्टर लगाने से नशामुक्त कैंपस घोषित न किया जाए।कम-से-कम ये मानक हों:

1. संस्थान का लिखित नशामुक्ति संकल्प

2. विद्यार्थी चेतना परिषद

3. शिक्षक/काउंसलर नोडल व्यक्ति

4. नियमित जागरूकता गतिविधियां

5. खेल एवं सकारात्मक गतिविधियां

6. सहायता/काउंसलिंग व्यवस्था

7. अभिभावक एवं समुदाय की भागीदारी

तभी दिया जाए:- "नशामुक्त कैंपस प्रमाण-पत्र"

*****

107. AI के जमाने में शिक्षक: नशामुक्त विद्यार्थी की पहली कड़ी

आज चैटजीपीटी और कृत्रिम बुद्धिमत्ता का ज़माना है। विद्यार्थी किसी भी विषय की जानकारी कुछ ही सेकंड में प्राप्त कर सकता है। ऐसे समय में शिक्षक की भूमिका समाप्त नहीं हुई, बल्कि पहले से अधिक महत्वपूर्ण हो गई है। क्योंकि आज शिक्षक का काम केवल पढ़ाना नहीं, विद्यार्थी को सही दिशा देना है।

यही बात नशामुक्त विद्यार्थी के निर्माण पर भी लागू होती है।केवल "नशा मत करो" कहने से काम नहीं चलेगा। यदि किसी विद्यार्थी को बार-बार यह कहा जाए कि "नशा बुरा है, नशा मत करो" , तो वह कुछ समय के लिए सुन सकता है, लेकिन इससे उसकी सोच हमेशा नहीं बदलती।

एक आधुनिक शिक्षक उससे दूसरा सवाल पूछ सकता है– "तुम नशे की तरफ जाने की जरूरत ही क्यों महसूस करो?" फिर बातचीत शुरू होगी।

क्या वह तनाव में है?

क्या वह अकेला महसूस करता है?

क्या उसे पढ़ाई में परेशानी है?

क्या वह गलत संगति में है?

क्या उसके पास खाली समय बहुत है?

क्या उसे अपने भविष्य की दिशा दिखाई नहीं दे रही?

यहीं से वास्तविक नशामुक्ति शिक्षा शुरू होती है। चैटजीपीटी को नशामुक्ति की कक्षा का साधन बनाएं।मान लीजिए शिक्षक विद्यार्थियों से पूछता है–

"चैटजीपीटी से पूछो कि नशा शरीर को कैसे नुकसान पहुंचाता है।"

विद्यार्थी उत्तर प्राप्त कर लेगा।लेकिन अच्छा शिक्षक यहीं नहीं रुकेगा। वह अगला सवाल पूछेगा– "अब बताओ–अगर तुम्हारे सामने तुम्हारा कोई मित्र नशा शुरू करने की बात करे, तो तुम उसे कैसे रोकोगे?"

फिर विद्यार्थी समूहों में चर्चा करेंगे। कोई मित्र की भूमिका निभाएगा, कोई परामर्शदाता की और कोई शिक्षक की। अब विद्यार्थी केवल नशे के नुकसान याद नहीं कर रहा। वह नशे को रोकने का व्यवहारिक कौशल सीख रहा है। शिक्षक विद्यार्थियों के सामने परिस्थितियां रख सकता है–

"तुम्हारा दोस्त कहता है–एक बार लेने से कुछ नहीं होगा। तुम क्या जवाब दोगे?"

या–

"कोई सोशल मीडिया पर नशे को स्टाइल और सफलता से जोड़कर वीडियो डालता है। तुम उसकी सच्चाई कैसे जांचोगे?"

या–

"परीक्षा के तनाव में कोई विद्यार्थी कहता है कि नशा करने से तनाव कम होता है। तुम उसे क्या बेहतर विकल्प दोगे?"

ऐसी चर्चाएं विद्यार्थी को वास्तविक जीवन में सही निर्णय लेने के लिए तैयार करती हैं।

शिक्षक विद्यार्थियों से यह भी कह सकता है– "AI से पूछो कि नियमित खेल और व्यायाम का शरीर और मस्तिष्क पर क्या प्रभाव पड़ता है। फिर एक सप्ताह अपनी दिनचर्या में खेल को शामिल करके अनुभव लिखो।" इससे नशामुक्ति केवल उपदेश नहीं रहती, बल्कि जीवनशैली का हिस्सा बनने लगती है।

एक आधुनिक शिक्षक को यह समझना होगा कि विद्यार्थी के व्यवहार में अचानक बदलाव क्यों आ रहा है।

जो बच्चा पहले सक्रिय था, अब अकेला रहने लगा है।

जो पढ़ाई में अच्छा था, उसका प्रदर्शन गिर रहा है।

जो नियमित स्कूल आता था, उसकी अनुपस्थिति बढ़ रही है।

ऐसे संकेतों पर तुरंत आरोप नहीं, बल्कि संवाद और उचित सहायता जरूरी है। आवश्यकता होने पर परिवार और प्रशिक्षित विशेषज्ञों को भी शामिल किया जाना चाहिए।

नशामुक्त विद्यार्थी वह नहीं जिसे केवल नशे के नुकसान के दस तथ्य याद हों।नशामुक्त विद्यार्थी वह है जो दबाव में भी "नहीं" कहना जानता हो, गलत संगति से बाहर निकलना जानता हो, समस्या आने पर मदद मांगना जानता हो और अपने जीवन का उद्देश्य पहचानता हो। इसलिए आज के शिक्षक को केवल पाठ्यक्रम पूरा नहीं करना है उसे विद्यार्थी में विवेक, आत्मविश्वास, अनुशासन और सकारात्मक उद्देश्य पैदा करना है।

चैटजीपीटी विद्यार्थी को जानकारी दे सकता है।लेकिन शिक्षक को विद्यार्थी से पूछना होगा–

"तुम अपने जीवन के साथ क्या करना चाहते हो?"

AI नशे के नुकसान समझा सकता है, लेकिन शिक्षक जीवन की कीमत समझा सकता है।

AI विकल्प बता सकता है, लेकिन शिक्षक सही विकल्प चुनने का विवेक विकसित कर सकता है। और यही कारण है कि नशामुक्त विद्यार्थी बनाने के लिए हमें केवल नशे के खिलाफ बोलना नहीं है–हमें विद्यार्थी के जीवन के साथ जुड़ना है।

कक्षा में किताब के साथ AI आए, लेकिन शिक्षक के साथ संवाद भी आए। विद्यार्थी के हाथ में तकनीक हो, लेकिन जीवन में लक्ष्य भी हो। और उसके सामने नशा नहीं–एक बेहतर, स्वस्थ और सफल भविष्य हो।यही आधुनिक शिक्षा है। यही वास्तविक नशामुक्ति है।

*****

108. युवाओं की जिंदगी में घुसना है, सिर्फ उनके बीच नहीं जाना

आज यदि हमें नशे के खिलाफ निर्णायक लड़ाई लड़नी है, तो केवल भाषण, पोस्टर और जागरूकता रैलियां पर्याप्त नहीं होंगी। हमें युवाओं की जिंदगी में प्रवेश करना होगा–उनकी सोच समझनी होगी, उनकी परेशानियां सुननी होंगी, उनके सपनों को पहचानना होगा और उनके साथ कदम से कदम मिलाकर चलना होगा।

युवा केवल समाज का भविष्य नहीं हैं, बल्कि वर्तमान की सबसे बड़ी शक्ति हैं। जिस दिशा में हमारी युवा पीढ़ी आगे बढ़ेगी, उसी दिशा में समाज और देश का भविष्य तय होगा। लेकिन सवाल यह है कि हम युवाओं तक पहुंचें कैसे? इसके लिए भावनात्मक अपील के साथ-साथ ठोस और व्यावहारिक व्यवस्था बनानी होगी।

1. हर मोहल्ले और गांव में युवा संपर्क समूह

हर गांव, वार्ड और मोहल्ले में 10–15 युवाओं का एक युवा संपर्क समूह बनाया जा सकता है। इन समूहों का काम केवल कार्यक्रम आयोजित करना नहीं, बल्कि अपने क्षेत्र के युवाओं से नियमित संवाद रखना हो।

कौन युवा पढ़ाई छोड़ रहा है?

कौन लगातार अकेला रह रहा है?

किसे रोजगार की जरूरत है?

कौन गलत संगति में जा रहा है?

किस युवा को खेल या कौशल प्रशिक्षण की जरूरत है?

इन सवालों पर समय रहते ध्यान दिया जाए। उद्देश्य किसी युवा को बदनाम करना नहीं, बल्कि समस्या गंभीर होने से पहले सहायता पहुंचाना होना चाहिए।

2. सप्ताह में एक दिन–युवाओं के नाम

हर स्कूल, कॉलेज या सामुदायिक केंद्र में सप्ताह में एक समय ऐसा हो जहां युवा बिना डर अपनी बात रख सकें।

वह पढ़ाई, रोजगार, रिश्ते, तनाव, नशा, करियर या किसी भी व्यक्तिगत समस्या पर बात कर सके।

यह मंच भाषण देने का नहीं, सुनने का मंच होना चाहिए।

कई बार युवा को समाधान से पहले सिर्फ एक ऐसे व्यक्ति की जरूरत होती है जो उसे बिना जज किए सुन सके।

3. खेल को अभियान का केंद्र बनाना

यदि हमें नशे से युवाओं को दूर रखना है तो उनके पास सकारात्मक विकल्प होने चाहिए।

हर क्षेत्र में छोटे स्तर पर–

- शाम के खेल मैदान

- कबड्डी और फुटबॉल प्रतियोगिताएं

- क्रिकेट लीग

- दौड़ और साइकिलिंग कार्यक्रम

- जिम या फिटनेस गतिविधियां

- योग एवं ध्यान शिविर

जैसी गतिविधियां नियमित होनी चाहिए। एक बार का टूर्नामेंट नहीं, नियमित खेल संस्कृति बनाना जरूरी है।

4. कौशल और रोजगार को नशामुक्ति से जोड़ना

खाली समय और भविष्य को लेकर निराशा कई युवाओं को गलत दिशा में धकेल सकती है। इसलिए नशामुक्ति अभियान को कौशल विकास और रोजगार से जोड़ना चाहिए।

युवाओं को स्थानीय स्तर पर–

- कंप्यूटर और डिजिटल स्किल

- मोबाइल रिपेयरिंग

- इलेक्ट्रिशियन/प्लंबिंग

- ड्राइविंग

- कृषि आधारित कौशल

- छोटे व्यवसाय की ट्रेनिंग

- ऑनलाइन काम और उद्यमिता

जैसे अवसरों से जोड़ा जा सकता है।

युवा के हाथ में कौशल और लक्ष्य होगा तो उसके सामने सकारात्मक भविष्य का रास्ता भी होगा।

5. नशे में फंसे युवा को अपराधी नहीं, इंसान समझें

सबसे महत्वपूर्ण बदलाव हमारी सोच में होना चाहिए।जो युवा नशे की गिरफ्त में आ चुका है, उसे केवल "नशेड़ी" कहकर समाज से अलग कर देना समस्या को और बढ़ा सकता है।उसे जरूरत हो सकती है– परिवार के सहयोग की, डॉक्टर की, काउंसलिंग की, उपचार की और समाज में दोबारा सम्मान के साथ खड़े होने के अवसर की।इसलिए प्रत्येक क्षेत्र में स्थानीय स्वास्थ्य सेवाओं और प्रशिक्षित विशेषज्ञों से संपर्क की व्यवस्था होनी चाहिए, ताकि जरूरत पड़ने पर युवा और परिवार सही सहायता तक पहुंच सकें।

6. माता-पिता को भी प्रशिक्षित करना होगा

नशामुक्ति की शुरुआत घर से होती है, लेकिन कई परिवारों को यह पता ही नहीं होता कि अपने बच्चे से कैसे बात करें।माता-पिता के लिए छोटे-छोटे संवाद सत्र आयोजित किए जा सकते हैं, जिनमें बताया जाए कि–

- बच्चे से बात कैसे करें

- उसके व्यवहार में बदलाव को कैसे पहचानें

- कब विशेषज्ञ की मदद लें

- गुस्से और अपमान की जगह संवाद कैसे करें

- डिजिटल दुनिया और सोशल मीडिया के दबाव को कैसे समझें, डांट से ज्यादा जरूरी संवाद है।

7. युवाओं के लिए "मेंटॉर" तैयार करें

हर 10–20 युवाओं के साथ एक जिम्मेदार मेंटॉर जोड़ा जा सकता है–कोई शिक्षक, कोच, सामाजिक कार्यकर्ता, डॉक्टर, उद्यमी या ऐसा व्यक्ति जिसे युवा सम्मान से सुनते हों।मेंटॉर का काम आदेश देना नहीं, बल्कि दिशा देना हो।एक युवा को यदि समय पर सही व्यक्ति का साथ मिल जाए, तो कई गलत फैसलों से उसे बचाया जा सकता है।

8. सोशल मीडिया पर युवाओं की भाषा में बात करनी होगी

यदि युवा अपना समय Instagram, YouTube और अन्य डिजिटल प्लेटफॉर्म पर बिताता है, तो हमारा संदेश भी वहीं पहुंचना चाहिए। 30 सेकंड की वास्तविक कहानी,एक युवा की सफलता,एक खिलाड़ी की प्रेरणा,एक परिवार की कहानी,एक विशेषज्ञ की सरल सलाह जैसी सामग्री ज्यादा प्रभावी हो सकती है। हमें युवाओं को यह महसूस कराना होगा कि नशामुक्त जीवन पुरानी सोच नहीं, बल्कि स्मार्ट और मजबूत जीवनशैली है।

9. मदद मांगने की व्यवस्था आसान बनानी होगी

सबसे जरूरी बात–जिस युवा को मदद चाहिए, उसे यह पता होना चाहिए कि मदद कहां मिलेगी।

स्थानीय स्तर पर एक स्पष्ट हेल्पलाइन/संपर्क व्यवस्था, स्वास्थ्य विशेषज्ञों की सूची, काउंसलिंग केंद्र और उपचार सेवाओं की जानकारी उपलब्ध होनी चाहिए। और यह जानकारी ऐसी जगह हो जहां युवा वास्तव में उसे देखे–स्कूल, कॉलेज, खेल मैदान, सोशल मीडिया और सामुदायिक केंद्रों पर।

10. सफलता को सिर्फ रैलियों से नहीं, परिणामों से मापें

किसी अभियान की सफलता इस बात से नहीं मापी जानी चाहिए कि कितने पोस्टर लगाए गए या कितनी रैलियां निकाली गईं।सवाल होना चाहिए–

- कितने युवाओं से नियमित संवाद हुआ?

- कितने युवाओं को खेल से जोड़ा गया?

- कितनों को कौशल प्रशिक्षण मिला?

- कितने युवाओं को रोजगार/इंटर्नशिप से जोड़ा गया?

- कितने परिवारों को परामर्श मिला?

- कितने लोगों को उपचार और पुनर्वास सेवाओं तक पहुंचाया गया?

- कितने युवा दोबारा पढ़ाई या काम से जुड़े?

जिस चीज को हम मापेंगे, उसी में सुधार कर पाएंगे।

आखिर में सवाल हमसे है

हम अक्सर कहते हैं कि आज का युवा भटक रहा है।लेकिन हमें यह भी पूछना चाहिए–क्या हम उसके साथ चल रहे हैं?जब वह परेशान था, क्या हमने उससे बात की?जब वह असफल हुआ, क्या हमने उसका हाथ पकड़ा?जब उसे रोजगार चाहिए था, क्या हमने रास्ता दिखाया?जब वह अकेला था, क्या हमने उसे अपना समय दिया?और जब वह नशे की तरफ बढ़ रहा था, क्या हमने उसे रोकने से पहले उसकी परेशानी समझी?

युवाओं को केवल उपदेश नहीं चाहिए।उन्हें अवसर, अपनापन, उद्देश्य और सही दिशा चाहिए।इसलिए हमारा नारा केवल यह नहीं होना चाहिए– "नशा छोड़ो।"

बल्कि यह होना चाहिए– "युवा से जुड़ो।

उसकी बात सुनो।उसे अवसर दो।उसे उद्देश्य दो।और जरूरत पड़े तो उसका हाथ पकड़कर उसके साथ चलो।" क्योंकि नशे को युवाओं की जिंदगी से बाहर निकालने का सबसे प्रभावी

तरीका केवल नशे से लड़ना नहीं है।हमें उससे बेहतर जिंदगी युवाओं के सामने रखनी होगी।और इसी कारण हमें युवाओं के बीच केवल घुसना नहीं है–उनकी जिंदगी में सकारात्मक जगह बनानी है।

*****

109. खेल का उपहार, नशे पर प्रहार

पंजाब के सीमावर्ती जिलों में विद्यार्थियों और युवाओं को नशे से दूर रखकर खेलों की ओर प्रेरित करने के उद्देश्य से नशा मुक्ति चेतना संघ द्वारा "खेल का उपहार, नशे पर प्रहार" कार्यक्रम के अंतर्गत निःशुल्क खेल किटों का वितरण तथा "जेन-जी अगेंस्ट द ड्रग्स" जैसे जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन एक अत्यंत सार्थक और सराहनीय पहल है।

खेल केवल शरीर को स्वस्थ रखने का माध्यम नहीं, बल्कि युवा मन को अनुशासन, आत्मविश्वास, संघर्ष और सकारात्मक सोच से जोड़ने की एक शक्तिशाली शक्ति है। जिस हाथ में खेल की किट होगी, वह हाथ नशे की ओर बढ़ने से बचेगा; जिस मन में लक्ष्य होगा, उसमें नशे के लिए जगह कम होगी; और जिस युवा के सपनों को मैदान मिलेगा, उसकी ऊर्जा राष्ट्र निर्माण में लगेगी।

विशेषकर पंजाब के सीमावर्ती क्षेत्रों में ऐसी पहल का महत्व और भी बढ़ जाता है। इन क्षेत्रों के युवाओं को शिक्षा, खेल, कौशल और रचनात्मक गतिविधियों से जोड़ना केवल नशे के विरुद्ध लड़ाई नहीं, बल्कि एक सुरक्षित, स्वस्थ और सशक्त पंजाब के निर्माण की दिशा में निवेश है।

इस अभियान को केवल किसी एक संस्था की जिम्मेदारी नहीं माना जाना चाहिए। समाज के अन्य गैर-सरकारी संगठनों, सामाजिक संस्थाओं, शिक्षण संस्थानों, उद्योग जगत और सामुदायिक संगठनों को भी आगे आकर ऐसी पहलों का हिस्सा बनना चाहिए। यदि प्रत्येक संस्था कुछ युवाओं को खेल से जोड़ने, कुछ विद्यार्थियों को मार्गदर्शन देने और कुछ परिवारों में नशे के प्रति जागरूकता पैदा करने का संकल्प ले, तो सामूहिक प्रयास निश्चित रूप से एक बड़े सामाजिक परिवर्तन का आधार बन सकता है।

नशे के विरुद्ध लड़ाई केवल नशा छुड़ाने की लड़ाई नहीं है; यह युवाओं को एक बेहतर विकल्प देने की लड़ाई है। और खेल उस बेहतर विकल्प का सबसे सुंदर, स्वस्थ और प्रभावशाली माध्यम बन सकते हैं।

हम सब मिलकर ऐसा पंजाब बनाने का प्रयास करें जहाँ युवा नशे की पहचान से नहीं, बल्कि खेल, शिक्षा, प्रतिभा और उपलब्धियों से पहचाने जाएँ। खेल का उपहार दें, नशे पर प्रहार करें–युवाओं को मैदान दें।

*****

110. नशामुक्त युवा नेतृत्व प्रशिक्षण शिविर

भारत को विकसित राष्ट्र बनाने का सपना केवल आर्थिक विकास, बड़ी परियोजनाओं और आधुनिक तकनीक से पूरा नहीं होगा। विकसित भारत की वास्तविक नींव उसके स्वस्थ, अनुशासित, चरित्रवान, जागरूक, कौशलवान और राष्ट्रहित के प्रति समर्पित युवाओं से तैयार होगी।

भारत की सबसे बड़ी शक्ति उसकी युवा आबादी है। यही युवा आने वाले वर्षों में देश के उद्योग, कृषि, विज्ञान, तकनीक, प्रशासन, शिक्षा, सेना, खेल, उद्यमिता और सामाजिक नेतृत्व की जिम्मेदारी संभालेंगे। लेकिन यदि यही ऊर्जा नशे, हिंसा, निराशा, बेरोजगारी, डिजिटल व्यसन, गलत संगति और उद्देश्यहीन जीवन में फंस जाए, तो यह शक्ति राष्ट्र निर्माण के बजाय राष्ट्र की चुनौती बन सकती है।

इसीलिए नशामुक्ति को केवल स्वास्थ्य या कानून-व्यवस्था का विषय मानना पर्याप्त नहीं है। इसे युवा नेतृत्व और राष्ट्र निर्माण के अभियान से जोड़ना होगा। भारत सरकार का नशामुक्त भारत अभियान भी युवाओं को इस अभियान का महत्वपूर्ण भागीदार मानता है और युवा समूहों, शैक्षणिक संस्थानों तथा समुदाय आधारित गतिविधियों के माध्यम से उन्हें परिवर्तन का वाहक बनाने पर जोर देता है।इसलिए समय की आवश्यकता है– "नशे के खिलाफ केवल भाषण नहीं, युवाओं को नेतृत्व का प्रशिक्षण।"

1. नशामुक्त युवा नेतृत्व प्रशिक्षण शिविर क्यों?

किसी विद्यार्थी से केवल यह कहना कि– "नशा मत करो" पर्याप्त नहीं है।उसे यह भी बताना होगा– "नशे की आवश्यकता तुम्हें क्यों महसूस होती है?" "दबाव आने पर तुम 'न' कैसे कहोगे?" "तनाव और असफलता से कैसे निपटोगे?" "अपने खाली समय का सकारात्मक उपयोग कैसे करोगे?" "अपने मित्र को नशे से कैसे बचाओगे?"और सबसे महत्वपूर्ण– "तुम अपने जीवन को किसी बड़े उद्देश्य से कैसे जोड़ोगे?" यहीं से युवा नेतृत्व प्रशिक्षण शिविर की अवधारणा जन्म लेती है।

ऐसे शिविरों का उद्देश्य केवल नशे के दुष्परिणाम बताना नहीं होना चाहिए, बल्कि युवा को इतना सक्षम बनाना होना चाहिए कि वह स्वयं नशामुक्त रहे, अपने मित्रों को प्रेरित करे, परिवार और समुदाय में सकारात्मक वातावरण बनाए तथा राष्ट्र निर्माण की किसी ठोस गतिविधि का नेतृत्व कर सके। नशामुक्त भारत अभियान में भी युवाओं को नशामुक्ति मित्र और समुदाय-आधारित जागरूकता के माध्यम से सक्रिय भागीदार बनाने पर विशेष जोर दिया गया है।

2. शिविर का मूल दर्शन : "मैं नहीं, हम"

युवा नेतृत्व शिविर की पहली सीख होनी चाहिए– "नशामुक्त जीवन मेरा व्यक्तिगत निर्णय है, लेकिन नशामुक्त समाज हमारी सामूहिक जिम्मेदारी है।" इसलिए प्रशिक्षण का मॉडल केवल Individual Change नहीं, बल्कि– Self → Friend → Family → School/College → Community → Nation होना चाहिए।एक युवा स्वयं नशामुक्त बनेगा।फिर वह अपने पाँच

मित्रों को प्रेरित करेगा।वे पाँच मित्र आगे दस-दस युवाओं से जुड़ेंगे।इस प्रकार एक प्रशिक्षित युवा धीरे-धीरे परिवर्तन का नेतृत्वकर्ता बन सकता है। यही Peer Leadership की शक्ति है।

3. नशामुक्त युवा नेतृत्व प्रशिक्षण शिविर की आदर्श रूपरेखा

एक प्रभावी शिविर को केवल एक दिन का भाषण कार्यक्रम न बनाकर तीन स्तरों में विकसित किया जा सकता है।

पहला स्तर : जागरूकता

युवा समझे–

- नशा क्या है?

- इसकी शुरुआत कैसे होती है?

- प्रयोग और निर्भरता में क्या अंतर है?

- नशा शरीर और मस्तिष्क को कैसे प्रभावित करता है?

- नशे का परिवार और करियर पर क्या प्रभाव पड़ता है?

- सोशल मीडिया और साथियों का दबाव किस प्रकार भूमिका निभाता है?

दूसरा स्तर : क्षमता निर्माण

युवा सीखे–

- तनाव प्रबंधन

- भावनात्मक नियंत्रण

- निर्णय लेने की क्षमता

- संवाद कौशल

- नेतृत्व कौशल

- समय प्रबंधन

- असफलता से निपटना

- लक्ष्य निर्धारण

- समस्या समाधान

- नकारात्मक संगति से बचना

- "ना" कहने की क्षमता

तीसरा स्तर : नेतृत्व और सामाजिक कार्रवाई

युवा केवल श्रोता न रहे।

उसे कार्यकर्ता और नेतृत्वकर्ता बनाया जाए।

उसे एक छोटा सामाजिक प्रोजेक्ट दिया जाए– "मेरे 30 दिन–नशामुक्त युवा अभियान" जहां वह अपने स्कूल, कॉलेज, गांव, मोहल्ले या खेल समूह में वास्तविक परिवर्तन का प्रयास करे।

4. सात दिवसीय आदर्श युवा नेतृत्व प्रशिक्षण शिविर

दिवस 1 : मैं कौन हूं? मेरा जीवन किसलिए है?

पहले दिन का विषय केवल नशा नहीं होना चाहिए।

विषय होना चाहिए– "मेरी पहचान, मेरा लक्ष्य, मेरा भविष्य"

प्रशिक्षण में युवाओं से पूछा जाए–

- मैं अपने जीवन में क्या बनना चाहता हूं?

- मेरी सबसे बड़ी ताकत क्या है?

- मेरी सबसे बड़ी कमजोरी क्या है?

- पांच वर्ष बाद मैं स्वयं को कहां देखना चाहता हूं?

- मेरा जीवन केवल नौकरी के लिए है या किसी बड़े उद्देश्य के लिए?

गतिविधि : "मेरा भविष्य–मेरी तस्वीर"

हर विद्यार्थी अपने अगले दस वर्षों की कल्पना करे और उसे कागज पर लिखे।

फिर प्रश्न किया जाए– "क्या नशा इस भविष्य को मजबूत करेगा या नष्ट करेगा?"

यह सवाल किसी लंबे भाषण से ज्यादा प्रभाव पैदा कर सकता है।

दिवस 2 : नशे को समझो, डर से नहीं–तथ्य से

नशे के विषय में युवाओं को केवल भय पैदा करने वाली बातें नहीं बतानी चाहिए।

उन्हें वैज्ञानिक और व्यावहारिक जानकारी दी जानी चाहिए।

विशेषज्ञों द्वारा समझाया जाए–

- नशे की शुरुआत कैसे होती है?

- मस्तिष्क पर इसका प्रभाव क्या है?

- लत क्यों विकसित होती है?

- तनाव, अकेलापन और मानसिक दबाव की क्या भूमिका है?

- साथियों का दबाव कैसे काम करता है?

- नशे से बाहर निकलने में परिवार की भूमिका क्या है?

- उपचार और पुनर्वास क्यों जरूरी हैं?

भारत सरकार के नशामुक्ति ढांचे में रोकथाम, पहचान, परामर्श, उपचार, पुनर्वास और पुनर्समावेशन को एक निरंतर प्रक्रिया के रूप में देखा जाता है।

इसलिए शिविर में यह संदेश स्पष्ट होना चाहिए– नशे की समस्या केवल अपराध की समस्या नहीं; यह स्वास्थ्य, परिवार, मनोविज्ञान और सामाजिक पुनर्वास की भी समस्या है।»

दिवस 3 : "ना" कहने की कला

कई युवा नशा इसलिए शुरू नहीं करते कि वे नशा करना चाहते हैं, बल्कि इसलिए करते हैं क्योंकि वे मित्रों के दबाव में निर्णय नहीं ले पाते। इसलिए Refusal Skills प्रशिक्षण अत्यंत महत्वपूर्ण है।

अभ्यास कराया जाए–

एक प्रशिक्षक कहे– "एक बार करके देख, कुछ नहीं होगा।"

युवा का उत्तर क्या होगा?

केवल– "नहीं।" नहीं।

उसे आत्मविश्वास से कहना सिखाया जाए– "मुझे अपने भविष्य के साथ प्रयोग नहीं करना।" " मेरी प्राथमिकता मेरा स्वास्थ्य और मेरा करियर है।" "तुम्हें जो करना है करो, लेकिन मैं इसमें शामिल नहीं होऊंगा।" इसके लिए भूमिका-अभिनय कराया जाए।

युवा अलग-अलग परिस्थितियों में अभ्यास करें–

- पार्टी

- मित्र मंडली

- कॉलेज

- हॉस्टल

- सोशल मीडिया

- तनाव

- असफलता

- ब्रेकअप

- बेरोजगारी

- पारिवारिक विवाद

इससे प्रशिक्षण वास्तविक जीवन से जुड़ेगा।

दिवस 4 : तनाव, असफलता और भावनात्मक शक्ति

एक महत्वपूर्ण सत्य युवाओं को समझाना होगा–नशे की जगह खाली नहीं छोड़नी है।

यदि युवा से नशा छीन लिया, लेकिन उसके तनाव, अकेलेपन, बेरोजगारी, असफलता और निराशा के लिए सकारात्मक विकल्प नहीं दिया, तो समस्या फिर लौट सकती है।इसलिए प्रशिक्षण में शामिल हों– "तनाव से संघर्ष नहीं, तनाव का प्रबंधन"

- ध्यान और श्वास अभ्यास

- खेल

- योग

- संगीत

- रचनात्मक लेखन

- मित्र से बातचीत

- परिवार से संवाद

- परामर्श

- लक्ष्य आधारित दिनचर्या

- डिजिटल अनुशासन

युवाओं को सिखाया जाए– "समस्या से भागना नहीं, समस्या को समझना और समाधान खोजना है।"

दिवस 5 : नेतृत्व प्रशिक्षण

अब युवा को केवल नशामुक्त व्यक्ति नहीं, युवा नेता बनाना होगा।प्रशिक्षण के विषय हों–

नेतृत्व के दस सूत्र

1. नेतृत्व आदेश देने का नाम नहीं।

2. नेता पहले स्वयं उदाहरण बनता है।

3. नेता सुनता अधिक है, बोलता कम।

4. नेता समस्या नहीं, समाधान खोजता है।

5. नेता टीम बनाता है।

6. नेता श्रेय बांटता है।

7. नेता असफलता से सीखता है।

8. नेता कमजोर व्यक्ति को साथ लेकर चलता है।

9. नेता समय का सम्मान करता है।

10. नेता अपने व्यक्तिगत हित से ऊपर सामूहिक हित को रखता है।

युवा नेतृत्व का अर्थ मंच पर भाषण देना नहीं, बल्कि समाज में सकारात्मक परिवर्तन की जिम्मेदारी लेना है।

दिवस 6 : "मेरे गांव/मेरे कॉलेज का नशामुक्ति मॉडल"

छठे दिन युवाओं को समूहों में बांटकर वास्तविक समस्या पर काम कराया जा सकता है।

प्रत्येक समूह को एक विषय दिया जाए–

समूह 1 : स्कूल नशामुक्ति मॉडल

समूह 2 : कॉलेज नशामुक्ति मॉडल

समूह 3 : खेल आधारित नशामुक्ति मॉडल

समूह 4 : सोशल मीडिया अभियान

समूह 5 : परिवार जागरूकता अभियान

समूह 6 : गांव/मोहल्ला नशामुक्ति अभियान

समूह 7 : पुनर्वास के बाद युवाओं का पुनर्समावेशन

प्रत्येक समूह को– समस्या → कारण → समाधान → कार्ययोजना → जिम्मेदारी → समयसीमा → परिणाम के आधार पर अपनी योजना प्रस्तुत करनी हो।

इससे युवा केवल सुनेंगे नहीं, बल्कि सोचेंगे, योजना बनाएंगे और नेतृत्व करेंगे।

दिवस 7 : युवा संसद और राष्ट्र निर्माण

अंतिम दिन "नशामुक्त युवा संसद" आयोजित की जा सकती है।युवाओं को विभिन्न भूमिकाएं दी जाएं–

- जिला प्रशासन

- पुलिस

- चिकित्सक

- शिक्षक

- अभिभावक

- सामाजिक कार्यकर्ता

- खेल प्रशिक्षक

- युवा प्रतिनिधि

- मीडिया

- स्वयंसेवी संगठन

फिर एक काल्पनिक जिले के लिए नशामुक्ति कार्ययोजना तैयार कराई जाए।

अंत में प्रत्येक युवा से पूछा जाए– "भारत को विकसित बनाने में मेरा व्यक्तिगत योगदान क्या होगा?" हर युवा अपना "मेरा भारत–मेरा योगदान" संकल्प-पत्र तैयार करे।

5. प्रशिक्षण शिविर में कौन-कौन से ट्रेनर हों?

एक ही व्यक्ति द्वारा पूरा प्रशिक्षण करवाना उचित नहीं होगा।

1. युवा नेतृत्व प्रशिक्षक

जो युवाओं को संवाद, नेतृत्व, टीम निर्माण और सार्वजनिक बोलने की कला सिखाए।

2. मनोवैज्ञानिक/परामर्शदाता

जो तनाव, भावनात्मक समस्याओं, व्यवहार परिवर्तन और सहायता प्राप्त करने के तरीकों पर काम करे।

3. चिकित्सक/नशामुक्ति विशेषज्ञ

जो नशे के स्वास्थ्य संबंधी प्रभाव और उपचार की वैज्ञानिक जानकारी दे।

4. खेल प्रशिक्षक

जो खेल को अनुशासन, टीमवर्क और स्वस्थ जीवनशैली से जोड़े।

5. पुलिस/कानून विशेषज्ञ

जो युवाओं को नशीले पदार्थों से जुड़े कानूनी जोखिम और सुरक्षित नागरिक व्यवहार के बारे में जागरूक करे।

6. सफल युवा/उद्यमी

जो बताए कि ऊर्जा और समय का उपयोग सकारात्मक उपलब्धियों में कैसे किया जा सकता है।

7. प्रेरक वक्ता

लेकिन प्रेरक वक्ता का काम केवल भाषण देना नहीं होना चाहिए। उसे युवाओं के भीतर उद्देश्य की भावना पैदा करनी चाहिए।

6.. ट्रेनर की भूमिका : शिक्षक नहीं, मार्गदर्शक

युवा नेतृत्व शिविर की सबसे महत्वपूर्ण कड़ी ट्रेनर है।ट्रेनर को मंच पर खड़े होकर लगातार बोलने वाला व्यक्ति नहीं होना चाहिए।

उसे होना चाहिए–

Facilitator-जो युवाओं को सोचने के लिए प्रेरित करे।

Mentor-जो व्यक्तिगत दिशा दे।

Role Model-जिसके जीवन से युवा सीख सके।

Listener-जो युवाओं की बात सुने।

Motivator-जो असफल युवा को फिर खड़ा करे।

Connector-जो जरूरत पड़ने पर युवा को सही विशेषज्ञ, परामर्शदाता या उपचार सेवा से जोड़े।

Leader Builder-जो अपने जैसा नेता बनाने के बजाय नए युवा नेताओं की पूरी टीम तैयार करे।

याद रखना होगा– एक अच्छा ट्रेनर सौ भाषण नहीं देता; वह सौ ऐसे युवा तैयार करता है जो स्वयं आगे खड़े होकर परिवर्तन का नेतृत्व कर सकें।

7.. "एक प्रशिक्षक–दस युवा नेता" मॉडल

शिविर की सबसे प्रभावी संरचना हो सकती है–

1 मास्टर ट्रेनर → 10 युवा लीडर → प्रत्येक युवा लीडर 20 युवा → प्रत्येक युवा आगे 5 साथियों से जुड़े।

इस प्रकार प्रशिक्षण का प्रभाव केवल शिविर तक सीमित नहीं रहेगा।इसमें प्रशिक्षित युवा अपने विद्यालय, महाविद्यालय, गांव, खेल क्लब या समुदाय में छोटे-छोटे समूह बना सकते हैं।भारत सरकार के नशामुक्त भारत अभियान में भी प्रशिक्षित स्वयंसेवकों और नशामुक्ति मित्रों के माध्यम से समुदाय तक पहुंच बनाने पर जोर दिया गया है।

8. शिविर के बाद क्या?

यहीं अधिकांश अभियान कमजोर पड़ जाते हैं। शिविर समाप्त होते ही यदि युवा अपने घर चला गया और अभियान समाप्त हो गया, तो प्रशिक्षण का प्रभाव सीमित रह जाएगा। इसलिए होना चाहिए–

"90-Day Youth Leadership Challenge"

प्रत्येक प्रशिक्षित युवा को 90 दिनों में कम से कम एक परियोजना पूरी करनी हो। उदाहरण–

- 25 युवाओं को नशामुक्ति संदेश से जोड़ना।

- 10 खेल गतिविधियां आयोजित करना।

- स्कूल में एक संवाद कार्यक्रम करना।

- 100 परिवारों तक जागरूकता सामग्री पहुंचाना।

- सोशल मीडिया पर सकारात्मक अभियान चलाना।

- एक पुस्तक/पठन समूह बनाना।

- नशामुक्ति पर युवा संवाद आयोजित करना।

- जरूरतमंद व्यक्ति को उचित सहायता सेवा से जोड़ना।

हर युवा अपनी गतिविधियों का रिकॉर्ड रखे।

9. "नशामुक्ति क्लब : प्रशिक्षण को आंदोलन बनाना

हर विद्यालय और महाविद्यालय में नशामुक्त युवा नेतृत्व क्लब बनाया जा सकता है।इस क्लब में–

- अध्यक्ष

- उपाध्यक्ष

- खेल संयोजक

- सांस्कृतिक संयोजक

- डिजिटल अभियान संयोजक

- परामर्श एवं सहायता समन्वयक

- सामुदायिक संपर्क संयोजक

जैसी जिम्मेदारियां दी जा सकती हैं। इससे युवा नेतृत्व को वास्तविक जिम्मेदारी मिलेगी।

10. खेल : नशामुक्ति का सबसे शक्तिशाली विकल्प

नशे के खिलाफ सबसे प्रभावी संदेशों में से एक है– "खाली समय को खाली मत रहने दो।" खेल, फिटनेस और टीम गतिविधियों को शिविर का अनिवार्य हिस्सा बनाया जाना चाहिए।

सुबह–

योग + दौड़ + ध्यान

दोपहर–

नेतृत्व गतिविधियां

शाम–

खेल प्रतियोगिताएं

इससे युवा समझेगा कि शरीर को ऊर्जा चाहिए और ऊर्जा का सही उपयोग ही व्यक्तित्व निर्माण करता है।

11. डिजिटल युग के युवा के लिए डिजिटल नेतृत्व

आज का युवा केवल मैदान और कक्षा में नहीं रहता।वह डिजिटल दुनिया में भी रहता है।

इसलिए प्रशिक्षण में– "Digital Youth Against Drugs"

मॉड्यूल होना चाहिए।युवा सीखें–

- सोशल मीडिया का सकारात्मक उपयोग

- गलत सूचना की पहचान

- नशे को ग्लैमराइज करने वाली सामग्री से सावधानी

- डिजिटल समय प्रबंधन

- सकारात्मक वीडियो बनाना

- शॉर्ट वीडियो अभियान

- पॉडकास्ट

- डिजिटल पोस्टर

- युवा संवाद

लेकिन संदेश यह हो–

"सोशल मीडिया पर केवल नशे के खिलाफ पोस्ट मत डालो; ऐसा सकारात्मक कंटेंट बनाओ जिससे किसी युवा को नशे की ओर जाने की जरूरत ही महसूस न हो।"

12. "एक युवा–एक मिशन"

शिविर से निकलते समय हर युवा को एक व्यक्तिगत मिशन दिया जाए।

उदाहरण–

मैं खेल से 20 युवाओं को जोड़ूंगा।

मैं अपने विद्यालय में नशामुक्ति क्लब बनाऊंगा।

मैं अपने गांव में युवा संवाद आयोजित करूंगा।

मैं 50 परिवारों तक सकारात्मक संदेश पहुंचाऊंगा।

मैं पांच युवाओं को करियर मार्गदर्शन से जोड़ूंगा।

इससे अभियान नारों से निकलकर व्यक्तिगत जिम्मेदारी में बदल जाएगा।

13. नशामुक्ति से विकसित भारत तक

इस पूरे अभियान की सबसे बड़ी ताकत यही है कि इसे नशामुक्ति तक सीमित नहीं रखना चाहिए।एक नशामुक्त युवा–स्वस्थ होगा।स्वस्थ युवा–अधिक उत्पादक होगा।उत्पादक युवा–कौशल विकसित करेगा।कौशलवान युवा–रोजगार और उद्यमिता की ओर बढ़ेगा।जिम्मेदार युवा–समाज में नेतृत्व करेगा।नेतृत्वकारी युवा–राष्ट्र निर्माण में योगदान देगा।और यही यात्रा–नशामुक्त युवा → सक्षम युवा → जिम्मेदार युवा → आत्मनिर्भर युवा → राष्ट्र निर्माता युवा → विकसित भारत तक जाती है।

14. परिवर्तन को कैसे मापा जाए?

किसी भी अभियान की सफलता केवल इस बात से नहीं मापी जानी चाहिए कि कितने लोगों ने शपथ ली।हमें पूछना होगा–

कितने युवा प्रशिक्षित हुए?

कितने युवा स्वयं नेतृत्व कर रहे हैं?

कितने नशामुक्ति क्लब बने?

कितने खेल समूह बने?

कितने युवा कौशल प्रशिक्षण से जुड़े?

कितने परिवारों तक पहुंच हुई?

कितने सकारात्मक सामुदायिक प्रोजेक्ट पूरे हुए?

कितने युवाओं ने सहायता सेवाओं तक पहुंच बनाई?

इस प्रकार Activity → Participation → Behaviour → Leadership → Community Impact की श्रृंखला बनाई जा सकती है।

15. एक महत्वपूर्ण सावधानी : नशे से पीड़ित व्यक्ति को अपराधी नहीं, व्यक्ति समझें

नशामुक्ति अभियान का मानवीय पक्ष अत्यंत महत्वपूर्ण है।यदि कोई युवा नशे की समस्या से जूझ रहा है, तो उसे केवल अपमानित या बहिष्कृत करना समाधान नहीं है।संदेश होना चाहिए– “ नशे को अस्वीकार करो, लेकिन नशे से जूझ रहे व्यक्ति को नहीं।” »

उसे सही समय पर परिवार, चिकित्सक, परामर्शदाता और उपलब्ध उपचार/पुनर्वास सेवाओं से जोड़ना चाहिए। भारत सरकार के नशामुक्ति ढांचे में परामर्श, उपचार, पुनर्वास और सामाजिक पुनर्समावेशन के लिए विभिन्न सेवाओं का प्रावधान है।

16. युवा नेतृत्व शिविर का अंतिम लक्ष्य

ऐसे शिविर का लक्ष्य केवल– "नशा मत करो" नहीं होना चाहिए।अंतिम लक्ष्य होना चाहिए– "जीवन को इतना सार्थक बनाओ कि नशे के लिए जगह ही न बचे।" युवा के पास– लक्ष्य हो।करियर हो।खेल हो।कौशल हो।अच्छे मित्र हों।परिवार का संवाद हो।समाज से जुड़ाव हो।राष्ट्र के प्रति जिम्मेदारी हो। तो नशे की संभावना स्वतः कम होगी।

*****

111. संवाद (SAMVAD): एक रणनीतिक समाधान

राजनीतिक दल, सामाजिक संगठन और प्रशासन–सभी अपने-अपने स्तर पर नशे के विरुद्ध आवाज़ उठा रहे हैं।मीडिया में चर्चा है, बड़े-बड़े दावे किए जा रहे हैं, अभियान चलाए जा रहे हैं–परंतु प्रश्न यह है कि क्या इन प्रयासों का स्थायी और वास्तविक परिणाम सामने आ रहा है?

नशे की समस्या को जड़ से समाप्त करने के लिए सबसे पहला कदम है–नशे की आपूर्ति को रोकना।यदि शासन-प्रशासन पूरी ईमानदारी और दृढ़ता से कार्य करे, तो इस पवित्र भूमि पर नशे का प्रवेश रोका जा सकता है। हाल के समय में तस्करों के विरुद्ध कड़ी कार्यवाही ने भय का वातावरण अवश्य बनाया है, जो एक सकारात्मक संकेत है।

जो युवा नशे की गिरफ्त में आ चुके हैं, उनके लिए:नशा मुक्ति केंद्रों में प्रभावी उपचार,मनोवैज्ञानिक परामर्श,योग, ध्यान और खेल गतिविधियाँआवश्यक हैं।ये केंद्र केवल औपचारिकता न बनें, बल्कि वास्तव में पुनर्वास और जीवन पुनर्निर्माण के केंद्र बनें–यही समय की मांग है।

इतिहास का एक प्रसंग हमें दिशा देता है।जब चाणक्य के पैर में कांटा चुभा, तो उन्होंने केवल झाड़ी काटने के बजाय उसकी जड़ समाप्त कर दी–ताकि भविष्य में किसी को पीड़ा न हो।इसी प्रकार नशे की समस्या का समाधान भी ऊपरी नहीं, बल्कि जड़ स्तर पर करना होगा।

यह केवल सरकार की जिम्मेदारी नहीं है।हर उस व्यक्ति का दायित्व है जिसे समाज ने कुछ दिया है। क्या हम केवल दर्शक बने रहेंगे? या अपनी क्षमता के अनुसार इस "आग" को बुझाने का प्रयास करेंगे? "इतिहास हमें या तो आग लगाने वालों में गिनेगा या आग बुझाने वालों में।"

इसी चिंतन से एक विचार जन्म लेता है–संवाद **(SAMVAD)**यह केवल बातचीत नहीं, बल्कि एक सुनियोजित सामाजिक रणनीति है। **SAMVAD** का अर्थ: ***सिस्टमैटिक एक्टिव मीटिंग्स इन विलेजेज अगेंस्ट ड्रग्स***(अर्थात–गाँव-गाँव में नशों के विरुद्ध सुनियोजित सक्रिय बैठकें) ।पंजाब एक ग्रामीण प्रधान राज्य है।नशे का जाल गाँव-गाँव तक फैला है, इसलिए समाधान भी वहीं से शुरू होगा।संवाद:चुप्पी तोड़ता है जागरूकता लाता है सामूहिक जिम्मेदारी पैदा करता है । संवाद कार्यक्रम केवल औपचारिक बैठक नहीं, बल्कि एक क्रियाशील अभियान होना चाहिए:

सहभागिता-बैठकों में शामिल हों: सरपंच और पंच,प्रत्येक परिवार के प्रतिनिधि,युवा और विद्यार्थी,शिक्षक और सरकारी कर्मचारी,सामाजिक संस्थाओं के सदस्य

खुली चर्चा- नशे के कारणों पर चर्चा,उसके प्रभावों का विश्लेषण,समाधान के व्यावहारिक उपाय

विस्तार- परिवारों तक संदेश,गुरुद्वारों, मंदिरों, धर्मशालाओं में चर्चा, सामाजिक कार्यक्रमों में जागरूकता

निरंतरता- यह एक बार का कार्यक्रम नहीं, बल्कि निरंतर चलने वाली प्रक्रिया होनी चाहिए।

नशे जैसी विकराल समस्या पर चारों ओर से प्रहार आवश्यक है:परिवार, शिक्षा संस्थान,पंचायत, धार्मिक और सामाजिक मंच ।जब समाज का हर वर्ग एक साथ खड़ा होता है, तभी वास्तविक परिवर्तन संभव होता है।समाज के प्रत्येक जिम्मेदार व्यक्ति को युवाओं का मार्गदर्शक बनना होगा।कोई भी व्यक्ति अब मूक दर्शक नहीं रह सकता। अंततः, स्थायी समाधान के लिए युवाओं को:गुरुवाणी और श्रीमद् भगवद्गीताके सिद्धांतों को जीवन में अपनाना होगा।ये ग्रंथ व्यक्ति को:आत्मबल,संयम,उद्देश्यपूर्ण जीवन की दिशा देते हैं।

नशा मुक्ति चेतना संघ अपने अभियानों में "संवाद" को एक प्रमुख कार्य पद्धति के रूप में अपनाता है:संवाद आधारित सत्र,युवाओं के साथ प्रेरणात्मक चर्चा,परिवार और समाज के साथ सामूहिक सहभागिता । यह मॉडल केवल संदेश नहीं देता, बल्कि लोगों को जोड़ता है और उन्हें सक्रिय बनाता है।

संवाद एक शक्ति है–जो दिलों को जोड़ता है, सोच को बदलता है और समाज को दिशा देता है "संवाद से जागरूकता, जागरूकता से संकल्प और संकल्प से परिवर्तन–यही नशा मुक्त समाज की असली पहचान है।" यदि हर परिवार, हर शिक्षक, हर जनप्रतिनिधि और हर संगठन इस संवाद को अपनी कार्यशैली बना ले,तो नशा मुक्त पंजाब और नशा मुक्त भारत–सिर्फ सपना नहीं, बल्कि एक साकार वास्तविकता बन सकता है। चुप्पी तोड़िए—संवाद शुरू कीजिए।

किसी भी समाज की दिशा और दशा तय करने में स्थानीय नेतृत्व की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। गाँवों और कस्बों में पंचायती राज संस्थाएं लोकतंत्र की जड़ हैं, और सरपंच, पंच तथा अन्य जनप्रतिनिधि उसके जीवंत स्तंभ। जब ये नेतृत्वकर्ता नशा मुक्त समाज के निर्माण का संकल्प लेते हैं, तो परिवर्तन केवल विचार नहीं रहता–वह एक जनआंदोलन बन जाता है।

सरपंच और पंच केवल प्रशासनिक भूमिका नहीं निभाते, बल्कि वे समाज के मार्गदर्शक होते हैं। उनकी बातों का प्रभाव सीधे जनता के जीवन पर पड़ता है। यदि जनप्रतिनिधि स्वयं नशा मुक्त जीवन अपनाते हैं और खुले मंच से इसका समर्थन करते हैं, तो यह पूरे समाज के लिए एक मजबूत संदेश बनता है। "नेतृत्व वही सशक्त होता है, जो अपने आचरण से प्रेरणा देता है।"

जनप्रतिनिधियों का व्यक्तिगत जीवन ही उनका सबसे बड़ा प्रचार माध्यम होता है।यदि सरपंच स्वयं नशा मुक्त जीवन जीता है ,यदि पंचायत सदस्य सार्वजनिक रूप से नशे के विरुद्ध खड़े होते हैं,यदि सामाजिक कार्यक्रमों में नशे का पूर्ण बहिष्कार किया जाता है तो यह संदेश समाज के हर वर्ग तक स्वतः पहुँचता है कि नशा अस्वीकार्य है।

नशा मुक्ति केवल अपील से नहीं, बल्कि ठोस नीतिगत निर्णयों से संभव है। पंचायत स्तर पर कई प्रभावी कदम उठाए जा सकते हैं: गाँव में नशे की बिक्री और सेवन पर सख्त नियंत्रण, नशा मुक्त ग्राम की घोषणा और उसका पालन, सार्वजनिक स्थानों पर नशे के सेवन पर प्रतिबंध, नशा बेचने वालों के विरुद्ध प्रशासनिक कार्रवाई में सहयोग,ये निर्णय न केवल रोकथाम करते हैं, बल्कि समाज में अनुशासन भी स्थापित करते हैं।

जनप्रतिनिधियों की सबसे बड़ी ताकत होती है–लोगों को जोड़ने की क्षमता।ग्राम सभाओं में नशा मुक्ति पर चर्चा, रैलियाँ, नुक्कड़ नाटक और जागरूकता अभियान,युवाओं और महिलाओं को विशेष रूप से जोड़ना,जब पूरा गाँव एक साथ खड़ा होता है, तब नशे जैसी समस्या का समाधान संभव होता है।

युवा वर्ग नशे के सबसे बड़े शिकार बनते हैं, लेकिन वही इसके खिलाफ सबसे बड़ी ताकत भी बन सकते हैं। जनप्रतिनिधि युवाओं को सकारात्मक दिशा दे सकते हैं खेल प्रतियोगिताओं और सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन,कौशल विकास और रोजगार के अवसर उपलब्ध कराना,युवा क्लबों के माध्यम से नेतृत्व विकास,एक व्यस्त और उद्देश्यपूर्ण युवा नशे की ओर नहीं जाता, बल्कि समाज निर्माण की ओर अग्रसर होता है।

नशे के विरुद्ध लड़ाई केवल नशा छुड़ाने की लड़ाई नहीं है; यह युवाओं को एक बेहतर विकल्प देने की लड़ाई है। और खेल उस बेहतर विकल्प का सबसे सुंदर, स्वस्थ और प्रभावशाली माध्यम बन सकते हैं। पंजाब के सीमावर्ती जिलों में विद्यार्थियों और युवाओं को नशे से दूर रखकर खेलों की ओर प्रेरित करने के उद्देश्य से नशा मुक्ति चेतना संघ द्वारा "खेल का उपहार, नशे पर प्रहार" कार्यक्रम के अंतर्गत निःशुल्क खेल किटों का वितरण तथा "जेन-जी अगेंस्ट द ड्रग्स जैसे जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन एक अत्यंत सार्थक और सराहनीय पहल है।

इस अभियान को केवल किसी एक संस्था की जिम्मेदारी नहीं माना जाना चाहिए। समाज के अन्य गैर-सरकारी संगठनों, सामाजिक संस्थाओं, शिक्षण संस्थानों, उद्योग जगत और सामुदायिक संगठनों को भी आगे आकर ऐसी पहलों का हिस्सा बनना चाहिए। यदि प्रत्येक संस्था कुछ युवाओं को खेल से जोड़ने, कुछ विद्यार्थियों को मार्गदर्शन देने और कुछ परिवारों में नशे के प्रति जागरूकता पैदा करने का संकल्प ले, तो सामूहिक प्रयास निश्चित रूप से एक बड़े सामाजिक परिवर्तन का आधार बन सकता है।

*****

112. जब विश्वास श्रीकृष्ण पर हो, तो राह कभी कठिन नहीं होती

मेरा विश्वास है कि भगवान श्रीकृष्ण मेरे साथ हैं। यही विश्वास मेरे भीतर वह शक्ति पैदा करता है, जो मुझे विपरीत परिस्थितियों में भी आगे बढ़ने का साहस देता है। जब मन में श्रीकृष्ण का स्मरण और कर्म में राष्ट्रसेवा का संकल्प हो, तो भय अपने आप छोटा हो जाता है।

मां भारती की सेवा मेरे लिए केवल एक दायित्व नहीं, बल्कि एक ईश्वरीय कार्य है। समाज के युवाओं को नशे जैसी बुराई से दूर करना, उनमें संस्कार, चरित्र, आत्मविश्वास और राष्ट्रप्रेम जगाना–इसे मैं अपने जीवन का पवित्र उद्देश्य मानता हूं।

कभी रास्ते कठिन होते हैं, कभी विरोध मिलता है, कभी थकान घेर लेती है; लेकिन भीतर से एक आवाज आती है– "कर्म करते चलो, परिणाम की चिंता मत करो।" यही तो श्रीमद्भगवद्गीता का संदेश है।

जब उद्देश्य स्वयं से बड़ा हो, तो व्यक्तिगत सुख-दुख मायने नहीं रखते।जब लक्ष्य राष्ट्रहित हो, तो कदम रुकते नहीं।और जब साथ श्रीकृष्ण का विश्वास हो, तो डर टिकता नहीं।मुझे न डरने की शक्ति उसी विश्वास से मिलती है और न थकने की प्रेरणा उसी सेवा-भाव से।

मेरा संकल्प स्पष्ट है–युवाओं को नशे से बचाना, समाज को जागरूक करना और मां भारती को स्वस्थ, संस्कारित एवं सशक्त भारत का उपहार देना। "श्रीकृष्ण पर विश्वास, कर्म में निष्ठा और मां भारती की सेवा–यही मेरी शक्ति है, यही मेरी साधना है।"

*****

113. मत बनिए रावण... कर्मों का हिसाब अवश्य होगा !

पंजाब की धरती ने सदैव वीरता, त्याग, सेवा और चढ़दी कला की परंपरा को जन्म दिया है। लेकिन आज इसी धरती की जवानी को नशे की आग में झोंकने वाले नशा तस्कर और नशे के व्यापारी समाज के लिए किसी दानव से कम नहीं हैं। ये आज के रावण हैं–जो अपने स्वार्थ और धन के लिए अनगिनत परिवारों के सपनों को जला रहे हैं।

रावण शिवभक्त था। उसने वर्षों तक तप किया, अपने सिर तक भगवान शिव को अर्पित किए और शिव को प्रसन्न किया। फिर भी जब वह अधर्म और अन्याय के मार्ग पर चला, तो उसकी भक्ति भी उसे उसके कर्मों के परिणाम से नहीं बचा सकी। क्यों?

क्योंकि ईश्वर भक्ति से प्रसन्न अवश्य होते हैं, लेकिन अन्याय के पक्ष में खड़े नहीं होते।भगवान तुम्हें शक्ति दे सकते हैं, सामर्थ्य दे सकते हैं, अवसर दे सकते हैं–लेकिन तुम्हारे कर्मों की जिम्मेदारी तुम्हारी ही होती है। इसलिए उन लोगों को समझना होगा जो पंजाब की जवानी को नशे का गुलाम बनाकर अपनी तिजोरियाँ भर रहे हैं–

मत बनिए रावण!किसी माँ की गोद मत उजाड़िए।किसी पिता के सपनों को मत तोड़िए।किसी बहन के भाई को मत छीनिए।किसी परिवार की खुशियों का सौदा मत कीजिए।याद रखिए– नशे से कमाया हुआ धन समृद्धि नहीं, बल्कि विनाश की नींव है। आज शायद पैसा, ताकत और प्रभाव आपको बहुत बड़ा बना रहे हों, लेकिन कर्मों का न्याय किसी अदालत की तारीख का मोहताज नहीं होता। समय बदलता है, परिस्थितियाँ बदलती हैं और कर्म अपना हिसाब लेकर सामने खड़े हो जाते हैं।

*****

114. हर अभिमन्यु को अपना युद्ध स्वयं लड़ना पड़ता है

चक्रव्यूह में अभिमन्यु के निहत्थे मारे जाने पर अर्जुन ने रोते हुए श्रीकृष्ण से पूछा– "माधव! आप तो भगवान थे। आप चाहते तो एक पल में अभिमन्यु को बचा सकते थे, फिर आपने ऐसा क्यों नहीं किया?"

श्रीकृष्ण ने गहरा उत्तर दिया– "पार्थ! मैं सृष्टि का रचयिता हूँ, लेकिन हर मनुष्य को अपने कर्म और अपना युद्ध स्वयं ही लड़ना पड़ता है।" यदि श्रीकृष्ण उस दिन अभिमन्यु को बचा लेते,

तो शायद संसार को यह सीख कभी नहीं मिलती कि अकेला इंसान भी लाखों की भीड़ के सामने खड़े होने का साहस रख सकता है।

अभिमन्यु केवल महाभारत का एक योद्धा नहीं था। वह उस अदम्य साहस का प्रतीक है, जो विपरीत परिस्थितियों में भी हार मानने से इनकार करता है। आज हमारे सामने भी अनेक चक्रव्यूह हैं–कहीं नशे का चक्रव्यूह है, कहीं बुराइयों का; कहीं भय का चक्रव्यूह है, कहीं स्वार्थ और निराशा का।

इन चक्रव्यूहों से निकलने के लिए हमें किसी चमत्कार की प्रतीक्षा नहीं करनी चाहिए। हमें स्वयं अभिमन्यु बनना होगा।हो सकता है रास्ते में हम अकेले पड़ जाएँ।हो सकता है लोग हमारा साथ छोड़ दें।हो सकता है हमारी राह कठिन हो जाए। लेकिन यदि उद्देश्य पवित्र है और संकल्प अडिग है, तो संघर्ष कभी व्यर्थ नहीं जाता।

ईश्वर हमेशा हमारे लिए युद्ध नहीं लड़ते; कई बार वे हमें इतना साहस देते हैं कि हम अपना युद्ध स्वयं लड़ सकें। इसलिए कठिनाइयों से घबराइए मत। अपने चक्रव्यूह को पहचानिए।अपने भीतर के भय को हराइए। और सत्य, साहस तथा संकल्प के साथ आगे बढ़िए। क्योंकि इतिहास हमेशा यह याद रखता है कि कौन जीता ही नहीं, बल्कि कौन विपरीत परिस्थितियों में भी डटा रहा।

नशे के चक्रव्यूह के विरुद्ध लड़ रहा प्रत्येक व्यक्ति भी एक अभिमन्यु है। शायद उसके हाथ में कोई अस्त्र न हो, लेकिन उसके पास संकल्प, साहस और जागरूकता का सबसे बड़ा हथियार है। हम स्वयं भी अभिमन्यु बनें और समाज के हर युवा को इस चक्रव्यूह से बाहर निकालने का संकल्प लें।

युद्ध कठिन हो सकता है,रास्ता अकेला हो सकता है,लेकिन संकल्प सच्चा हो तो जीत की शुरुआत वहीं से होती है।

*****

115. संकल्प से सिद्धि तक

जीवन में परिस्थितियाँ हमेशा हमारे अनुकूल नहीं होतीं। कई बार रास्ते कठिन होते हैं, संसाधन सीमित होते हैं और मंज़िल बहुत दूर दिखाई देती है। ऐसे समय में इंसान के पास सबसे बड़ी शक्ति होती है–उसका विश्वास और दृढ़ निश्चय।

मैं मानता हूँ कि सच्चे मन से लिया गया कोई भी निर्णय केवल एक इच्छा नहीं होता। वह हमारे भीतर जन्मी ऐसी ऊर्जा बन जाता है, जो हमें तब तक आगे बढ़ाती रहती है, जब तक हम अपने लक्ष्य के करीब नहीं पहुँच जाते।

कहते हैं– "संकल्प से सिद्धि होती है।" आज यह मेरे लिए केवल एक प्रेरक वाक्य नहीं, बल्कि जीवन का अनुभव है। मैंने अपने जीवन में जब-जब पूरे विश्वास और ईमानदारी से कोई लक्ष्य चुना, परिस्थितियाँ धीरे-धीरे बदलती गईं। रास्ते अपने आप नहीं बने, लेकिन उन्हें बनाने की

शक्ति भीतर से आती गई। कई बार लगा कि यह संभव नहीं होगा, कई बार निराशा ने घेरा, कई बार परिस्थितियों ने परीक्षा ली; लेकिन भीतर की दृढ़ता ने मुझे रुकने नहीं दिया।

मेरा विश्वास है कि जब उद्देश्य पवित्र हो, नीयत साफ हो और प्रयास सच्चा हो, तो प्रकृति की अनगिनत शक्तियाँ भी आपके साथ खड़ी होने लगती हैं। कभी कोई व्यक्ति मदद के लिए सामने आ जाता है, कभी कोई अवसर अप्रत्याशित रूप से मिल जाता है और कभी बंद दरवाज़े के पीछे एक नया रास्ता दिखाई देने लगता है।

लेकिन केवल इच्छा कर लेना पर्याप्त नहीं है। उसे वास्तविकता में बदलने के लिए तपस्या, धैर्य, अनुशासन, निरंतर कर्म और असफलताओं के बाद फिर उठ खड़े होने का साहस चाहिए।मेरे जीवन में भी जो कुछ उपलब्धि बनकर सामने आया, उसके पीछे केवल सपने नहीं थे। उनके पीछे अनगिनत प्रयास, संघर्ष की रातें, असफलताओं के बाद फिर शुरुआत करने का साहस और अपने लक्ष्य पर अटूट विश्वास था।

आज पीछे मुड़कर देखता हूँ तो महसूस होता है कि जीवन में मैंने जो-जो ठाना, वह किसी न किसी रूप में सिद्धि बनकर मेरे सामने प्रफुल्लित हुआ। कुछ जल्दी पूरे हुए, कुछ ने वर्षों की प्रतीक्षा कराई और कुछ ने मुझे वह दिया, जिसकी मैंने कभी कल्पना भी नहीं की थी।

इसलिए मेरा विश्वास और गहरा हो गया है– यदि नीयत सच्ची हो, उद्देश्य नेक हो और कर्म निरंतर हो, तो समय भले लगे, लेकिन मंज़िल असंभव नहीं रहती।

बड़े सपने देखिए।अपने भीतर विश्वास जगाइए। लोग क्या कहेंगे, इसकी चिंता मत कीजिए।

रास्ते कितने कठिन हैं, यह मत गिनिए।बस अपने उद्देश्य के प्रति ईमानदार रहिए और चलते रहिए।क्योंकि जब इंसान पूरे विश्वास से कहता है– "मुझे यह करना ही है,"तभी उसके भीतर वह शक्ति जन्म लेती है, जो असंभव को संभव बनाने की शुरुआत करती है।

दृढ़ निश्चय एक बीज है,प्रयास उसका पानी है,धैर्य उसकी मिट्टी है,विश्वास उसका प्रकाश है,और सिद्धि–उसका फल।इसलिए आज भी हर नए लक्ष्य से पहले मैं स्वयं से यही कहता हूँ– "मन सच्चा रखो, कर्म निरंतर रखो और विश्वास अडिग रखो।प्रकृति देर कर सकती है, लेकिन सच्चे प्रयास को व्यर्थ नहीं जाने देती।" और शायद यही जीवन की सबसे खूबसूरत सच्चाई है– जब इंसान अपने उद्देश्य के प्रति पूरी तरह समर्पित हो जाता है, तो एक दिन वही उद्देश्य उसकी पहचान बन जाता है।

*****

116. स्वार्थ को नहीं, राष्ट्रार्थ को चुनें

मनुष्य का जीवन केवल अपने लिए जीने में नहीं, बल्कि अपने जीवन को किसी बड़े उद्देश्य के लिए समर्पित करने में सार्थक होता है। स्वार्थ हमें स्वयं तक सीमित करता है, जबकि राष्ट्रार्थ हमें समाज और राष्ट्र से जोड़ता है।

आज आवश्यकता ऐसे युवाओं और नागरिकों की है, जो यह सोचें कि "मुझे राष्ट्र से क्या मिला?" के स्थान पर "मैं राष्ट्र को क्या दे सकता हूँ?"। जब हमारी प्रतिभा, समय, श्रम और सामर्थ्य केवल व्यक्तिगत लाभ के लिए नहीं, बल्कि समाज के कल्याण के लिए समर्पित होते हैं, तभी राष्ट्र मजबूत बनता है।

राष्ट्रार्थ का अर्थ केवल सीमा पर जाकर सेवा करना नहीं है। अपने कर्तव्य को ईमानदारी से निभाना, भ्रष्टाचार से दूर रहना, पर्यावरण की रक्षा करना, जरूरतमंद की सहायता करना, युवाओं को नशे से बचाना, शिक्षा और संस्कारों का प्रसार करना–ये सभी राष्ट्रसेवा के ही रूप हैं।

स्वार्थ कहता है– "पहले मैं।" राष्ट्रार्थ कहता है– "पहले राष्ट्र।"

अपने छोटे-छोटे स्वार्थों से ऊपर उठकर एक बड़े संकल्प को चुनें। क्योंकि जब व्यक्ति बदलता है तो परिवार बदलता है, परिवार बदलता है तो समाज बदलता है और समाज बदलता है तो राष्ट्र सशक्त बनता है।

आज स्वयं से एक प्रश्न पूछें– मैं अपने लिए कितना जी रहा हूँ और राष्ट्र के लिए कितना? स्वार्थ को नहीं, राष्ट्रार्थ को चुनें। अपना जीवन केवल सफल नहीं, सार्थक बनाएं।

*****

117. यदि एक युवा बच गया

जब हमने इस यात्रा की शुरुआत की थी, तब यह केवल एक अभियान नहीं था।यह एक पीड़ा थी···एक चिंता थी···एक संकल्प था···अपने समाज, अपने पंजाब और अपने भारत को बचाने का संकल्प।हमने गांव-गांव जाकर युवाओं की आंखों में बुझते सपनों को देखा।कई घरों में माताओं की सूनी आंखें देखीं,पिताओं की टूटती उम्मीदें देखीं,बहनों की चुप प्रार्थनाएं सुनींऔर उन बच्चों की मासूमियत देखी जो अपने ही घरों में नशे के कारण डर और अभाव के बीच बड़े हो रहे थे।

नशा केवल एक व्यक्ति को नहीं तोड़ता,यह पूरे परिवार की आत्मा को घायल कर देता है।यह धीरे-धीरे रिश्तों को खा जाता है,विश्वास को खत्म कर देता हैऔर जीवन की रोशनी को अंधेरे में बदल देता है।लेकिन इसी अंधेरे के बीच हमने उम्मीद के दीप भी जलते देखे।हमने ऐसे युवाओं को देखा जिन्होंने नशे को "ना" कहा।ऐसे विद्यार्थियों को देखा जिन्होंने अपने मित्रों को गलत रास्ते से वापस लाने का प्रयास किया।ऐसे शिक्षकों, संतों, सामाजिक कार्यकर्ताओं और माताओं को देखा जिन्होंने हार नहीं मानी।तभी हमें विश्वास हुआ कि पंजाब अभी जिंदा है।भारत की आत्मा अभी जाग रही है।

यह आंदोलन किसी संगठन, व्यक्ति या मंच का आंदोलन नहीं है।यह उन लाखों लोगों की सामूहिक पुकार है जो अपने बच्चों को बचाना चाहते हैं।जो चाहते हैं कि आने वाली पीढ़ियां स्वस्थ, जागरूक और संस्कारी बनें।हम यह दावा नहीं करते कि हमने सब कुछ बदल दिया।संभव है हमारी कोशिशें अभी छोटी हों।संभव है रास्ता लंबा हो।संभव है संघर्ष कठिन हो।लेकिन यदि हमारे प्रयासों से पंजाब का एक भी युवा नशे से बच गया···यदि किसी मां की आंखों में फिर से उम्मीद

लौट आई···यदि किसी पिता का झुका हुआ सिर फिर से गर्व से उठ गया···यदि किसी विद्यार्थी ने अपने जीवन का सही उद्देश्य पहचान लिया···तो हम मानेंगे कि हमारा यह आंदोलन सफल हुआ।

क्योंकि एक युवा का बचना केवल एक व्यक्ति का बचना नहीं होता,वह एक परिवार का पुनर्जन्म होता है।वह समाज के भविष्य का सुरक्षित होना होता है।वह राष्ट्र की शक्ति का पुनर्जागरण होता है।आज आवश्यकता केवल भाषणों की नहीं,बल्कि जागरूकता, संवेदनशीलता और सामूहिक जिम्मेदारी की है।हर घर को आगे आना होगा।हर शिक्षक को मार्गदर्शक बनना होगा।हर धार्मिक और सामाजिक संस्था को अपनी भूमिका निभानी होगी।और हर युवा को यह संकल्प लेना होगा कि–

"मैं स्वयं नशा नहीं करूंगा और न ही किसी को नशे की ओर जाने दूंगा।"

हम एक ऐसे भारत का निर्माण चाहते हैं जहां युवाओं के हाथों में नशा नहीं, ज्ञान हो··· जहां आंखों में निराशा नहीं, सपने हों···जहां जीवन विनाश की ओर नहीं, निर्माण की ओर बढ़े।आइए, हम सब मिलकर एक चेतना का दीप जलाएं।ऐसा दीप जो आने वाली पीढ़ियों के जीवन को प्रकाशित करे।ऐसा दीप जो पंजाब को फिर से ऊर्जा, संस्कृति और गौरव की धरती बनाए।ऐसा दीप जो पूरे भारत को नशा मुक्त, जागरूक और आत्मविश्वासी राष्ट्र बनाने का मार्ग दिखाए।और जब आने वाला समय इतिहास लिखेगा,तो वह यह अवश्य कहेगा– "कुछ लोग ऐसे भी थे जिन्होंने हार मानने से इनकार कर दिया था।उन्होंने समाज को टूटते हुए देखा, लेकिन फिर भी उम्मीद का दीप जलाए रखा।"

है बहुत अंधियारा ,अब सूरज निकलना चाहिए ,

जिस तरह से भी हो यह मौसम बदलना चाहिए।

*****

118. एक दीप से अनेक दीप

"चेतना दीप" की यात्रा यहाँ समाप्त नहीं होती। वास्तव में, यह वह क्षण है जब पुस्तक के पन्नों से निकलकर इसकी चेतना हमारे जीवन में प्रवेश करती है। हमने नशे के अंधकार को देखा है, उसके पीछे छिपे दर्द को समझा है और यह भी जाना है कि किसी युवा को बचाना केवल एक जीवन को बचाना नहीं, बल्कि एक परिवार, एक सपना और राष्ट्र का एक भविष्य बचाना है।

आज भारत एक ऐसे मोड़ पर खड़ा है, जहाँ उसकी सबसे बड़ी शक्ति उसकी युवा ऊर्जा है। यही ऊर्जा भारत को विकसित भारत के शिखर तक ले जा सकती है और यही ऊर्जा यदि नशे की गिरफ्त में आ जाए तो अनगिनत संभावनाओं को जन्म लेने से पहले ही समाप्त कर सकती है। इसलिए नशामुक्ति केवल स्वास्थ्य का विषय नहीं है; यह भारत के भविष्य का प्रश्न है।

इसी राष्ट्रीय चेतना को नई दिशा देते हुए प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने 2 अगस्त 2026 को "नशामुक्त युवा फॉर विकसित भारत संकल्प अभियान" का आह्वान किया। उनका संदेश केवल युवाओं को नशे से दूर रहने का संदेश नहीं था; यह अपनी ऊर्जा, अपने सपनों और अपनी सामर्थ्य

को पहचानने का आह्वान था। उन्होंने उस भारत की कल्पना सामने रखी है, जिसकी युवा शक्ति नशे में नहीं, नव निर्माण में अपना भविष्य खोजे।

अब आवश्यकता है कि प्रधानमंत्री के इस आह्वान को केवल सुना न जाए, बल्कि हर घर, हर विद्यालय, हर महाविद्यालय, हर गांव और हर युवा के जीवन का संकल्प बनाया जाए। प्रधानमंत्री द्वारा 100 सप्ताह तक प्रत्येक रविवार खेल, संस्कृति, ध्यान, जागरूकता और सामुदायिक गतिविधियों के माध्यम से युवाओं को जोड़ने की परिकल्पना इसी विचार को स्थायी जनआंदोलन में बदलने का प्रयास है।

देश के एक करोड़ से अधिक युवाओं की भागीदारी और 100 सप्ताह तक चलने वाले इस जनभागीदारी अभियान ने यह संदेश दिया कि नशे के विरुद्ध लड़ाई केवल सरकार की जिम्मेदारी नहीं, बल्कि पूरे समाज का राष्ट्रीय दायित्व है।

प्रधानमंत्री का संदेश स्पष्ट है–विकसित भारत का निर्माण स्वस्थ, आत्मविश्वासी और नशामुक्त युवा ही कर सकता है। उन्होंने युवाओं का आह्वान किया कि वे स्वयं नशे से दूर रहें और अपने विद्यालयों, महाविद्यालयों तथा समुदायों में नशामुक्ति के चेतना दूत बनें।

यही इस "चेतना दीप" का अंतिम और सबसे महत्वपूर्ण संदेश है। हमें युवा से केवल यह नहीं कहना है कि नशा मत करो; हमें उसके सामने जीवन का ऐसा उजला विकल्प रखना है, जिसके सामने नशे का अंधकार स्वयं फीका पड़ जाए। उसके हाथ में किताब हो, खेल की किट हो, कौशल हो, कला हो, विज्ञान हो, उद्यमिता हो और सबसे ऊपर–अपने जीवन का कोई बड़ा उद्देश्य हो।

किसी युवा की आंखों में फिर से सपना लौटा देना ही नशामुक्ति की सबसे बड़ी विजय है। किसी मां को यह विश्वास दिला देना कि उसका बेटा सुरक्षित है, किसी पिता को यह भरोसा दे देना कि उसकी बेटी अपने सपनों की ओर बढ़ रही है, किसी शिक्षक को यह संतोष दे देना कि उसका विद्यार्थी जीवन की सही राह पर है–शायद इससे बड़ी समाजसेवा कोई नहीं। इसलिए अब जिम्मेदारी हमारी है।

सरकार अपना दायित्व निभाएगी, संस्थाएं अपना योगदान देंगी, लेकिन असली परिवर्तन तब आएगा जब हर जागृत व्यक्ति किसी एक भटके हुए युवा के जीवन में प्रकाश बनने का निर्णय करेगा। जब भारत का युवा नशामुक्त, स्वस्थ, शिक्षित, कुशल और आत्मविश्वासी होगा, तब विकसित भारत केवल सपना नहीं रहेगा–वह हमारी आंखों के सामने साकार होता दिखाई देगा।

इस पुस्तक को बंद करने से पहले अपने भीतर एक प्रश्न जरूर पूछिए–क्या मैं केवल नशे के विरुद्ध बोलूंगा, या किसी एक जीवन को बदलने का प्रयास भी करूंगा?

यदि इस पुस्तक को पढ़ने के बाद एक युवा नशे से बचता है,एक परिवार टूटने से बचता है,एक मां की आंखों का डर विश्वास में बदलता है,एक पिता का सिर गर्व से ऊंचा होता है,एक शिक्षक अपने विद्यार्थी को भटकने से रोकता है,और एक युवा अपने सपनों को फिर से थाम लेता है–तो समझिए, "चेतना दीप" सचमुच जल उठा है।

अब इसे अपने तक मत रखिए।एक दीप अपने लिए नहीं जलता–वह राह दिखाने के लिए जलता है।आपके भीतर जो चेतना जगी है, उसे किसी और तक पहुंचाइए।किसी एक युवा का हाथ थामिए। किसी एक टूटते सपने को बचाइए।किसी एक अंधेरे घर में उम्मीद का दीप जलाइए।क्योंकि शायद आपकी छोटी-सी पहल किसी के पूरे जीवन की दिशा बदल दे।

दीप जल चुका है।अब इसे बुझने नहीं देना है। एक दीप से दूसरा दीप जलाना है।दूसरे से तीसरा··· और तीसरे से अनगिनत।जब तक हर युवा के जीवन में उजाला न हो,जब तक हर घर में मुस्कान न लौटे,जब तक भारत का हर सपना नशे से सुरक्षित न हो जाए–तब तक यह यात्रा चलती रहेगी। यही चेतना है।यही संकल्प है।यही हमारी जिम्मेदारी है।और यही–विकसित भारत की ओर जलता हुआ "चेतना दीप" है।

*****



नशामुक्त भारत संकल्प

मैं_____ भारत माता की शपथ लेकर संकल्प करता/करती हूँ कि–

मैं स्वयं किसी भी प्रकार का नशा नहीं करूँगा/करूँगी और न ही किसी को नशे के लिए प्रेरित करूँगा/करूँगी।

मैं स्वस्थ जीवन, उच्च चरित्र, नैतिक मूल्यों और राष्ट्रसेवा के मार्ग पर चलूँगा/चलूँगी।

मैं अपने परिवार, समाज और विशेष रूप से युवाओं को नशे के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक करूँगा/करूँगी तथा नशामुक्त समाज के निर्माण में सक्रिय भूमिका निभाऊँगा/निभाऊँगी।

मैं विश्वास करता/करती हूँ कि नशामुक्त युवा ही सशक्त राष्ट्र का आधार हैं।

भारत माता की जय!

हस्ताक्षर

ਨਸ਼ਾ-ਮੁਕਤ ਜੀਵਨ ਸੰਕਲਪ ਪੱਤਰ

1.**ਨਿੱਜੀ ਵੇਰਵੇ-**

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਮ: _____ਪਿਤਾ ਦਾ ਨਾਮ:_____

ਕਲਾਸ: _____ ਜਨਮ ਮਿਤੀ_____

ਸਕੂਲ/ਕਾਲਜ ਦਾ ਨਾਮ:

_____

ਘਰ ਦਾ ਪਤਾ-

_____

ਪਿੰਡ/ਸ਼ਹਿਰ:_____

2. ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਮੋਬਾਈਲ ਨੰਬਰ: _____ਪਿਤਾ ਦਾ ਮੋਬਾਈਲ ਨੰਬਰ: _____

ਈ-ਮੇਲ (ਜੇ ਹੋਵੇ): _____

3. ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼: _____

ਮੈਂ ਅੱਗੇ ਕਿਹੜਾ ਕੋਰਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ:_____

4. ਨਸ਼ਾ-ਮੁਕਤ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸੰਕਲਪ--ਮੈਂ ਇਹ ਸੰਕਲਪ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ–

☐ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ੇ, ਤੰਬਾਕੂ, ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ।

☐ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ-ਮੁਕਤ ਜੀਵਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ।

☐ ਮੈਂ ਸਿੱਖਿਆ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਚਰਿੱਤਰ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਲਕਸ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਹਨਤ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ।

☐ ਮੈਂ ਨਸ਼ਾ-ਮੁਕਤ ਭਾਰਤ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਵਾਂਗਾ/ਪਾਵਾਂਗੀ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਦਸਤਖ਼ਤ: _____ ਮਿਤੀ: _____

Email us at- nmcs.bharat@gmail.com visit us- www.nmcs.co.in

राष्ट्रीय नशा मुक्त शैक्षणिक संस्थान घोषणा-पत्र
(National Drug-Free Educational Institution Declaration)
"नशा मुक्त परिसर – विकसित भारत की आधारशिला"

भारत का भविष्य हमारे विद्यालयों, महाविद्यालयों एवं विश्वविद्यालयों में अध्ययनरत युवाओं के हाथों में है। यदि युवा नशामुक्त, चरित्रवान, अनुशासित एवं राष्ट्रहित के प्रति समर्पित होंगे, तभी भारत एक विकसित, समृद्ध और आत्मनिर्भर राष्ट्र के रूप में विश्व का नेतृत्व कर सकेगा।

नशा मुक्ति चेतना संघ द्वारा संचालित "नशा मुक्त भारत अभियान" का उद्देश्य नशामुक्ति को केवल एक सरकारी कार्यक्रम नहीं, बल्कि जन-जन का राष्ट्रीय जनआंदोलन बनाना है। देशभर में समाज, शिक्षण संस्थानों, धार्मिक एवं सामाजिक संगठनों तथा युवाओं के सहयोग से इस अभियान को व्यापक जनभागीदारी का स्वरूप प्रदान किया जा रहा है।

इसी उद्देश्य की पूर्ति हेतु नशा मुक्ति चेतना संघ देश के सभी विद्यालयों, महाविद्यालयों एवं विश्वविद्यालयों से आह्वान करता है कि वे अपने संस्थान को "नशा मुक्त शैक्षणिक संस्थान" घोषित करते हुए निम्नलिखित संकल्पों को अपनाएँ–

संस्थान की घोषणा

हम, ... **(संस्थान का नाम),** यह घोषणा करते हैं कि हमारा संस्थान विद्यार्थियों, शिक्षकों, कर्मचारियों एवं समस्त परिसर को नशामुक्त बनाए रखने हेतु पूर्णतः प्रतिबद्ध रहेगा तथा निम्नलिखित सिद्धांतों का पालन करेगा–

संस्थान परिसर को पूर्णतः नशामुक्त घोषित किया जाता है। किसी भी प्रकार के मादक पदार्थ, तंबाकू, शराब, ई-सिगरेट, निकोटिन उत्पाद एवं अन्य नशीले पदार्थों का सेवन, प्रचार, भंडारण एवं वितरण पूर्णतः प्रतिबंधित रहेगा।

संस्थान "शून्य सहनशीलता" **(Zero Tolerance)** की नीति अपनाते हुए नशे के विरुद्ध प्रभावी अनुशासनात्मक व्यवस्था लागू करेगा। प्रत्येक शैक्षणिक सत्र में विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं कर्मचारियों से नशामुक्त जीवन का संकल्प दिलाया जाएगा।

वर्षभर नशा मुक्ति विषय पर जागरूकता कार्यक्रम, संगोष्ठियाँ, कार्यशालाएँ, व्याख्यान, खेल, योग, सांस्कृतिक एवं सामाजिक गतिविधियाँ आयोजित की जाएँगी।

संस्थान अभिभावकों, पूर्व विद्यार्थियों, स्थानीय प्रशासन, समाज एवं नशा मुक्ति चेतना संघ के सहयोग से नशामुक्त वातावरण बनाए रखने का निरंतर प्रयास करेगा।

संस्थान अपने परिसर में स्वस्थ जीवनशैली, नैतिक मूल्यों, भारतीय संस्कृति, राष्ट्रभक्ति एवं सामाजिक उत्तरदायित्व को बढ़ावा देगा।

प्रधानाचार्य / निदेशक / कुलपति : _____
हस्ताक्षर एवं संस्थान की मोहर : _____
दिनांक : _____ स्थान : _____

Email us at- nmcs.bharat@gmail.com visit us- www.nmcs.co.in

वक्ता के लिए स्वर्णिम नियम

1.भाषण नहीं, संवाद करें- श्रोताओं से बात करें, उन पर बात न थोपें।

2.उपदेश नहीं, उदाहरण दें- जो कहना है, पहले उसे अपने जीवन में जीकर दिखाएँ।

3.डर नहीं, दिशा दें-समस्या बताने के साथ उसका समाधान भी प्रस्तुत करें।

4.समस्या नहीं, समाधान पर जोर दें-श्रोता को यह पता होना चाहिए कि "अब मुझे क्या करना है?

5.श्रोता नहीं, सहभागी बनाएं- उनसे प्रश्न पूछें, हाथ उठवाएँ, संकल्प करवाएँ और विचार साझा करवाएँ।

6.भावनाएँ जगाएँ, लेकिन उन्हें कर्म से जोड़ें- भावुकता के बाद श्रोता को कोई सकारात्मक कदम अवश्य दें।

7. कम बोलें, प्रभावी बोलें- शब्दों की संख्या नहीं, संदेश की गहराई महत्वपूर्ण है।

8.एक भाषण में एक मुख्य संदेश रखें- श्रोता के मन में अंत में एक स्पष्ट विचार रहना चाहिए।

9.कहानी का प्रयोग करें-तथ्य समझाते हैं, लेकिन प्रभावशाली कहानी दिल तक पहुँचती है।

10.स्थानीय संदर्भ से जुड़ें -जिस स्थान, वर्ग या आयु- समूह के सामने बोल रहे हैं, उसी के अनुभवों और भाषा का उपयोग करें।

11. श्रोताओं का सम्मान करें-कभी भी उन्हें अज्ञानी, कमजोर या दोषी महसूस न कराएँ।

12. कठोर विषय को संवेदनशील भाषा में रखें-विशेषकर नशा, परिवार, असफलता और व्यक्तिगत संघर्ष जैसे विषयों पर मर्यादा बनाए रखें।

13. आँकड़ों से अधिक सत्य और अनुभव को महत्व दें-जहाँ आँकड़े आवश्यक हों, वहीं प्रयोग करें और उनकी विश्वसनीयता सुनिश्चित करें।

14. समय का सम्मान करें-5 मिनट का विषय 15 मिनट में न खींचें और 30 मिनट के विषय को 5 मिनट में समाप्त न करें।

15. मंच पर स्वयं को नहीं, मिशन को बड़ा रखें-उद्देश्य तालियाँ पाना नहीं, परिवर्तन पैदा करना होना चाहिए।

16. कथनी और करनी में अंतर न हो- "मैं जो कहता हूँ, उसे स्वयं भी जीता हूँ।" — यही वक्ता की सबसे बड़ी शक्ति है।

17. हर भाषण का अंत संकल्प से करें-श्रोता केवल प्रेरित होकर न जाएँ, बल्कि कुछ करने का निर्णय लेकर जाएँ।

18. आवाज में आत्मविश्वास और शब्दों में विनम्रता रखें-प्रभावशाली वक्ता ऊँची आवाज से नहीं, ऊँचे चरित्र से प्रभाव डालता है।

19. याद रखें–वक्ता का वास्तविक मूल्य मंच पर नहीं, मंच के बाद दिखाई देता है।यदि आपके शब्द किसी व्यक्ति के जीवन में सकारात्मक परिवर्तन ला दें, तभी आपका भाषण सफल है।

सबसे बड़ा स्वर्णिम नियम

"वक्ता वह नहीं जो सबसे अधिक बोलता है;

वक्ता वह है जिसके शब्द श्रोता के जीवन में बोलते रहते हैं।"

संस्कारों की रूपरेखा

सूर्योदय के पूर्व उठकर ईश्वर का स्मरण करें।

स्तोत्र का पठन करें।

नित्य स्नान करें।

सूर्यनमस्कारादि व्यायाम करें।

सात्त्विक आहार विहार रखें।

कुलाचार का पालन करें।

प्रतिदिन दान करें।

स्व–कर्तव्य का पालन करें।

समाज कार्य करें।

रात्रि निद्रा के पूर्व ईश्वर का स्मरण करें।

मुद्रित एवं प्रकाशित भारत में
मुद्रक–नासो, भारत
प्रकाशक–नशा मुक्ति चेतना संघ
ISBN Number: 978-93-6123-207-7
www.amitkansal.in www.nmcs.co.in