नशा मुक्त भारत अभियान

नई किरण नशा मुक्ति केंद्र, राजकीय डूंगर महाविद्यालय, बीकानेर

लोकसंकल्प

नशे की सामाजिक स्वीकृति के विरुद्ध जनआंदोलन

नशे को नहीं, संस्कारों को सामाजिक स्वीकृति

संकल्प : मुख्य परिचय पुस्तिका, भाग -2

मेरा गांव – मेरा परिवार – मेरा संकल्प – नशामुक्त समाज

loksankalp.org

लोकसंकल्प पुस्तिका – 2

युवा, नशा और भविष्य

चुनौतियाँ, कारण और समाधान

विषय-सूची

प्रस्तावना 3
1 अध्याय 1 : भारत की युवा शक्ति : अवसर और जिम्मेदारी 3
2 अध्याय 2 : नशा : केवल स्वास्थ्य समस्या नहीं, सामाजिक समस्या भी 3
3 अध्याय 3 : युवा नशे की ओर क्यों बढ़ते हैं? 4
4 अध्याय 4 : नशे से बचाव : केवल निषेध नहीं, अवसर भी 5
5 अध्याय 5 : युवाओं के लिए सकारात्मक विकल्प 6
6 अध्याय 6 : कौशल, रोजगार और उद्यमिता 6
7 अध्याय 7 : खेल, संस्कृति और स्वयंसेवा : नशामुक्त जीवन की त्रिवेणी 7
8 अध्याय 8 : डिजिटल संतुलन और सोशल मीडिया साक्षरता 8
9 अध्याय 9 : परिवार, शिक्षक और समाज की भूमिका 8
10 अध्याय 10 : युवा लोकसंकल्प मॉडल 9
समापन अध्याय : युवा भारत का लोकसंकल्प 10

www.loksankalp.org

प्रस्तावना

भारत विश्व का सबसे युवा देशों में से एक है। लगभग हर दूसरा भारतीय युवा आयु वर्ग में आता है। यह युवा शक्ति भारत की सबसे बड़ी पूंजी है। यही युवा आने वाले वर्षों में देश की अर्थव्यवस्था, समाज, विज्ञान, शिक्षा, कृषि, उद्योग और लोकतंत्र की दिशा निर्धारित करेंगे।

किन्तु आज का युवा अनेक प्रकार की चुनौतियों से भी घिरा हुआ है। बेरोजगारी, प्रतिस्पर्धा, मानसिक तनाव, सामाजिक दबाव, सोशल मीडिया का प्रभाव, बदलती जीवनशैली, पारिवारिक संवाद में कमी और नशीले पदार्थों की बढ़ती उपलब्धता जैसी परिस्थितियाँ युवाओं के जीवन को प्रभावित कर रही हैं।

नशे की समस्या को अक्सर केवल व्यक्तिगत कमजोरी या गलत आदत के रूप में देखा जाता है। लेकिन समाजशास्त्रीय दृष्टि से देखें तो नशा केवल व्यक्ति का निर्णय नहीं होता, बल्कि वह सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक और मनोवैज्ञानिक परिस्थितियों से भी प्रभावित होता है।

> **लोकसंकल्प का मानना है कि यदि हमें नशामुक्त समाज बनाना है तो हमें युवाओं को दोषी नहीं, बल्कि समझने की आवश्यकता है।**

हमें यह जानना होगा—

> **युवा नशे की ओर क्यों बढ़ रहे हैं?**

और उससे भी अधिक महत्वपूर्ण—

> **उन्हें नशे से दूर रखने के लिए हम कौन-से सकारात्मक विकल्प उपलब्ध करा सकते हैं?**

www.loksankalp.org

1 अध्याय 1 : भारत की युवा शक्ति : अवसर और जिम्मेदारी

आज भारत की सबसे बड़ी ताकत उसकी युवा आबादी है।

इतिहास बताता है कि किसी भी राष्ट्र की प्रगति उसके युवाओं की ऊर्जा, रचनात्मकता और नेतृत्व क्षमता पर निर्भर करती है।

स्वतंत्रता आंदोलन से लेकर विज्ञान, खेल, उद्यमिता और सामाजिक परिवर्तन तक, युवाओं ने हमेशा निर्णायक भूमिका निभाई है।

> **युवा केवल भविष्य नहीं हैं। वे वर्तमान की सबसे बड़ी शक्ति हैं।**

लेकिन यही शक्ति तभी राष्ट्र निर्माण में योगदान दे सकती है जब उसे सही दिशा, अवसर और समर्थन मिले।

यदि युवा ऊर्जा को सकारात्मक दिशा नहीं मिलती तो वही ऊर्जा भटकाव, हिंसा, अपराध और नशे की ओर भी जा सकती है।

इसलिए युवाओं के विकास को केवल रोजगार का प्रश्न नहीं, बल्कि सामाजिक स्थिरता और राष्ट्रीय विकास का प्रश्न भी माना जाना चाहिए।

2 अध्याय 2 : नशा : केवल स्वास्थ्य समस्या नहीं, सामाजिक समस्या भी

जब नशे की चर्चा होती है तो सामान्यतः स्वास्थ्य पर उसके प्रभावों की बात की जाती है।

निस्संदेह नशा स्वास्थ्य को गंभीर नुकसान पहुँचाता है।

लेकिन नशा केवल स्वास्थ्य समस्या नहीं है।

यह एक सामाजिक समस्या भी है।

क्यों?

> **क्योंकि नशा व्यक्ति से शुरू होकर परिवार, समुदाय और पूरे समाज को प्रभावित करता है।**

नशे के प्रभाव

व्यक्ति पर	परिवार पर	समाज पर
शारीरिक बीमारियाँ	आर्थिक संकट	अपराध
मानसिक तनाव	घरेलू कलह	हिंसा
निर्णय क्षमता में कमी	बच्चों की उपेक्षा	सड़क दुर्घटनाएँ
आत्मविश्वास में गिरावट	पारिवारिक विघटन	सामाजिक असुरक्षा
		उत्पादकता में कमी

इसीलिए नशे का समाधान केवल चिकित्सा संस्थानों में नहीं, बल्कि समाज के स्तर पर भी खोजा जाना चाहिए।

3 अध्याय 3 : युवा नशे की ओर क्यों बढ़ते हैं?

यह प्रश्न लोकसंकल्प की पूरी अवधारणा का केंद्र है।

अक्सर समाज यह मान लेता है कि जो युवा नशा करता है वह केवल गलत संगति का शिकार है।

लेकिन वास्तविकता इससे कहीं अधिक जटिल है।

युवाओं के नशे की ओर बढ़ने के पीछे अनेक कारण होते हैं।

www.loksankalp.org

1 बेरोजगारी और आर्थिक असुरक्षा

जब युवा वर्षों तक शिक्षा प्राप्त करने के बाद भी रोजगार नहीं प्राप्त कर पाता, तो उसके भीतर निराशा बढ़ सकती है।

बार-बार प्रतियोगी परीक्षाओं में असफलता, सीमित अवसर और आर्थिक दबाव कई युवाओं को मानसिक तनाव की स्थिति में पहुँचा देते हैं।

कुछ युवा इस तनाव से बचने के लिए नशे की ओर आकर्षित हो जाते हैं।

इसका अर्थ यह नहीं कि बेरोजगारी नशे का सीधा कारण है, लेकिन यह एक महत्वपूर्ण जोखिम कारक अवश्य है।

2 कौशल और रोजगार के बीच अंतर

आज लाखों युवा डिग्री तो प्राप्त कर रहे हैं, लेकिन उनके पास ऐसे व्यावहारिक कौशल नहीं हैं जो उन्हें रोजगार या स्वरोजगार से जोड़ सकें।

जब शिक्षा और रोजगार के बीच दूरी बढ़ती है तो असंतोष भी बढ़ता है।

लोकसंकल्प मानता है कि कौशल विकास नशा रोकथाम की रणनीति का भी हिस्सा होना चाहिए।

3 कृषि और ग्रामीण युवाओं की चुनौतियाँ

ग्रामीण क्षेत्रों में बड़ी संख्या में युवा कृषि से जुड़े हैं।

लेकिन कृषि में घटती आय, भूमि का विभाजन और सीमित अवसर युवाओं को असुरक्षा का अनुभव कराते हैं।

यदि गांवों में खेल, पुस्तकालय, डिजिटल शिक्षा, कौशल प्रशिक्षण और उद्यमिता के अवसर नहीं होंगे तो भटकाव की संभावना बढ़ सकती है।

4 मानसिक तनाव और अवसाद

आधुनिक जीवन में तनाव एक सामान्य अनुभव बन गया है।

परीक्षा का दबाव **करियर की चिंता** **पारिवारिक अपेक्षाएँ** **संबंधों की समस्याएँ**

इन सबका प्रभाव मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है।

दुर्भाग्यवश अनेक युवा मानसिक स्वास्थ्य सहायता लेने के बजाय नशे को अस्थायी समाधान समझ लेते हैं।

> **जबकि वास्तविकता यह है कि नशा मानसिक समस्याओं को और गंभीर बना देता है।**

5 पहचान और स्वीकार्यता की तलाश

युवावस्था वह समय है जब व्यक्ति अपनी पहचान बनाना चाहता है।

वह चाहता है कि उसे स्वीकार किया जाए, महत्व दिया जाए और समूह का हिस्सा माना जाए।

कई बार मित्र समूह में स्वीकार्यता पाने की इच्छा युवाओं को नशे की ओर धकेल सकती है।

यहीं से शुरू होता है “एक बार कोशिश करो” का दबाव।

और कई बार वही एक बार जीवन की बड़ी समस्या बन जाता है।

6 सामाजिक स्वीकृति

यदि समाज किसी व्यवहार को सामान्य मानता है तो युवा भी उसे सामान्य मानने लगते हैं।

जब बच्चे और किशोर देखते हैं कि—

- विवाहों में नशा परोसा जा रहा है,
- परिवार में तंबाकू सामान्य है,
- सार्वजनिक स्थानों पर धूम्रपान सामान्य है,

तो उनके मन में नशे के प्रति प्रतिरोध कम हो जाता है।

यही कारण है कि लोकसंकल्प नशे की सामाजिक स्वीकृति को चुनौती देता है।

www.loksankalp.org

7 सोशल मीडिया का प्रभाव

आज का युवा वास्तविक दुनिया जितना ही डिजिटल दुनिया में भी रहता है।

सोशल मीडिया अनेक अवसर देता है, लेकिन उसके कुछ नकारात्मक प्रभाव भी हैं।

दिखावटी सफलता | **कृत्रिम जीवनशैली** | **लगातार तुलना** | **वायरल संस्कृति** | **जोखिमपूर्ण व्यवहार का महिमामंडन**

ये सभी युवाओं के मन पर प्रभाव डाल सकते हैं।

जब वास्तविक जीवन और आभासी जीवन के बीच अंतर बढ़ता है तो असंतोष और तनाव भी बढ़ सकते हैं।

8 सिंथेटिक ड्रग्स का नया संकट

आज नशे का स्वरूप बदल रहा है।

स्मैक, चिट्टा, एमडी, मेथाम्फेटामीन और अन्य सिंथेटिक ड्रग्स तेजी से फैल रहे हैं।

इनकी विशेषता यह है कि—

- ये अत्यधिक नशे की लत पैदा कर सकते हैं,
- स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव डालते हैं,
- और कई बार संगठित अपराध से जुड़े होते हैं।

युवा वर्ग इनका प्रमुख लक्ष्य होता है।

इसलिए जागरूकता, रोकथाम और सामुदायिक सतर्कता अत्यंत आवश्यक है।

4 अध्याय 4 : नशे से बचाव : केवल निषेध नहीं, अवसर भी

लोकसंकल्प का मानना है कि नशे से बचाव केवल “मत करो” कह देने से संभव नहीं है।

- युवाओं को सकारात्मक विकल्प चाहिए।
- उन्हें अवसर चाहिए।
- उन्हें उद्देश्य चाहिए।
- उन्हें समुदाय चाहिए।

> **जब समाज युवाओं को सकारात्मक मंच उपलब्ध कराता है तो नशे का आकर्षण स्वतः कम हो जाता है।**

5 अध्याय 5 : युवाओं के लिए सकारात्मक विकल्प

लोकसंकल्प का मूल विश्वास है कि—

> **खालीपन नशे को जन्म देता है, उद्देश्य जीवन को दिशा देता है।**

जब युवा के पास सार्थक कार्य, लक्ष्य और अवसर होते हैं तो उसके नशे की ओर बढ़ने की संभावना कम हो जाती है।

नशे के विरुद्ध सबसे प्रभावी रणनीति केवल प्रतिबंध नहीं, बल्कि बेहतर विकल्पों का निर्माण है।

1 खेल और शारीरिक गतिविधियाँ

खेल केवल मनोरंजन नहीं है।

यह अनुशासन, आत्मविश्वास, नेतृत्व और मानसिक संतुलन का माध्यम है।

नियमित खेल गतिविधियाँ—

- तनाव कम करती हैं,
- आत्मविश्वास बढ़ाती हैं,
- सकारात्मक मित्र समूह बनाती हैं,
- नशे के प्रति आकर्षण घटाती हैं।

www.loksankalp.org

ग्राम स्तर पर पहल

- ✔ खेल मैदान विकसित करना
- ✔ स्थानीय खेल प्रतियोगिताएँ
- ✔ सुबह-शाम खेल क्लब
- ✔ बालिका खेल समूह

2 पर्यावरण संरक्षण और स्वयंसेवा

युवाओं को किसी बड़े उद्देश्य से जोड़ना आवश्यक है।

पेड़ लगाना, जल संरक्षण, स्वच्छता अभियान, जैव विविधता संरक्षण, ग्राम विकास जैसे कार्य युवाओं को सकारात्मक पहचान प्रदान करते हैं।

जो युवा समाज निर्माण में भाग लेता है, उसके भीतर आत्मसम्मान और जिम्मेदारी की भावना विकसित होती है।

3 सांस्कृतिक गतिविधियाँ

संगीत, नाटक, लोककला, साहित्य, वाद-विवाद, कविता और लोकसंस्कृति युवाओं को अपनी जड़ों से जोड़ते हैं।

कई शोध बताते हैं कि सांस्कृतिक गतिविधियों में सक्रिय युवा जोखिमपूर्ण व्यवहारों से अपेक्षाकृत दूर रहते हैं।

4 सामाजिक नेतृत्व

युवाओं को केवल लाभार्थी नहीं, बल्कि नेतृत्वकर्ता बनाया जाना चाहिए।

यदि युवा को जिम्मेदारी मिले—

ग्राम समिति में भूमिका, **विद्यालय परिषद,** **स्वयंसेवी समूह,** **जनजागरण अभियान,**

तो उसकी ऊर्जा सकारात्मक दिशा में लगती है।

6 अध्याय 6 : कौशल, रोजगार और उद्यमिता

नशामुक्त समाज का निर्माण आर्थिक अवसरों से भी जुड़ा हुआ है।

जिस युवा को भविष्य दिखाई देता है, वह अपने जीवन को नष्ट करने वाले निर्णयों से बचने की अधिक संभावना रखता है।

रोजगार क्यों महत्वपूर्ण है?

रोजगार केवल आय का साधन नहीं है।

यह—

सम्मान, **आत्मनिर्भरता,** **पहचान,** **सामाजिक सुरक्षा**

का भी स्रोत है।

कौशल विकास की आवश्यकता

आज का समय केवल डिग्री का नहीं, कौशल का भी है।

युवाओं को निम्न क्षेत्रों में प्रशिक्षित किया जाना चाहिए—

आधुनिक कृषि

- ड्रिप सिंचाई
- जैविक खेती
- बीज उत्पादन
- मूल्य संवर्धन

डिजिटल कौशल

- कंप्यूटर
- डिज़ाइन
- डिजिटल मार्केटिंग
- डेटा प्रबंधन

सेवा क्षेत्र

- पर्यटन
- स्वास्थ्य सेवाएँ
- शिक्षा सहयोग

स्थानीय उद्यम

- ग्रामीण उद्यमिता

ग्रामीण भारत अवसरों से भरा हुआ है।

यदि युवाओं को उचित मार्गदर्शन मिले तो वे—

कृषि आधारित उद्योग, **डेयरी,** **मधुमक्खी पालन,** **पौधशाला,** **हस्तशिल्प,** **ई-कॉमर्स**

जैसे क्षेत्रों में सफल उद्यम स्थापित कर सकते हैं।

लोकसंकल्प का संदेश

> **युवाओं को केवल नशे से दूर रहने की सलाह मत दीजिए, उन्हें जीवन में आगे बढ़ने का रास्ता भी दिखाइए।**

7 अध्याय 7 : खेल, संस्कृति और स्वयंसेवा : नशामुक्त जीवन की त्रिवेणी

नशा अक्सर उस खाली स्थान को भरता है जहाँ जीवन में उद्देश्य, समुदाय और रचनात्मकता की कमी होती है।

इसलिए लोकसंकल्प तीन प्रमुख सकारात्मक स्तंभों पर बल देता है—

1

खेल

शरीर को मजबूत बनाता है।

2

संस्कृति

पहचान को मजबूत बनाती है।

3

स्वयंसेवा

चरित्र को मजबूत बनाती है।

युवा स्वयंसेवा क्यों?

जो युवा दूसरों की मदद करता है, वह अपने जीवन को अधिक अर्थपूर्ण अनुभव करता है।

स्वयंसेवा युवाओं में विकसित करती है—

संवेदनशीलता **नेतृत्व** **टीम भावना** **आत्मसम्मान**

संभावित गतिविधियाँ

- ✔ नशामुक्ति जनजागरण
- ✔ वृक्षारोपण
- ✔ रक्तदान
- ✔ पुस्तक दान
- ✔ स्वच्छता अभियान
- ✔ खेल आयोजन
- ✔ ग्राम संवाद

www.loksankalp.org

8 अध्याय 8 : डिजिटल संतुलन और सोशल मीडिया साक्षरता

आज की पीढ़ी इतिहास की पहली ऐसी पीढ़ी है जो जन्म से डिजिटल दुनिया के संपर्क में है।

डिजिटल माध्यम अवसर भी है और चुनौती भी।

सोशल मीडिया के सकारात्मक पक्ष

- ✔ सीखने का अवसर
- ✔ नेटवर्किंग
- ✔ कौशल विकास
- ✔ उद्यमिता
- ✔ अभिव्यक्ति का मंच

नकारात्मक पक्ष

- ✗ तुलना की संस्कृति
- ✗ फेक न्यूज़
- ✗ साइबर बुलिंग
- ✗ समय की बर्बादी
- ✗ जोखिमपूर्ण व्यवहार का महिमामंडन

डिजिटल संतुलन के पाँच सूत्र

1. समय सीमा तय करें
2. स्क्रीन से अधिक वास्तविक जीवन को महत्व दें
3. सोने से पहले मोबाइल से दूरी रखें
4. सकारात्मक सामग्री का चयन करें
5. सोशल मीडिया को जीवन का विकल्प न बनाएं

याद रखें

> **सोशल मीडिया एक उपकरण है, जीवन नहीं।**

9 अध्याय 9 : परिवार, शिक्षक और समाज की भूमिका

कोई भी युवा अकेले नशे की ओर नहीं बढ़ता।

उसके आसपास का वातावरण भी उसके निर्णयों को प्रभावित करता है।

इसलिए नशा रोकथाम एक सामूहिक जिम्मेदारी है।

परिवार की भूमिका

- संवाद
- विश्वास
- अनुशासन
- भावनात्मक समर्थन

शिक्षक की भूमिका

- मार्गदर्शन
- प्रेरणा
- मूल्य शिक्षा
- प्रारंभिक पहचान

समाज की भूमिका

- सकारात्मक वातावरण
- नशे की सामाजिक अस्वीकृति
- अवसरों का निर्माण
- सामुदायिक सहयोग

सबसे महत्वपूर्ण बात

> **युवा समस्या नहीं हैं। युवा समाधान हैं।**

उन्हें केवल सही दिशा, सही अवसर और सही समर्थन चाहिए।

www.loksankalp.org

10 अध्याय 10 : युवा लोकसंकल्प मॉडल

हर गांव में युवा परिवर्तन दूत

लोकसंकल्प केवल जागरूकता कार्यक्रम नहीं है।

> **यह युवा नेतृत्व आधारित सामाजिक परिवर्तन मॉडल है।**

युवा परिवर्तन दूत कौन?

ऐसे युवा जो—

- ✔ स्वयं नशामुक्त जीवन अपनाएँ।
- ✔ दूसरों को प्रेरित करें।
- ✔ ग्राम गतिविधियों में भाग लें।
- ✔ सकारात्मक उदाहरण प्रस्तुत करें।
- ✔ समाज सेवा में सक्रिय रहें।

उनकी जिम्मेदारियाँ

1. **जागरूकता**
   विद्यालय और गांव में संवाद।
2. **डिजिटल अभियान**
   लोकसंकल्प वेबसाइट और सोशल मीडिया के माध्यम से सकारात्मक संदेश।
3. **ग्राम गतिविधियाँ**
   खेल, संस्कृति और स्वयंसेवा कार्यक्रम।
4. **सहायता**
   नशा छोड़ने के इच्छुक युवाओं को उचित संस्थाओं तक पहुँचाने में सहयोग।

हर गांव में युवा मंडल

लोकसंकल्प सुझाव देता है कि प्रत्येक ग्राम लोकसंकल्प समिति के साथ एक “युवा परिवर्तन मंडल” भी गठित किया जाए।

इसमें शामिल हो सकते हैं—

विद्यार्थी | कॉलेज युवा | खेल प्रतिभाएँ | स्वयंसेवक | एनएसएस / स्काउट / एनसीसी सदस्य

हमारा विज़न

हर गांव में—

- ✔ एक सक्रिय युवा मंडल
- ✔ एक सक्रिय लोकसंकल्प समिति
- ✔ नियमित संवाद
- ✔ खेल और सांस्कृतिक गतिविधियाँ
- ✔ नशामुक्त सामाजिक आयोजन
- ✔ सकारात्मक डिजिटल सहभागिता

समापन अध्याय : युवा भारत का लोकसंकल्प

भारत का भविष्य केवल संसदों, विश्वविद्यालयों और उद्योगों में नहीं बनता।

वह गांवों, परिवारों, विद्यालयों और युवाओं के सपनों में बनता है।

यदि हम अपने युवाओं को—

शिक्षा, | **कौशल,** | **अवसर,** | **संवाद,** | **सम्मान,** | **और सकारात्मक नेतृत्व**

दे सकें, तो नशे की समस्या को जड़ से कमजोर किया जा सकता है।

www.loksankalp.org

युवा संकल्प

> **"मैं अपने जीवन, स्वास्थ्य और भविष्य का सम्मान करूंगा/करूंगी। मैं किसी भी प्रकार के नशे से दूर रहूंगा/रहूंगी। मैं अपने मित्रों, परिवार और समाज को भी नशामुक्त जीवन के लिए प्रेरित करूंगा/करूंगी। मैं अपने समय, ऊर्जा और प्रतिभा का उपयोग राष्ट्र निर्माण, समाज सेवा और सकारात्मक कार्यों में करूंगा/करूंगी।"**

हमारा संदेश

नशे से लड़ाई केवल निषेध की नहीं है।

> **यह अवसर, सम्मान, कौशल, संवाद और उद्देश्यपूर्ण जीवन के निर्माण की लड़ाई है।**

लोकसंकल्प का युवा मंत्र

> **"नशे से नहीं, लक्ष्य से पहचान बनाओ।"**

> **"व्यसन नहीं, विज़न चुनो।"**

> **"केवल नशामुक्त नहीं, सक्षम और आत्मनिर्भर युवा।"**

मेरा गांव – मेरा परिवार – मेरा संकल्प – नशामुक्त समाज।

लोकसंकल्प — नशे की सामाजिक स्वीकृति के विरुद्ध जनआंदोलन।

जय हिन्द।

www.loksankalp.org

loksankalp.org · X @loksankalp26 · Facebook /LokSankalp26 · Instagram @loksankalp26

वेबसाइट पर जाने के लिए स्कैन करें

loksankalp.org

द्वारा

प्रोफ़ेसर श्यामसुन्दर ज्याणी

(संयुक्त राष्ट्र द्वारा भूमि संरक्षण के सर्वोच्च सम्मान “लैंड फॉर लाइफ अवार्ड” से सम्मानित)

संयोजक

नई किरण नशा मुक्ति केंद्र
राजकीय डूंगर महाविद्यालय, बीकानेर

www.familialforestry.org
X: @habitathealer · F: @habitathealer · Insta: @habitat_healer

पुस्तिका डिज़ाइन : Communication Department, Familial Forestry Mission

copyright loksankalp.org