fo|kFkh dh dye l

व्यसन मुक्ति सफल जीवन का आधार

(अणुव्रत निबंध लेखन प्रतियोगिता)

प्रकाशक

vf[ky Hkkjrh; v.kqor U;kl] ubZ fnYyh

© अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास, नई दिल्ली

lLdj.k% 2013
vk'khoZpu% महातपस्वी आचार्य श्री महाश्रमण

lEiknd e.My% सम्पतमल नाहाटा
सुशील कुमार जैन
विजय वर्धन डागा
प्रमोद घोड़ावत

dk;Zdkjh lEiknd% महेन्द्र शर्मा

l;qDr lEiknd% रमेश काण्डपाल

ewY;% ₹100.00

çdk'kd% अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास
अणुव्रत भवन
210, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग
नई दिल्ली 110002

eqæ.k% इंद्रप्रस्था प्रैस (सी.बी.टी.)
4 बहादुरशाह ज़फर मार्ग, नई दिल्ली–110002

vkpk;l Jh egkJe.k

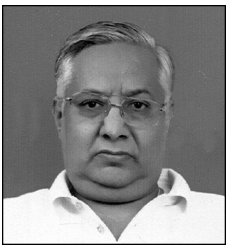
।। अर्हम् ।।

अणुव्रत मानव कल्याणकारी आन्दोलन है, उसका प्रसार करने में अनेक संस्थाएं संलग्न हैं। अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास भी अणुव्रत को विद्याजगत् में लोकप्रिय बनाने का प्रयास कर रहा है। कितने–कितने विद्यार्थी और शिक्षक न्यास के इस प्रयास से लाभान्वित हो रहे हैं। प्रस्तुत पुस्तक लेखकों और पाठकों के लिए उपयोगी बने। शुभाशंसा।

भरडवा (गुजरात)
9 मार्च, 2013

vkpk;l egkJe.k

सर्वधर्म सद्भाव का मंच है अणुव्रत



lEirey ukgkVk

Vणुव्रत आन्दोलन आचार्य श्री तुलसी द्वारा प्रतिपादित एक अभिनव व क्रान्तिकारी आंदोलन रहा है जिसने विश्व में नैतिक आन्दोलन के रूप में अपना स्थान बनाया है। आचार्य तुलसी दूरदृष्टा थे। उनकी सोच बहुत विधायक व ऊंची थी। मानवता के कल्याण के लिए उन्होंने इस आन्दोलन का सूत्रपात किया। चूंकि अणुव्रत एक असाम्प्रदायिक आंदोलन है, अतः इस मंच पर प्रायः सभी धर्मों के लोग एकत्र होते रहे हैं। गहरे में देखा जाए तो सर्वधर्म सद्भाव की दृष्टि से अणुव्रत ने एक अनूठा वातावरण बनाने में काफी मदद की है।

अणुव्रत प्रवर्तक आचार्य तुलसी स्वयं अणुव्रत के प्रवक्ता थे। अणुव्रत के इतिहास दर्शन, उसकी प्रासंगिकता पर आपने जितना कहा और लिखा, अणुव्रत को समझने के लिए वह बहुमूल्य है। आचार्य तुलसी ने अणुव्रत की शिक्षा औषधि के रूप में मानव जीवन हेतु रखी। मानव जीवन के लिए अणुव्रत एक रामबाण औषधि है। कुछ लोगों का कहना है कि आज की शिक्षा प्रणाली ही गलत है पर अणुव्रत का यह मानना नहीं है। यदि शिक्षा प्रणाली गलत होती तो आज इतने वैज्ञानिक, इंजीनियर, डॉक्टर आदि निकल रहे हैं, वे कैसे निकलते। अतः शिक्षा प्रणाली गलत है इसकी अपेक्षा यह कहना ज्यादा उपयुक्त होगा कि वह अपर्याप्त है, उसमें आज आंतरिक जागरण का कोई प्रावधान नहीं है, इसलिए उसमें कर्तव्य बोध का भाव जागे भी तो कैसे? अणुव्रत शिक्षा कर्तव्य बोध की जागृति का उपाय है। वह स्वयं शिक्षक के हित में तो है ही साथ ही छात्र तथा समूचे राष्ट्र की संरचना में एक महत्वपूर्ण उपाय है। इतना

स्पष्ट है कि शिक्षा के क्षेत्र में अणुव्रत कुछ नया करने के लिए तत्पर है, तैयार है।

अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास विगत 17 वर्षों से विभिन्न प्रतियोगिताओं के माध्यम से विद्यार्थियों में अणुव्रत की अलख जगाने का भरसक प्रयास कर रहा है। विगत सत्रह वर्षों से अणुव्रत निबन्ध लेखन प्रतियोगिता का भी आयोजन न्यास कर रहा है जिसमें विद्यार्थी अणुव्रत के माध्यम से किस प्रकार नैतिक चेतना का और विकास हो सकता है उस हेतु अपनी लेखनी द्वारा आदर्श प्रस्तुत कर रहे हैं।

आचार्य तुलसी का सपना था कि भारत को पुनः नैतिक व चारित्रनिष्ठ व व्यसन मुक्त देश बनाया जाए। नैतिक व चारित्रनिष्ठ व व्यसन मुक्त होने के बाद ही यह पुनः विश्वगुरु बन सकता है। इस कल्पना को इस वर्ष विद्यार्थियों के मध्य निबंध लेखन के रूप में प्रस्तुत किया गया। विद्यार्थी वर्ग ने जिस विराट दृष्टिकोण से इस पर सोचा वह आश्चर्यजनक है। भारत के बच्चे चाहते हैं कि भारत पुनः विश्व गुरु कैसे बने व हमारा समाज नशामुक्त हो, अपनी लेखनी के माध्यम से बच्चों ने बहुत बड़ा उदाहरण प्रस्तुत किया है।

मैं लेखक विद्यार्थी वर्ग का तहेदिल से अभिनन्दन करता हूँ एवं मैं बहुत अभिभूत हूँ कि हमारे विद्यार्थी अपने राष्ट्र के लिए कितने चिंतित हैं। अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास का यही प्रयास है कि अणुव्रत प्रवर्तक आचार्य श्री तुलसी ने गहन अंधेरे में एक अणुव्रत दीपक जलाया। वास्तव में इस दीपक का मूल्य वही व्यक्ति समझ सकता है जो स्वयं जलना जानता हो। निश्चय ही एक महामानव ही ऐसा कार्य कर सकता है।

अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास आचार्य तुलसी के संदेशों को जन–जन तक पहुंचाने वाली राष्ट्र में एक नैतिक मूल्यों हेतु कार्य करने वाली विराट संस्था है, जो विगत कई वर्षों से नैतिक चेतना हेतु कार्यरत है। इसके माध्यम से रचनात्मक कार्यक्रम के द्वारा महत्वपूर्ण कार्य हो रहा है। इसके तत्वावधान में आयोजित इस राष्ट्रस्तरीय प्रतियोगिता में हजारों विद्यार्थी सम्मिलित हुए हैं जिन्होंने अपनी लेखनी द्वारा समाज को नई सोच दी

है। मैं अणुव्रत न्यास की ओर से सहभागी विद्यार्थीजनों व अनेक शिक्षकों का हार्दिक अभिवादन करता हूं एवं इस कार्य में संलग्न अपने कार्यकर्ताओं का धन्यवाद करता जिन्होंने अथक प्रयासों से इस पुस्तक को एक सुन्दर रूप देकर समाज के सम्मुख प्रस्तुत किया। पुनः हृदय की गहराइयों से अनन्त शुभकामनाएं।

lEirey ukgkVk
प्रबंध न्यासी
अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास

अणुव्रत है बदलने का दर्शन

çekn ?kkMkor

राष्ट्र की राजनैतिक स्वतंत्रता को अधिक प्रभावशाली और चिरस्थायी रखने के लिए नैतिकता की आवश्यकता को महसूस करते हुए आचार्य श्री तुलसी ने अणुव्रत आन्दोलन का प्रवर्तन किया एवं अपने दलबल के साथ जीवन पर्यन्त पूरे देश में पैदल घूम–घूम कर नैतिकता के इस आंदोलन की भावना से जन–जन को परिचित कराया। अणुव्रत प्रवर्तक आचार्य श्री तुलसी ने कहा था अणुव्रत अपने आप में एक नया दृष्टिकोण है। शाश्वत सत्यों पर आधारित एक नई प्रस्तुति है। यह एक सामयिक आवश्यकता पूर्ति का सामाजिक समाधान है। जिस युग में जिन मूल्यों की विशेष अपेक्षा होती है, उनकी प्रतिष्ठापना का भी एक मूल्य होता है। उस मूल्य को कुछ व्यक्ति उसी समय आंक लेते हैं और कुछ उसका अंकन कालान्तर में करते हैं।

अणुव्रत मानव धर्म के रूप में लोगों के सामने आया और आज वह इस रूप में प्रतिष्ठित हो चुका है। इसकी मूल्यवत्ता देश और काल से अबाधित है। वह अपने उदयकाल में जितना उपयोगी था, आज उससे ज्यादा उपयोगी है। जब तक मानव समाज दुर्बलताओं से आक्रान्त रहेगा, इसकी उपयोगिता बनी रहेगी। किसी भी राष्ट्र का नागरिक अणुव्रत आचार संहिता का कवच पहनकर अनैतिकता के आक्रमण से अपना बचाव कर सकता है। अतः हम कह सकते हैं कि अणुव्रत जीवन को बदलने का दर्शन है।

कहा गया है कि ''स्वल्पमप्यस्य धर्मस्य त्रायते महतो भयात्'' अर्थात् धर्म का थोड़ा–सा आचरण व्यक्ति को महान भय से त्राण दे सकता है। उसी प्रकार ''अणुरपि व्रतस्यैव त्रायते महतो भयात्'' व्रत का छोटा सा

आचरण भी व्यक्ति को बहुत बड़े अहित से बचा सकता है, एक छोटी सी चिन्गारी महाज्वाला का रूप धारण कर सकती है। सच्चरित्र की एक छोटी सी किरण पूरे जीवन को प्रकाश से भर सकती है। परोपकार की भावना से किया गया छोटा सा उपक्रम व्यक्ति को आनंद दिला सकता है।

अणुव्रत के दो कार्य हैं, पहला–सिद्धान्त रूप में नैतिक मूल्यों की स्थापना और दूसरा जीवन व्यवहार में उनका प्रयोग। किसी भी बात का समर्थन करना कठिन नहीं होता, कठिन होता है उसका आचरण करना। अणुव्रत आंदोलन एक दृष्टि से सर्वसम्मत सम्प्रदायातीत आंदोलन के रूप में प्रसिद्ध है। आज अणुव्रत आंदोलन के माध्यम से राष्ट्र में नैतिक चेतना के जागरण का कार्य किया जा रहा है। आचार्य तुलसी द्वारा प्रणीत अणुव्रत आंदोलन की शिक्षा को जन–जन तक पहुंचाने के लिए अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास, नई दिल्ली व्यापक रूप से शिक्षा के क्षेत्र में शिक्षकों व छात्रों के मध्य रचनात्मक कार्यक्रमों का आयोजन कर रहा है।

आज भी देश में चरित्र निर्माण की सर्वाधिक आवश्यकता है। आज देश में अनेक शिक्षण संस्थान हैं पर लगता है कि यह सारा प्रयत्न पर्याप्त नहीं है। आवश्यकता है कि समाधान के कुछ नये क्षितिज खोजे जायें। अणुव्रत वर्षों से इस खोज यात्रा में सलंग्न है। अणुव्रत आन्दोलन चाहता है कि भारत पुनः विश्व गुरु बने, इस दिशा में आचार्य श्री तुलसी व आचार्य महाप्रज्ञ द्वारा प्रवर्तित अणुव्रत जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान के माध्यम से भारत को पुनः विश्वगुरु के रूप में बनाया जा सकता है क्योंकि उन्होंने जो मानवता के लिए सूत्र दिये हैं, वह बहुपयोगी व बहुआयामी हैं। आवश्यकता इस बात की है कि इनका अधिक से अधिक पालन किया जाए।

इसी परिकल्पना के रूप में अणुव्रत न्यास ने विद्यार्थियों हेतु इस वर्ष 'भारत पुनः विश्व गुरु कैसे बने?' व 'व्यसन मुक्ति सफल जीवन का आधार' विषय दिये हैं, जो प्रेरक हैं। विद्यार्थियों ने अपनी लेखनी द्वारा जो लेख लिखे हैं, उन्हें पढ़ने के बाद लगता है कि भारत का विद्यार्थी अपने राष्ट्र के लिए कितना चिंतित है। दोनों विषयों पर जो विचार विद्यार्थियों ने दिये हैं, वह अत्यंत प्रशंसनीय हैं।

हमारा मानना है कि अणुव्रत के माध्यम से नई पीढ़ी में राष्ट्र और नैतिकता के प्रति जागृत करने का जो कार्य हो रहा है, उससे लगता है पुनः हमारा राष्ट्र सुख–समृद्धि व नैतिकता की ऊंचाईयों को पुनः प्राप्त कर सकेगा।

çekn ?kkMkor

राष्ट्रीय संयोजक

अणुव्रत निबंध लेखन प्रतियोगिता

अनुक्रमणिका

क्रम संख्या	शीर्षक	विद्यार्थी का नाम	पृष्ठ संख्या
1.	नशा बनाता है आदमी को राक्षस	मुस्कान अग्रवाल	1
2.	व्यसन मुक्ति के लिए जागरूकता जरूरी	रितेश कुमार रंजन	5
3.	व्यसन डुबोता है, उबारता नहीं	रजत	8
4.	चलाए जाएं जन जागृति आंदोलन	नमन जैन	12
5.	महानगर ज्यादा हैं व्यसन में लिप्त	दिव्या सक्सेना	16
6.	कलह की जड़ है नशा	पूर्वी लाभांते	19
7.	स्वैच्छिक संस्थाएं हो सकती हैं ज्यादा उपयोगी	धरती विकेश पांड्या	23
8.	ख़ता किसी की, सज़ा किसी को	स्नेहलता त्रिपाठी	27
9.	निर्माण ही बंद हो नशीले पदार्थों का	हर्षा कुमावत	31
10.	आंखें होते हुए भी अंधा है नशेड़ी	त्रृप्ति एम.	35
11.	व्यसन छोड़ने के लिए बनें दृढ़ संकल्पी	कोमल	39
12.	क्षणिक उत्तेजना, घातक परिणाम	टि.आर. बौद्ध प्रिया	43
13.	नशीले पदार्थों पर लगे अंकुश	सोनम पटेल	46

क्रम संख्या	*शीर्षक*	*विद्यार्थी का नाम*	*पृष्ठ संख्या*
14.	उन्नति चाहते हैं तो व्यसन छोड़ें	रितिका रूहेल	50
15.	व्यसन मुक्ति के लिए चाहिए मनोयोग	आयुषी छाबड़ा	54
16.	सरकारी कानून मात्र दिखावा	कुमारी भक्ति अनिल तिवारी	58
17.	व्यसनों का दंड भुगतता है परिवार	शीतल प्रसाद	61
18.	युद्ध से ही नहीं, व्यसनों से भी तबाही	रीना सोलंकी	65
19.	व्यसन से बचें, सृजन में लगें	सेजल एस. वर्मा	69
20.	चेतना की विकृति है व्यसन का कारण	प्रतिभा सोनी	73
21.	धन का अहंकार भी नशा है	श्रेयांश आर.	76
22.	शराब अंदर, अक्ल बाहर	लीशा यादव	79
23.	नशे का गुस्सा किसी और पर क्यों?	आकाश कुमार सिंह	82
24.	बच्चों को दें सात्विक वातावरण	संध्या रविन्द्र भूते	85
25.	आदतों से बनता व बिगड़ता है भविष्य	अंजलि कुमारी	89
26.	मादक द्रव्यों के विज्ञापनों पर प्रतिबंध जरूरी	मनीषा जैन	93
27.	अणुव्रत अपनाएं, नशे को भगाएं	मानसी सालेचा	96
28.	अवनति का द्वार है व्यसन	अनुष्का सिंह देव	100
29.	नशा मुक्ति का समाधान योग–ध्यान	किशन कुमार पी. पटेल	103

क्रम संख्या	शीर्षक	विद्यार्थी का नाम	पृष्ठ संख्या
30.	व्यसनों से भावी पीढ़ी पर भी असर	रानू राठौर	106
31.	लत लगानी है तो लगाओ सदाचार की	समीर कुमार	110
32.	कुसंग से बचने का उपाय स्वाध्याय	हर्षिता अग्रवाल	113
33.	मांसाहार अत्यंत घातक	साक्षी जैन	117
34.	सही मित्रों का करें चयन	कोमल कुमावत	121
35.	त्यौहारों पर मद्यपान का बढ़ता प्रचलन	आकांक्षा गोयल	124
36.	काल करै सो आज कर...	दिव्यांशु राज वर्मा	127
37.	खुद पर नियंत्रण बहुत जरूरी	सुधा चौहान	131
38.	आयातित समस्या है नशाखोरी	सिमरन सराफ	135
	ENGLISH		
39.	Habit is a good servant but a bad master	Aayushi Mittal	141
40.	Drug Addiction must be fought on war footing	Sarita Aagri	144
41.	Freedom goes beyond physical frontiers	Shubhangi Vashisht	147
42.	Hard work & resilience triumph out in the end	Naman Mehra	150
43.	Addictin destroys all our chances	Ujjwal Bhaskar	152
44.	Bad habits are easy to acquire	Namrata Neglur	155
45.	Freedom from drug addiction leads to success	Atman Mishra	157

क्रम संख्या	शीर्षक	विद्यार्थी का नाम	पृष्ठ संख्या
46.	Addiction can never be good	Rashi R. Agarwal	160
47.	Freedom From addiction is possible	G. Bhavna	163
48.	Drug abuse is a multifaceted problem	Aditi Chakraborty	165
49.	One can come out of addiction	Neha Mehta	168
50.	Freedom from addiction is possible	Megha Singhal	171
51.	Addiction wants control	Priya Agarwal	177
52.	Peace hath her victories	D. Khyati	180
53.	Addiction is not a disease	Namrata R.	182