व्यसनमुक्त जीवन

- बी.के.सुमन, अलीगंज, लखनऊ

सुन्दर मन, स्वस्थ शरीर, नेक इरादे, बुलन्द हौंसले, स्वर्णिम भविष्य, कुछ कर गुजरने का जज्बा, आसमान छूने की तमन्ना, हवाओं का रुख मोड़ने की ताकत, तूफानों को शान्त कर देने की हिम्मत, सफलता के शिखर पर पहुंचने का उत्साह, प्रबल पुरुषार्थ की दृढ़ता, सुनहरे स्वप्न उत्तम विचारों का धनी युवा जीवन, खुशहाली का पर्याय कहा जा सकता है, परन्तु दिशाहीन पथ मिल जाने से सर्वनाश की कगार पर खड़ा युवा या तो रियलाइज नहीं करता या रियलाइज करने के बाद मौत को गले लगा लेता है, कारण? गलती किसकी? भूल कहाँ हुई? यह गुस्ताखी कौन कर रहा है? जो भारत के शिल्पकार हैं वह अपने जीवन को नहीं चला पा रहे हैं। निराशा के बादलों में प्रचण्ड सूर्य क्यों छिप गया है? जरा सोचो, उत्तम जीवन का उपहार लेकर खौफनाख जिन्दगी से क्यों खेल रहे हैं? पढ़ने लिखने की उम्र में रंगी-बिरंगी चमकती पुड़ियों में कैद होता विद्यार्थी, धुएं के छल्ले बनाने में रत किशोर, ड्रग चरस शराब की बोतल में बंद युवा, बूढ़ों व मजबूरों की मजबूत लाठी बनने के बजाए चलने-फिरने को मजबूर, बच्चों का आदर्श बनने के बजाए अराजकता का प्रारूप बनकर भयावह व खौफनाक बनकर आज युवा बेखौफ होकर घूम रहा है। कौन बचा पायेगा इन्हें? कैसे बचा पायेगा कोई भारत की इस युवा पीढ़ी को? कहाँ है इसकी बीमार मानसिकता का इलाज? कौन बनेगा इनका रहनुमा, जो दिखायेगा इन्हें खुशियों का जहाँ, कौन करेगा इनका कायाकल्प, जिसे मिल जाये इन्हें मुकम्मल आसियाँ?

दोषी कौन - पहले तो माँ-बाप व लालची समाज को दोषी माना जा सकता है। माँ-बाप कई व्यसनों के आदी होते हैं और ये चीजें दुकानों से प्राय: लोग बच्चों से न सिर्फ मंगवाते हैं बल्कि उनके सामने ही खाते हैं। पान खाने वाले का लाल-लाल मुंह देखकर बच्चा आकर्षित होता है, बीड़ी या सिगरेट पीने वाले के मुंह से धुंआ निकलता देख एक किशोर वण्डर खाता है और बुजुर्गों को हुक्का पीते देख, उसकी गुड़गुड़ाहट सुन खुद भी वैसा करने को लालायित होते हैं। फिर पीछे-पीछे यह सब करने की दबी इच्छाओं को पूरा करने की चोरी करना शुरू कर देते हैं। कई बार लोग गांव में मेहमान के आने पन इन्हीं से स्वागत करते हैं। खुद का ऐसा स्वागत न करने पर शिकायत भी करते हैं कि वह तो एक बीड़ी भी नहीं पूछता। नशा सेवन करने का **दूसरा कारण,** बच्चा घर में पिता जी को पीता देखता , मेहमानों को, स्कूल में शिक्षक को, कभी-कभी साथियों को भी इसका सेवन करते देखता है, तो वह समझता है कि यह जरूर कोई अच्छी चीज है जो सभी लोग इसका सेवन करते हैं। वह भी करने का पूरा मन बना लेता है। नशे की लत का **तीसरा कारण** बड़े-बड़े होर्डिंग। बड़े ही आकर्षक ढंग से चौराहों पर, युवाओं को भ्रमित करने के लिए बड़ी-बड़ी होर्डिंग ऐजेन्सियाँ लगाती है। जिसमें ये स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है ये चेतावनी बड़े ही छोटे अक्षरों में लिखी होती है पर जर्दा खाने का शाही इन्दाज बड़े ही मोटे-मोटे अक्षरों में लिखा होता है। शाही पोज के साथ, शराब पीने वालों के ऊर्जावान व्यक्तित्व को हर मंजिल मिलती दिखाई जाती है, जिसके आकर्षण में आकर युवा फंस जाता है जिसके बाद निकलना मुश्किल हो जाता है। **चौथा कारण** गांव में छोटे-छोटे बच्चों को मशाला खिलाने का लालच देकर उनसे लोग बहुत कम पैसे में जरूरत से ज्यादा काम लेते हैं। पहले उन्हें आदी बना देते हैं फिर वह मजबूर हो जाते हैं। अपने काम के लालच में मासूम बच्चों की जिन्दगी दांव पर लगाते हं। **पांचवा कारण** माँ बाप की नासमझी। एक बार एक बहन बस में मसाला खाकर थोड़ा-सा मसाला अपने डेढ़ साल के बच्चे के मुंह में भी डालती है, बच्चा उछलने लगता है, बगल में बैठी बहन जब उससे बच्चे को मसाला न खिलाने के

बारे में बोली तो कहने लगी जब हम खाते हैं तो वह पुड़िया पकड़ने लगता है। थोड़ासा खिला देने पर यह खुश हो जाता है। एक जगह तीन बच्चे करीब 8-9 वर्ष के भैंसे चरा रहे थे थोड़ी देर में उन्हें बीड़ी पीते देख, हमने उनके पास जाकर पूछा तुम बीड़ी क्यों पीते हो? तुम्हें यह कहाँ मिली? पास में ही एक बूढ़े दादा ने कहा मैंने इन्हें दिया है। मैं जब भी बीड़ी पीता हूँ, यह भी मांगने लगते हैं तो जब थोड़ी सी रह जाती है तो मैं इनको दे देता हूँ। हाय नासमझी, बच्चों को तो नासमझ कहेंगे पर बूढ़े भी बच्चों माफिक ही चल रहे हैं। शरीर के विकास के पहले ही उसमें आग की ज्वाला भड़का रहे हैं। बच्चे युवा होते-होते अपने शरीर को ढो पाने में मजबूर होंगे। तो परिवार व समाज का कर्ज क्या चुकायेंगे। **छठा कारण** हमने सुना है गांव में तम्बाकू पीते थे तो पहले-पहले पीने में शायद इतना अच्छा टेस्ट नहीं आता होगा इसलिए बच्चों से शुरू करने के लिए कहते थे, धीरे-धीरे बच्चों की यह आज्ञाकारिता कब आदत बनकर लत में बदल गयी उसे पता ही नही पड़ता, पता तब लगता है जब यह शरीर और मन को पीने लगती है। लेकिन तब तक बहुत देर हो चुकी होती है। गांव जो सबको पालता है, गांव की फसल को खरीदकर बेचने वाले अमीर व सुखी बन जाते हैं जबकि किसान को दो गुना भी फायदा नहीं मिलता, जबकि किसान को धरती एक का सौगुना से भी अधिक रिटर्न करने के बावजूद आज किसान गरीब व कृषि करना हेय दृष्टि से देखा जाता है। उसका एक मुख्य कारण यह भी हो सकता है कि किसान भाईयों को लोग जैसे व्यसनों का पयार्य मानते हैं। **छठा कारण** युवा पीढ़ी महंगी शराब पीना व महंगी सिगरेट पीना अपनी ऊँची शान समझते हैं। शौकिया ही यह आदत डाल लेते हैं, नशे की आदत पहले तो स्वर्गिक नजारे दिखाती है लेकिन फिर जब नशा नहीं मिलता तो किसी भी नर्क की यातना से कम यातना नहीं होती है, दु:ख भी उतना होता है।

नशे से सर्वनाश:- किसी चीज से कोई नुकसान, किसी से कुछ नुकसान परन्तु किसी भी प्रकार का नशा थोड़े दिनों में सर्वनाश का कारण बन जाता है। तन बर्बाद, मन परेशान, धन बर्बाद, समय बर्बाद सुख शान्ति का नाश, परिवार परेशान, समाज परेशान अर्थात पूरा जीवन ही सत्यानाश हो जाता है। जीवन कर्जदार व परिवार कलहदार बनता चला जाता है। शुरुआत तो खुशी की तलाश में होती है परन्तु खुशी ही दूर होती चली जाती है। सम्बन्धों में कडुवाहट बढ़ती जाती है, जिससे जीवन दर-बदर होता चला जाता है। फिर लास्ट में नशा जीवन को ही नाश कर डालता है। पहले जो आदत डलवाता है वह ठगता है, बाद में नशा उसे ठगता है। व्यक्ति समझता है मैं नशे को पी रहा हूँ उसका आनन्द ले रहा हूँ पर वस्तुत: पी तो नशा ही रहा होता है और पता भी नहीं पड़ने देता है, हमारे सेन्टर के बगल वाले एक युवा भाई एक व्यक्ति को लेकर सेन्टर पर आये हमने उससे आने का कारण पूछा तो उसने कहा साहब को राजयोग सीखना है, स्वयं पर काबू पाने के लिए। हमने उसे उसके नजदीक सेन्टर का पता देकर भेज दिया। दूसरे दिन उस भाई ने मुझे बताया यह स्टेट बैंक की लोकल शाखा के प्रबन्धक है। उसने मुझे सिर्फ इसलिए नौकरी पर रखा है कि जब भी वो घर से निकले, घर आने तक, मेरे साथ रहे, जब भी शराब की तरफ जाऊं तो वो मुझे फोर्स के साथ रोके। उसने कह रखा है कि उस समय मैं उसे थप्पड़ भी मार सकता हूँ। अचानक हमारा वहाँ उसी सेन्टर पर जाना हुआ जिसका पता मैंने उसे दिया था। दो दिन वह कोर्स करने आया परन्तु तीसरे दिन उसकी पत्नी व बच्ची भी आयी वह इतना परेशान थी कि बात मत पूछो। घर पूरा नर्क बना था, कुछ दिन बाद हम वहाँ से वापस आ गये। कुछ दिनों बाद हमने उस भाई से पूछा तो पता चला कि उसने फांसी लगा ली, इसे क्या कहें, बदनशीबी या कुसंग का मायाजाल या नासमझी की सजा। चाहे कुछ भी हो पर एक बार भी इन व्यसनों के चक्रव्यूह में

फंसा तो निकलना नामुमकिन ही है, उसे दुनिया की कोई ताकत नहीं निकाल सकती, जब तक वह स्वय न निकलना चाहे। फांसी सिर्फ उसने लगाई पर बर्बाद तो पूरा परिवार हो गया। नशा व्यक्ति को तो पंगु बनाता ही है बच्चों को गंवार व अनाथ माँ-बाप को बुढ़ापे का दर्द, पत्नी को बेसहारा, बहन को रोने का जरिया दे जाता है। भगवान बचाओ ऐसे काल से!!!

बचने के उपाय:- सबसे सरल उपाय माँ-बाप की थोड़ी सी सावधानी, बच्चों की थोड़ी सी समझदारी, समाज की थोड़ी सी जिम्मेदारी, बड़ों की थोड़ी मेहरबानी, सरकार की थोड़ी सी खबरदारी, साथियों की थोड़ी जवाबदारी, शिक्षकों की थोड़ी सी कद्रदानी, अगर हो जाये तो हर व्यसन से बचा जा सकता है।

(1) माँ-बाप की सावधानी:- माँ बाप को वह कोई भी काम नहीं करना चाहिए जो बच्चों के लिए हानिकारक हो, और अगर करते हैं तो छोड़ देना चाहिए और फिर भी अगर करते हैं तो बच्चों के सामने न सेवन करें। नशीली चीजों की बातें न करें और बच्चों की एक्टीविटी पर ध्यान देते रहें, बच्चे क्या पढ़ रहे हैं? क्या देख रहे हैं? कहाँ जा रहे हैं? कब सो रहे हैं? क्या सोच रहे हैं? उनके साथ रहें, अगर समय कम दे पायें, तो भी उनके मन के साथ ज्यादा रहे। बच्चे को बचपन में अच्छे संस्कार का बीज डाल दें, बड़े होने पर उन संस्कारों की शीतल व खुशी की छाया में सुखी जीवन बिताये।

(2) बच्चों की समझदारी:- कभी भी कोई काम छिप कर नहीं करना चाहिए, नया एक्सपेरिमेन्ट अकेले नहीं करना चाहिए, हमेशा बड़ों की निगरानी में कोई काम करें। माँ-बाप की आज्ञा के बिना कुछ न लें किसी से कुछ नहीं लेना चाहिए, खाने की चीजें तो बिल्कुल नहीं। जिन्दगी को लिफाफा नहीं पोस्टकार्ड बनाईये, खुली किताब बनाइये, जीवन सुन्दर उपवन बन जायेगा जिसके सानिध्य में अनेको को खुशी मिलती रहेगी।

(3) समाज की जिम्मेवारी:- कोई व्यसन सार्वजनिक स्थानों पर न करें, अच्छा तो ये होता कि व्यसन करे ही नहीं, पर किसी बच्चे के सामने तो बिल्कुल नहीं, न ही उनके सामने कोई व्यसन की चीज लायें। उन्हें कभी भी नशा करते देख मानवता के नाते ही सही, पर उन्हें नशे से बचाने की पूरी जिम्मेवारी समझें, उनको कभी भी प्रेरित तो बिल्कुल न करें।

(4) बड़ों की थोड़ी सी मेहरबानी:- कोई भी घर के बड़े बच्चों के सामने नशा न करें, न तो उनसे कभी नशीली चीजें उठाने, मंगाने के लिए भेजे। बल्कि उनसे हमेशा अच्छी बातें करे, प्रेरक प्रसंग सुनायें, सच्चाई, ईमानदारी, सहयोग की बातें सिखायें। बच्चे का जीवन मूल्यों से सजायें, जीवन मूल्यवान बन जायेगा, तो बच्चे भी आपकी पालना की कीमत चुकायेंगे।

(5)सरकार की खबरदारी:- सरकार को चाहिए किसी भी नशे का होर्डिंग, रोड, टीवी, पेपर में ऐड किसी भी मैगजीन में न दें, कोई भी मसाले अथवा नशे की फैक्टरी न लगाने दें, चाहे कितना भी टैक्स सरकार को मिलता हो। एक तरफ बड़े-बड़े होर्डिंग लगाते हैं जर्दा खाने का शाही अन्दाज। फिर कैन्सर के लिए अनुदान इकट्ठा करते हैं। एक अलग से आयोग का गठन करते हैं, फिर हजारों लाखों लोग कैन्सर उन्मूलन में दिनरात रत रहते हैं। थोड़ी सी खबरदारी सरकार रखे कि कहाँ क्या और कितना खर्च हो रहा है तो सब अपने आप ही ठीक हो जायेगा।

(6) साथियों की जवाबदारी:- कई बार साथी खुद भी उल्टे-सुल्टे नशों का सेवन करते हैं और साथियों

को भी उसी चपेट में ले लेते हैं। उसकी जरूरत उसके परिवार में कितनी है, उसका अपना जीवन भी कल कैसा होगा इसका कोई ख्याल नहीं, अपना काम तो मौज मस्ती करना, आग लगे बस्ती में, जीवन चली जाये चाहे सस्ती में। नहीं, हमारी जिम्मेवारी अपने साथियों को भी बुराई से बचाने की है। उसके परिवार को भी अपना परिवार समझ कर उसे भी योग्य व सुखी नागरिक बनाने की जिम्मेवारी हमारा नैतिक फर्ज है। यह बात अगर साथी समझ लें तो कोई भी बुरा नहीं बन सकता क्योंकि हर नशा किसी न किसी के संग से ही शुरु होता है।

(7) शिक्षकों की कद्रदानी :- शिक्षक ही एक ऐसा व्यक्ति है जिसका रिगार्ड बच्चा सदा करता है, माँ-बाप का कहना बच्चे नहीं मानते परन्तु टीचर की कोई भी बात को बच्चे कभी नहीं टालते। एक अबोध शिशु उन्हें मिलता है वह उन्हे जैसा चाहे ढाल सकते हैं, एक सुयोग्य नागरिक बनाने के लिए बच्चे की दिशा व दशा उनके हाथ में होती है। पत्थर को तराश कर हीरा बनाया जा सकता है। बच्चों के सामने कोई नशा कम से कम शिक्षक तो नहीं करें और बच्चे को नशा उन्मूलन के लिए बचपन से तैयार करें, नशा हमारा दुश्मन है यह घुट्टी हरेक शिक्षक पिलाने की कद्रदानी कर दे। नरेन्द्र को विवेकानन्द बनाने के लिए रामकृष्ण परमहंस से जैसा गुरु मिला था। शिवाजी भी रामदास जी की मेहनत थे, आज भी इस नशे रूपी सर्वनाश दुश्मन से लड़ने के लिए ऐसे ही शिक्षक चाहिए। अगर समाज के सभी वर्ग अपना-अपना फर्ज निभाये, तो दुश्मन चाहे कैसा भी क्यों न हो पर उस पर जीत प्राप्त करने में समय नहीं लगेगा।

नशा मुक्ति से लाभ

कई लोग तीर्थ पर जाते हैं तो अपना कोई न पसन्द वाला फल या ना पसन्द वाली सब्जी दान कर आते हैं। अरे तुम्हारे एक के कोई फल छोड़ने से कौन सा मार्केट में फल सस्ता हो जायेगा या तुम्हारे इष्ट को सब्जी खरीदनी नही पड़ेगी। पर अगर तुम अपना कोई व्यसन छोड़कर आओ तो न सिर्फ भगवान खुश होगा बल्कि परिवार समाज, पड़ोसी और तुम खुद सुखी हो जाओ। तन स्वस्थ, मन शान्त, धन से सम्पन्न बन जाओगे। यह जीवन जो प्रकृति का उपहार, भगवान का वरदान है, मूल्यवान है इसे नष्ट न करें, इससे भारत का भविष्य नव निर्माण करें।

अनुरोध :- विशेष हम अपने युवा साथियों से अनुरोध करते हैं कि अगर आप कोई भी व्यसन करते हैं तो आप ब्रह्माकुमारीज के किसी भी सेवाकेन्द्र पर पधारकर व्यसनमुक्त बनने की सहज विधि सीख लें। ईश्वरीय ज्ञान योग का नशा करने से अन्य सभी नशे से स्वत: छूट जायेंगे। कहा जाता है सब नशों में नुकसान है, केवल एक नारायणी नशे के। इसके लिए आपको नि:शुल्क होम्यापैथिक दवाई भी जा जायेगी जो आपको इस आदत से मुक्त करेगी।