कन्हैयालाल भूरा

व्यसन मुक्त समाज-निर्माण की दिशा में

शाब्दिक व्याख्या :

व्यसन का अगर शाब्दिक अर्थ खोजते हैं तो पाते हैं लत, काम, और क्रोध जनित दोष, निष्फल, प्रयत्न, आपत्ति, दु:ख कष्ट इत्यादि। प्राय: प्रत्येक धर्म में ही व्यसन को एक मत से नशे, लत के रूप में ही लिया है।

भगवान महावीर :: सप्त कुव्यसन

भगवान महावीर ने अति सूक्ष्मता में जाते हुए व्यसन के आगे कु शब्द और जोड़कर व उनके भेद कर सप्त कुव्यसन (सात खराब लत) से मनुष्य को विरत रहने की बात की है। जैसे– जुआ, मांस, शराब, चोरी, परस्त्री गमन, वेश्यागमन और शिकार इत्यादि।

परिहार :

मनुष्य मात्र चाहे वह अन्य धार्मिक क्रियाएं कर पाये या न पाये अगर इन सात कुव्यसनों का सर्वथा परिहार कर इनसे अगर सर्वतोभावेन बचा रहे तो समाज का स्वस्थ निर्माण स्वयमेव हो जावेगा। आज की ज्वलन्त समस्या पर्यावरण, अनैतिकता, अराजकता, आतंकवादिता, हिंसा का ताण्डव इत्यादि स्वयमेव समाप्त हो जायेंगे।

व्यसनी क्यों?

सर्वप्रथम हम यह विचार करें कि मनुष्य व्यसनी क्यों बनता है? एक बच्चा जन्म लेता है, कोई भी व्यसन लेकर जन्म नहीं लेता फिर वह क्यों इसका आदी हो जाता है। बड़े-बड़े मनोवैज्ञानिकों ने इसका कारण जानने का प्रयास किया, मुख्यतया निम्न कारण सामने आये–

१. संगति (साथी, संगी, मित्र) : जहाँ वह उठता-बैठता है, जिनके साथ पढ़ता है, खेलता है, अनजाने या जाने में उनको देखकर कुव्यसन अपना लेता है।

२. पारिवारिक जन : पारिवारिक जनों को लिप्त देखकर अपना लेता है।

३. अवसाद-असफलता-हानिभाव : इस अवस्था में मनुष्य मानसिक रूप से दुर्बल होकर टूट जाता है और गम गलत करने हेतु नशा, कुव्यसन की ओर दौड़ पड़ता है। उसे लगता है–यही एक मात्र समाधान है।

४. झूठी शान शौकत व मान-प्रतिष्ठा दिखाना

सभी धर्मों की प्ररूपणा :

हिन्दू, इस्लाम, ईसाई, सिख, जैन, बौद्ध सभी प्रमुख धर्मों ने हिंसा-क्रूरता, अनैतिकता, असत्य भाषण, व्यभिचार, क्रोध, द्वेष, राग (मोह) इत्यादि को घृणास्पद व त्याज्य बताया है। उनकी मुख्य शिक्षा प्राणी कौम के साथ सह-अस्तित्व, दया व करुणापूर्ण व्यवहार की है।

व्यसन मुक्त समाज निर्माण की दशा में पहला कदम :

सर्व प्रथम हमें तम्बाकू, शराब, पान मसाला, गुटका इत्यादि नशीली चीजों पर विचार करना होगा। जन साधारण को इनसे होने वाले नुकसान, हानियां, स्वास्थ्य पर प्रभाव, कैंसर व हृदयरोग जैसी बिमारियों के बारे में जानकारी देनी होगी।

१. : प्रशासन व पुलिस की चार प्रमुख समस्यायें :

१. शराब, २. मादक द्रव्य, ३. जुआ, ४. अनैतिकता – अगर ये ठीक हो जायें तो अपराध का आधा आंकड़ा समाप्त हो जाय। ध्यान रहे-वेश्यावृत्ति व सुरापान का चोली-दामन का साथ है। अवैध संतानों की उत्पत्ति का मुख्य अड्डा, मद्यपान व ड्रग्स है। पुरुषों व महिलाओं में चारित्रिक पतन का मुख्य कारण शराब है।

२. तम्बाकू : यह किन-किन रूपों में सेवन की जाती है– बीड़ी, सिगरेट, जर्दा, खेनी, चिलम, सिगार, गुटका, नसवार, तम्बाखू वाले दंत मंजन, गुड़ाकू, मसेरी, पान मसाला, किमाम, जैसे अन्य पदार्थ।

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

शराब तम्बाकू के अलावा अन्य नशे :

अफीम, भांग, गांजा, चरस, ब्राऊन सुगर, हेरोईन, स्मेक आदि।

हानिकारक परिणाम :

मुख, गला, स्वर यंत्र, फेफड़े, अन्य नली व मूत्राशय का कैंसर, हृदयाघात, लकवा, उच्च रक्त चाप, श्वास की दुर्गन्ध, दाँतों की गंदगी, शारीरिक व मांस पेशियों की दुर्बलता, अंगुलियों का सड़कर गिरना।

चौंकानेवाले तथ्य – हमारे देश के आंकड़े।

२० लाख लोग कैंसर व ३० लाख लोग हृदय की बीमारी से आक्रांत हैं।

कैंसर में तिहाई, तम्बाकू में १/४, शराब वाले, हृदय रोग में ४०% तम्बाकू व २०% शराब वाले।

तम्बाकू के धुएँ में कार्बोलिक, मोनोक्साईड, सायनाईड व बैंजापायरिन जैसी घातक गैसें होती है जो कैंसर पैदा करती है। बीड़ी में उपरोक्त गैसों की मात्रा सिगरेट से भी दुगुनी है।

तम्बाकू की खेती (वर्ष २००३) छह लाख हेक्टेयर जमीन पर व उत्पादन ७८ करोड़ के०जी०,

सिगरेट का उत्पादन (वर्ष २००३) ९३०० करोड़, (बीड़ी का हिसाब नहीं)।

विलायती शराब के बड़े कारखानों के उत्पादन-बीयर, विहस्की वगैरह ५८ करोड़ ५० लाख लीटर (अनुमानित) देशी शराब, अवैध रूप से बनाने वाले चोलाई मद्य का कोई हिसाब नहीं।

सचेतन होने योग्य बात :

पन्द्रह वर्ष से अधिक उम्र वाले अनुमानित अढ़ाई करोड़ पुरुष व ७ करोड़ महिलायें किसी न किसी प्रकार से तम्बाकू या शराब या दोनों का सेवन करते हैं।

स्वयं समझें एवं प्रचार करें :

१. कोई भी सिगरेट फिल्टर, मैन्थल या कम (ठारवाली) सुरक्षित नहीं है।

२. कैंसर होना तम्बाकू शराब की मात्रा पर निर्भर नहीं है। थोड़ी मात्रा भी क्षतिकारक है।

३. निष्क्रिय धूम्रपान के धूँए से सावधान आपके मुंह से उगला हुआ धुंवा आपके अपने प्रिय परिवार जनों, बच्चों में कैंसर, अपच, हृदय रोग उपहार में दे देता है।

४. पान मसाला, गुटका व अन्य पदार्थ भी कैंसर व हृदयरोग को आमंत्रित करते हैं। क्या व्यसन मुक्त समाज का निर्माण संभव है?

मैं पुरजोर शब्दों में कहूँगा – हाँ है ।

फिर क्या करना चाहिये– समझें।

हमारा देश ऋषि, मुनियों, संत-महात्माओं का देश है। विश्व के अन्य प्रत्येक देश में भी कम ज्यादा महापुरुष जन्म लेते हैं। काल के प्रभाव से जन-मानस विशेष कर किशोर-किशोरियों पर टी०वी०, सिनेमा, पोस्टर, विज्ञापन आदि के माध्यम के दूषित प्रभाव पड़ रहा है। विश्व की सभ्यता, संस्कृति व अस्मिता, परिवेश रक्षक ग्रहों तक कि मानव मात्र के विध्वंस की समस्या मुंह बायें सामने खड़ी हैं– भ्रूण हत्या, बलात्कार, चोरी, डकैती, अपहरण, पशु बलि, मृत्यु भोज, जुआ व शराब के अड्डे, वेश्यालय व चकले, आधुनिक सभ्यता की आड़ में चारित्रिक पतन। बाप बेटी का, पर स्त्री का, सासू, जंबाई का अन्य किसी तरह का लिहाज नहीं, अस्वस्थता, बीमारियों, अवसाद, मानसिक उन्माद येन केन प्रकारेण अर्थोपार्जन की होड़, भौतिकता की चकाचौंध, नित नये भोग्य पदार्थों का आविष्कार व उन्हीं में सुख पाने की मानसिकता, सर्वोपरि अनैतिकता, मानवीय मूल्यों का ह्रास इत्यादि समस्याएँ हमें उद्वेलित कर रही हें। आइये, निरपेक्ष दृष्टि से विचार कर इन तथ्यों को आजमायें –

१. धीरे-धीरे परिवर्तन, आदत, लत सुधार, नशा परिहार करने में संदेह है अतएव दृढ़ इच्छा शक्ति से पूर्ण मनोबल के साथ एक बार में ही परिवर्तन लावें।

२. प्रथम कुछ दिन तकलीफ रहेगी। यह समय आत्मविश्वास व मन की दृढ़ता से गुजार दें फिर देखें सफलता ही सफलता है।

३. साधु-संतों का सान्निध्य व भगवत भजन में खाली समय बिताएं।

४. आंतरिक शक्ति के लिए प्रार्थना करें, गहरे श्वास ले, व्यायाम, दौड़ना, घूमना, तैरना, खेल आदि में भाग लें।

५. ध्यान में बैठकर रोज अनुप्रेक्षा यानी दृढ़संकल्प को पुनः-पुनः दोहरायें।

६. कैंसर, हृदयरोग, अन्य व्याधियों, अनैतिकता के शिकार लोगों के कष्ट की स्मृति चित में लावें।

७. गलत लोगों की सोहबत/संगति छोड़ दें। ऐसी स्थिति व परिवेश से बचें जिसमें बुरा काम / नशा करने की बार-बार तलब लगे।

८. और भी नये-नये उपाय खोजें।

९. नशा छोड़ने से जो रुपये बच रहे हों, उन्हें जमा करें। यही बड़ी रकम देखेंगे तो आप स्वयं अनुमान करेंगे कि आप कितने मूर्ख थे जो इतने दिन इतने रुपये बचा नहीं पायें।

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

१०. कुछ फड़कते नारों के पोस्टर छपा कर जगह-जगह बाँटे –

१. पान मसाला	मौत मसाला
२. जर्दा खाओ	जीभ जलाओ
३. गुटका खाओ	गाल गलाओ
४. धूम्रपान	खतरे में जान
५. मुंह का मजा	मौत की सजा
६. नशे से छुट्टी	मुसीबतों से मुक्ति

अंत में नशा नाश का द्वार, व्यसन विनाश का कगार।

औषधियों का उपचार :

(क) तम्बाकू की आदत से छुटकारा पाने हेतु– कैलेडियम २०० शक्ति की १२ गोली लेकर सुबह, दोपहर शाम चूसें। इसमें तम्बाकू से अरूचि व नफरत हो जावेगी,

(ख) पान मसाला व गुटका से मुक्ति के लिए - आवंला या अदरक के नमक लगायें टुकड़े चूसें। धीरे-धीरे आदत छूट जायेगी एवं विटामिन-सी की प्राप्ति भी होगी।

(ग) सिगरेट से अरुचि के लिए टेबोकेम २०० शक्ति १२ गोली तब तक चूसते रहे जबतक सिगरेट से अरुचि न हो जाय।

(घ) शराब से अरुचि के लिए– अजवायन व नींबू रस मिलाकर, सुखाकर, पीसकर गोलियां बनालें, व चूसते रहें। जीभ को शराब पीने जैसा आनन्द आता रहेगा।

२. घोड़ी का पसीना या पिशाब की एक बूंद पियक्कड़ के अनजाने में खाने की चीज में डालकर खिला दें। सम्भावना यही है कि इससे शराब पीते ही उल्टी आ जावेगी और पियक्कड़ उसे छोड़ देगा।

व्यसन मुक्ति में शाकाहार :

व्यसन मुक्ति में अब तक शाकाहार का जिक्र न कर सिर्फ नशाकारी प्रवृत्तियों का ही विवेचन किया गया लेकिन शाकाहार का भी बड़ा महत्व है। मांसाहार और शिकार (सप्त कुव्यसनों में से) आपस में एक दूसरे से जुड़े हुवे हैं। प्रकृति अपने आप अपना भार-साम्य (संतुलन) रखती है।

प्रकृति के नियमों को अपने हाथ में लेना समाज पर कुठाराघात करना है। प्रकृति ने मनुष्य को शरीर रचना के हिसाब से शाकाहारी की श्रेणी के अनुकूल बनाया है। पशुओं में मांसाहारी व शाकाहारी दोनों है। सभी शाकाहारी जीवों की शरीर रचना, हाथ, पांव, दांत, नाखून, पंजे, जीभ, पानी पीने की आदत, आंत की लंबाई, पाचन का समय, लीवर, गुर्दे, हाडड्रोक्लोरिक एसिड, लार, सूंघने की शक्ति, निशाचर, शब्द (आवाज) का फर्क है। मांसाहारी की प्रत्येक चीज प्रकृति विरूद्ध व अप्रिय है। मांसाहारी जीवों के बच्चे जन्म के बाद एक सप्ताह तक प्रायः दृष्टि शून्य होते हैं। शाकाहारी जीवों के बच्चे प्रारम्भ से ही दृष्टि वाले होते हैं।

शाकाहार सात्विक आहार है। कहते हैं ''जैसा खाये अन्न वैसा होवे मन।'' आज समाज में सुख-शांति लानी है तो मनुष्य को शाकाहारी बनाना पड़ेगा। पाश्चात्य देशों में जहां अधिकांश मांसाहारी थे, वहां आज करोड़ों लोग शाकाहारी बन रहे हैं।

हमारे देश में जितने भी धर्मगुरु हैं अपने-अपने स्तर पर सभी व्यसन मुक्त जीवन जीने की प्रेरणा दे रहे हैं इसी दिशा में समाज के दुख-दर्द की अनुभूति करते साधुमार्गी परंपरा के आचार्यश्री रामलालजी म०सा० ने वर्षों पूर्व समाज को व्यसन मुक्त होने का आह्वान किया। उनके आह्वान पर हजारों लोगों को व्यसन मुक्ति के संकल्प कराये जा चुके हैं।

इस तरह व्यसन मुक्त समाज निर्माण की दिशा में कार्य हो तो रहा है पर यह पूरा नहीं है। लाखों लोगों को इससे जोड़ना है। गांव-गांव, नगर-नगर, डगर-डगर अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर चेतना लानी है। मैं आशावादी होकर चिन्तन करता हूँ सारा विश्व व्यसन मुक्त होगा। एक अच्छे समाज का निर्माण होगा। भाईचारा, प्रेम बढ़ेगा। जैन सिद्धांत ''परस्परोपग्रहो जीवानाम'' की गूंज होगी।

राष्ट्रीय संयोजक व्यसन मुक्ति संस्कार जागरण समिति
एन०एन० रोड, कूचबिहार

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org