

**नशा : नरक का द्वार****डॉ. राजेश त्रिपाठी**

योग विभाग

गोविन्द गुरु जनजातीय विश्वविद्यालय

बांसवाड़ा (राज.)

**सार -**

आज के इस महत्वाकांक्षी युग में जीवन में सुख सुविधाएँ बढ़ी हैं तो साथ ही भोग विलासिता भी बढ़ी हैं। इसी का दुष्परिणाम है नशा। यह नशा हमारी युवा पीढ़ी को निगल रहा है और इससे लाखों परिवार तबाह हो रहे हैं। इस समस्या से निपटने के लिए योग ने बड़ी भूमिका निभाई है। योग अभ्यास करने के पश्चात् व्यक्ति के अन्दर नकारात्मकता समाप्त हो जाती है तथा व्यक्ति सकारात्मक जीवन की ओर अभिमुख होता है और समाज में सम्मानजनक जीवन जीता है।

**प्रस्तावना :**

आज के इस भौतिकतावादी युग में हर व्यक्ति सुख की चाह रखता है तथा वह इस सुख के लिए किसी भी हद तक जाने के लिए तैयार है। साथ ही समाज में चारों ओर युवाओं में नकारात्मकता का वातावरण नजर आता है। आज युवा मन रोजगार की तलाश में भटकता रहता है। वह दुनिया भर की प्रतियोगी परिक्षाओं में बैठता है तथा जब असफलता हाथ लगती है तो वह टूटा हुआ, बिखरा हुआ महसूस करता है तथा चारों ओर गलाकाट प्रतियोगिता है। इस प्रकार की परिस्थिति में कई बार युवा या तो आत्महत्या कर अपना जीवन समाप्त करता है या फिर वह नशे की ओर अग्रसर हो जाता है।

नशा करने की आदत निराशावाद के कारण पड़ती है। इस निराशा के भाव को समाप्त करने के लिए व्यक्ति नशे की ओर जाता है। नशे के कारण व्यक्ति कुछ समय के लिए उन्माद में रहता है परन्तु जैसे ही नशा उतरता है। पुनः व्यक्ति अपने आप को हताश निराश महसूस करता है। छोटी-छोटी असफलताओं पर नशा करने लगता है। किसी लड़की के प्यार में असफलता होने पर नशे में चूर रहने लगते हैं। प्यार में पागलपन तक होता देखा गया है। जैसा कि प्राचीन फिल्मों में सोहनी महिवाल आदि के बारे में बताया गया।

बॉलीवुड हो या हॉलीवुड, सभी जगह नशा एक फैशन बन गया है। व्यक्ति नशा नहीं करता है उसे बैकवर्ड

समझा जाता है तथा नशेड़ी अपने आप को स्मार्ट एवं इन्टेलिजेंट मानता है जबकि यह केवल उसका ही विचार है।

यह नशा आजकल स्कूल, कॉलेज के बच्चों का जीवन खराब कर रहा है। पंजाब जैसे राज्य में नशा बहुत पाया जाता है। इसी प्रकार शिक्षा नगरी कोटा में जहाँ बच्चा अपने सपनों की उड़ान भरने के लिए अर्थात् इंजीनियर तथा डॉक्टर बनने के लिए आता है जब वह इसमें खरा नहीं उतरता है तो वह नशा करता है तथा इस नशे को करने के पीछे परिवार तथा उसके संगी साथियों का बहुत बड़ा रोल होता है। जैसा माहौल परिवार वाले तथा साथी देते हैं वैसा ही माहौल में बच्चा स्वयं को ढालने का प्रयास करता है। यदि वह इसमें सामंजस्य नहीं बैठा पाता है तो वह नशे की ओर जाता है। इस नशे की प्रवृत्ति ने हमारी युवा पीढ़ी का बहुत नुकसान किया है। नशे से व्यक्ति का तंत्रिका तंत्र प्रभावित होता है तथा लम्बे समय तक यदि यह नशा किया जाये तो व्यक्ति को इसकी लत लग जाती है। लत लगने के बाद व्यक्ति इसके ना मिलने पर बेचैन हो उठता है। बड़े शहरों में बच्चों को नशे का आदि बनाकर उनसे गलत कृत्य करवाये जाते हैं।

नशे की लत को छुड़वाने में योग की बड़ी भूमिका है। योग शरीर, मन, आत्मा में सामंजस्य बैठाकर स्वास्थ्य को ठीक करता है। नशे के आदि कई बॉलीवुड स्टार योग

एवं ध्यान, प्राणायाम को उपयोग कर स्वयं को स्वस्थ कर पाये हैं।

नशे को छुड़वाने में परामर्श भी बहुत काम आता है जिसमें परिवार तथा मरीज दोनों को परामर्श देकर नशे को छुड़वाने में मदद की जाती है। परामर्शदाता उन्हें सही ज्ञान प्रदान कर इस समस्या से उबरने में मददगार साबित होते हैं तथा साथ ही योग एवं ध्यान की विधियों के लाभ के बारे में बताकर जीवन की ओर मोड़ने में सहायक होते हैं।

नशे से मुक्ति दिलाने में कई ऐसे नशा मुक्ति केन्द्र होते हैं जो मरीज को नशे को छुड़वाने में मददगार होते हैं। वहां से कई मरीज स्वस्थ होकर भी लौटते हुए देखे गये हैं। इन सभी स्थानों पर योग प्रशिक्षक जाकर अपनी सेवाएँ देकर इस समस्या से निपटने में मददगार साबित होते हैं। उनके द्वारा करवायी गयी यौगिक क्रियाएँ मरीज एवं परिवारजन दोनों में विश्वास पैदा करती हैं। मरीज उस विश्वास के दम पर जीवन का चयन करता है तथा मृत्यु को मात देता है।

यदि नशा करना ही है तो राम नाम का नशा करना चाहिए क्योंकि जब यह नशा व्यक्ति के मस्तिष्क पर चढ़ता है तो अन्य नशे इसके सामने छोटे हो जाते हैं। जब भक्ति मार्ग का चयन करता है तो यह नशा दिन पर दिन चढ़ता जाता है और व्यक्ति इसके सुरूर में ऐसा मस्त घुमता है कि उसे दीन दुनिया की खबर नहीं होती है। ऐसे कई उदाहरण हैं जिसमें मीरा, गोपियां, राधा, शबरी जिन्होंने उस परम पिता परमेश्वर का आश्रय लिया और इस भवसागर को पार किया। भक्ति का आश्रय ही जीवन को धन्य बनाता है तथा यह नशा ही ईश्वर के धाम जाने का मार्ग प्रशस्त भी करता है तथा जीवन की समस्त कामनाएँ समाप्त हो जाती हैं तथा केवल्य प्राप्ति का मार्ग प्रशस्त हो जाता है।

### संदर्भ ग्रंथ

१. आरोग्य संजीवनी, प्रथम अंक, १९९५, गीता प्रेस, गोरखपुर
२. दिव्याज्योती, आचार्य केशव शर्मा भारती विहार, माशोवारा शिमला १७१००७
३. राजस्थान पत्रिका हेल्थ, जयपुर
४. जीवन संचेतना डॉ. अर्चाका दीदी, विश्व जागृती मिशन, नई दिल्ली