



नशा मुक्त भारत अभियान Nasha Mukta Bharat Abhiyaan (NMBA)

(Train the Trainers - Manual)



Ministry of Social Justice & Empowerment
Government of India



Prajapita Brahma Kumaris Ishwariya Vishwa Vidyalaya
Hqs - Mt. Abu Rajasthan



Medical Wing,
Rajyoga Education & Research Foundation

मेडिकल विंग : नशा मुक्त भारत अभियान

भूमिका : परमपिता परमात्मा की प्रिय संतानों, मेरे प्यारे भाइयों और बहनों ! परमपिता परमात्मा कितना दयालु-कृपालु है कि उसने हम आत्माओं को अपनी जीवन चलाने के लिए इतनी लाजवाब शरीर रूपी गाड़ी प्रदान की है। आत्मा शरीर के बिना अपनी दैनिक क्रिया-कलाप नहीं कर सकती। परमात्मा इतना रहमदिल है कि उसने हम सभी को बिना किसी भेदभाव के एक शरीर रूपी गाड़ी दी है जो बहुमूल्य है। आप जानते हैं कि हॉर्ट की एक पतली सी नाड़ी में ब्लॉक आ जाते हैं तो 3-4 लाख रुपये से कम में ऑपरेशन नहीं होता। एक गुर्दा बदलने में 25-30 लाख रुपए का खर्चा आता है। कई नस नाड़ी ऐसी भी हैं जो किसी इलाज से ठीक भी नहीं होती। हम इस अनुपम उपहार के लिए परमात्मा का धन्यवाद करना तो दूर, इस गाड़ी को कचरे का डिब्बा बनाने में कोई कसर नहीं छोड़ते हैं।

सोचिए आपने एक कार सिर्फ पाँच लाख रुपये में खरीदी, वह पेट्रोल से चलती है। आप उसकी कितनी साफ़-सफ़ाई का ध्यान रखते हैं। उसमें पेट्रोल की जगह डीजल नहीं डालते, क्यों? क्योंकि कहीं इंजन खराब न हो जाए। तो सोचिए शरीर रूपी गाड़ी में आप क्या-क्या डालते हैं! शराब, तंबाकू, बीड़ी-सिगरेट, गुटखा व अन्य कुछ भी। उस गाड़ी को भी पेट्रोल पंप पर खड़ा करके उसमें पेट्रोल डालते हैं और यहाँ चलते-फिरते, कहीं भी, कुछ भी, सारा दिन इसमें डालते रहते हैं। सड़क पर बिक रहा धूल भरा सामान वहीं खड़े-खड़े खाते पीते रहते हैं। इस शरीर रूपी गाड़ी में आप नशीले पदार्थ, ड्रग्स, अफीम, बीड़ी-सिगरेट, तंबाकू, शराब इत्यादि अस्वच्छ वस्तुएँ डालते हैं तो इसका इंजन खराब होगा या नहीं?

आत्मा, परमपिता परमात्मा की संतान है, जो अति सूक्ष्म, पवित्र, चैतन्य दैवी शक्ति है, जो इस शरीर रूपी मंदिर में निवास करता है। आप बताइये, क्या आप देवताओं को ड्रग्स, गुटखा, तम्बाकू का भोग लगाते हैं?

हमारे देश में 2022 के आँकड़ों के अनुसार 10 से 75 वर्ष की आयु के 14.6 प्रतिशत लोग शराब का सेवन करते हैं, इसी आयु वर्ग के 2.83 प्रतिशत लोग भाँग, चरस, गाँजा आदि का प्रयोग करते हैं और 2.1 प्रतिशत लोग अफीम का सेवन करते हैं (*magnitude of substance use in India, socialjustice.gov.in 2019:2*) तथा 27 करोड़ लोग तम्बाकू का प्रयोग करते हैं (*GATS 2 2016-17*)।

भारत सरकार द्वारा कोर्ट को दिए गए आँकड़ों से स्पष्ट हुआ है कि 10 से 17 वर्ष की आयु के 1.5 करोड़ बच्चे विभिन्न प्रकार के मादक द्रव्यों के आदी हैं। (*Times of India 14, Dec, 2022*)

यूथ चैरिटी संस्था के द्वारा किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि युवाओं में मादक द्रव्यों के प्रयोग में कोविड 19 के बाद, वर्ष 2021 से 50 प्रतिशत वृद्धि हुई है। 16 से 25 वर्ष के युवाओं में प्रत्येक 3 में से 1 युवा, किसी न किसी व्यसन का आदी है (*Economictimes.com 20, Oct., 2022*)।

आपको ये जानकर हैरानी होगी कि 5,500 बच्चे जो 10-14 की उम्र के हैं, वे भी इन व्यसनियों की संख्या में प्रतिदिन शामिल हो जाते हैं (*Chadda RK, sengupta 2002 Tobacco use by Indian adolescents, Tobacco Induced Diseases Vol. 1, 2:113*)। सोचिये, वह बच्चे कौन हैं? वे हमारे, आपके भाई-बहन, बेटा-बेटी ही तो हैं। क्या आपकी इन बच्चों के प्रति कोई ज़िम्मेवारी नहीं है? ब्रह्माकुमारीज़ का ये विज़न है कि जितने भी युवा इस भारत भूमि में हैं, उन सबको जागरूक करके नशे के चंगुल से बचाएँ। हम सबकी, पूरे समाज की इन बच्चों के प्रति एक ज़िम्मेवारी बनती है। जैसे हमने अपने देश को पोलियो मुक्त किया है, क्या भविष्य के भारत को हम नशा-मुक्त नहीं कर सकते?

तो आज से हम सभी नशा-मुक्ति के मसीहा बनकर, पूरे समाज को जागरूक करेंगे और अपने देश को केवल नशा-मुक्त ही नहीं, बल्कि विश्वगुरु भी बनायेंगे। भारतवर्ष विश्व का सबसे युवा देश है, जिसकी 65 प्रतिशत आबादी 35 वर्ष से कम आयु की है। सस्ते दामों पर रंग-बिरंगे पैकेटों में तम्बाकू, गुटखा उपलब्ध कराना – यह अंतर्राष्ट्रीय कंपनियों का हमारे देश की युवा पीढ़ी के प्रति संगठित अपराध है।

हमारे देश के 36 प्रतिशत बच्चों की आयु अनुसार वजन कम है तथा 38 प्रतिशत बच्चों की आयु अनुसार लम्बाई कम है (*O karlsson 2021 Nature Journal, www.nature.com*)। भारत में बच्चों की आयु अनुसार वजन तथा लम्बाई पीढ़ी-दर-पीढ़ी कम होती जाती है। उस पर छोटी आयु में व्यसनों की लत, उनके स्वास्थ्य को और ही खतरे में डाल देती है।

‘ना जी’ कहना सीखें

ऐसे व्यसनी जिनका हमने इंटरव्यू लिया है, उनमें से 95 प्रतिशत लोगों ने बताया कि उन्होंने किशोरावस्था में ही पहली बार व्यसन का प्रयोग, अपने किसी मित्र के प्रभाव में आकर किया, इस प्रकार से वे सारी उम्र के लिए व्यसनी बन गए। इसलिए यह आवश्यक है कि हम अपनी युवा पीढ़ी को इस व्यसनों रूपी दलदल से बचायें।

बच्चों को नैतिक रूप से मज़बूत होना चाहिए तथा उन्हें पहली बार ही किसी ग़लत कार्य को करने के लिए कहने पर इंकार कर देना चाहिए। क्या ज़हर को एक बार चखकर देख लेना चाहिए? बच्चे साथियों के दबाव में न आयें, इसके लिए उन्हें शिक्षित करना अनिवार्य है।

जहाँ ‘हाँ जी’ कहना आवश्यक है, वहाँ ‘ना जी’ कहना भी हमारे व्यक्तित्व का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। वह मित्र कैसा मित्र है, जो अपने ही मित्र को तम्बाकू, गुटखा या शराब पीने के लिए मज़बूर करता है। इसलिए किशोरावस्था के बच्चों को इन व्यसनों को पहली ही बार में ना कहना चाहिए तथा एक बार भी चखने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। कहा भी जाता है – खराब संग से अकेला रहना ही भला।

शराब

जो लोग शराब का सेवन हर दिन करते हैं, उनमें हॉर्ट डिजीज़ होने की संभावना बहुत अधिक होती है। एल्कोहल के सेवन से हॉर्ट से संबंधित कई समस्याएँ, जैसे – हाई ब्लडप्रेसर, हॉर्ट फेलियर (*Heart Failure*), स्ट्रोक (*Stroke*) की आशंका बहुत अधिक बढ़ जाती है। जो लोग ज़रूरत से ज़्यादा शराब पीते हैं, उन्हें डिसआथ्रिया (*Dysarthria*) (लडखड़ाते हुए बोलना) विकसित होने का खतरा होता है।

जो लोग अधिक एल्कोहल या नशीली चीज़ों का सेवन करते हैं, उनमें हड्डियों से संबंधित रोग ऑस्टियोपोरोसिस के होने की संभावना बढ़ जाती है। जो लोग प्रत्येक दिन शराब पीते हैं, उनमें ऑस्टियोपोरोसिस होने की संभावना दो गुना अधिक थी। ऐसा इसलिए, क्योंकि शराब पीने से पोषक तत्व जैसे कैल्शियम और विटामिन-डी का अवशोषण बाधित होता है (*Side effects of Alcohol: हर दिन शराब पीने के खतरनाक 5 side effects, healthsite.com*)।

ड्रग्स

हमारा दिमाग जन्म लेने से पहले से लेकर 21 वर्ष की आयु तक निरंतर विकास करता है। किशोरावस्था में नशीले पदार्थों का सेवन करने से दिमाग पर काफी प्रभाव पड़ता है। यह मस्तिष्क के तंत्रिकाओं के विकास और उसके कार्यों को प्रभावित करता है। इससे हमारे रोजमर्रा के कार्यों पर असर पड़ने लगता है और हम सुस्त होते जाते हैं। अपने आवेगों को नियंत्रित नहीं कर पाने की वजह से, व्यक्ति अपनी ज़िंदगी खत्म करना चाहता है। यह बुद्धिमत्ता के स्तर को भी कम करता है। नशीले पदार्थों के नियमित सेवन से लोगों में डिप्रेशन और चिंता की भी संभावना ज़्यादा रहती है। व्यक्ति के सीखने की क्षमता और याद रखने की क्षमता दोनों प्रभावित हो सकती है। व्यक्ति की ड्राइविंग क्षमता भी ड्रग्स से प्रभावित होती है, जिससे व्यक्ति अपना नियंत्रण खो बैठता है और दुर्घटना हो जाती है। जब कोई नशीले पदार्थों का सेवन करता है तो उसकी मनोदशा में बदलाव होता है, जिसके तहत कमज़ोर याददाश्त और स्पष्ट रूप से सोचने और समस्याओं को हल करने में परेशानी होती है।

तम्बाकू : तम्बाकू का सेवन दो प्रकार से किया जाता है – 1. धूम्रपान तथा 2. खाने का तम्बाकू।

सिगरेट में पाए जाने वाले हानिकारक पदार्थ

Benzene : ये पदार्थ ब्लड कैंसर का कारण है। इसमें कोल तथा पेट्रोलियम जैसे ज्वलनशील पदार्थ होते हैं, जो सिगरेट को जलाये रखने में मदद करते हैं।

Nicotene : ये एक प्रकार से धीमा ज़हर है। यह ब्रेन पर तेज़ी से असर करता है। इससे बॉडी में नशा पहुँचता है तथा नशे की लत लग जाती है। इस प्रकार से निकोटिन धीमा ज़हर होता है, इसकी कोई भी मात्रा शरीर को सुरक्षित नहीं रख सकती।

Oxidants : ऑक्सीडेंट नामक पदार्थ तम्बाकू में पाया जाता है, जो आँखों को नुकसान पहुँचाता है, आँखों की नमी को समाप्त करता है, जिसके कारण मोतियाबिंद, *Mascular Degeneration* तथा *Optic Neuropathy* की प्रॉब्लम शुरू हो जाती है।

जैसे आप लकड़ी जलाते हैं तो छत पर काले रंग का टार जम जाता है, इसी तरह सिगरेट एवं नशीले पदार्थों का धुआँ फेफड़ों की श्वसन नलिकाओं में जम जाता है। ये श्वसन नलिकाएँ (*Bronchi*) बहुत संकरी होती हैं। धुएँ की परत जम जाने के कारण और संकरी हो जाती हैं, इसके कारण व्यक्ति को पहले खाँसी आती है, इसके बाद अस्थमा हो जाता है, इसके बाद सीओपीडी हो जाता है और अन्त में फेफड़े का कैंसर भी हो जाता है। इसके कारण भारतवर्ष में प्रतिवर्ष 37 लाख लोगों की मृत्यु हो जाती है। एक सामान्य व्यक्ति की तुलना में नशीले पदार्थ प्रयोग करने वाले व्यक्ति को 4 गुना ज़्यादा खतरा हार्ट अटैक का होता है और इसके कारण प्रतिवर्ष हमारे देश में 44 लाख लोग हार्ट अटैक का शिकार बनते हैं।

गुटखा

गुटखा, भिन्न-भिन्न रंग-बिरंगे पैकेट्स में दुकानों पर लटका हुआ पाया जाता है। आपको जानकर हैरानी होगी कि यह ज़हरीला पदार्थ केवल भारतवर्ष में ही मिलता है। विश्व के अन्य किसी भी देश में गुटखा न तो मिलता है, और न ही इसका उपयोग किया जाता है।

एक सामान्य व्यक्ति के मुख में चार अँगुली चली जाती है, लेकिन गुटखे का निरंतर सेवन करने से जबड़े लॉक हो जाते हैं जिससे मुख में तीन, फिर दो तथा फिर एक अँगुली भी नहीं जा पाती तथा धीरे-धीरे व्यक्ति कुछ भी खा नहीं सकता। अगर ऑपरेशन से जबड़े खोल भी दिए जायें तो दुबारा बंद हो जाते हैं तथा व्यक्ति असमय ही मृत्यु को प्राप्त हो जाता है।

गुटखा तथा तम्बाकू मुख के कैंसर का बहुत बड़ा कारण है। 90 प्रतिशत मुख का कैंसर इनके सेवन से होता है। मुख में गाल का, जबड़ों का, जीभ का कैंसर अक्सर हो जाता है, जिसके कारण व्यक्ति असहनीय पीड़ा तथा अकाले मृत्यु को प्राप्त होता है।

तम्बाकू से बाल झड़ने की समस्या उत्पन्न हो जाती है, आँखों में मोतिया उतर जाता है, दाँत पीले हो जाते हैं। व्यक्ति के कपड़ों तथा बालों से तम्बाकू की स्मैल आने लगती है। उसके हाथों के नाखून पीले हो जाते हैं, शरीर पीला तथा अस्वस्थ हो जाता है, चेहरे पर झुर्रियाँ पड़ जाती हैं।

प्रश्न यह भी पैदा होता है कि आज का व्यक्ति इतना कमज़ोर क्यों हो गया है? एक 5-6 फुट का व्यक्ति 3 इंच की सिगरेट के अधीन है, वह उसको छोड़ नहीं पाता है, आखिर उसका मनोबल इतना कमज़ोर क्यों हो गया ? जैसे माइक लाइट से चलता है लेकिन उसमें लाइट नज़र नहीं आती है, उसी तरह यह शरीर भी एक लाइट से चलता है

जो इसमें नज़र नहीं आती और उसको हम आत्मा, रूह, प्राण इत्यादि नामों से जानते हैं। अच्छा भोजन करने से आपका शरीर तंदुरुस्त होगा, आपका मनोबल नहीं बढ़ेगा, विलपॉवर नहीं बढ़ेगी। मन आत्मा की शक्ति है। आत्मा की शक्ति बढ़ाने का एक ही साधन है – परमात्मा की याद। जैसे माइक को चार्ज नहीं करेंगे तो क्या वह चलेगा? इसी तरह मन की शक्ति को बढ़ाने के लिए परमात्मा पिता से मन बुद्धि जोड़नी पड़ती है, तभी हम परमात्मा पिता की शक्ति को प्राप्त कर सकते हैं। आप इस शरीर में रहने वाली, इसको चलाने वाली एक दिव्य शक्ति आत्मा हैं और यह शरीर आपका एक पवित्र मंदिर है। यह सारी जानकारी देने का उद्देश्य आपको डराना नहीं है। आप सब तो बहुत अच्छे हैं और कोई नशा नहीं करते होंगे, आप में से कोई है, जो छुप-छुप कर नशा करते हैं? लेकिन आपके चारों तरफ आपके परिवारों में, पड़ोस में बहुत से ऐसे भी लोग होंगे, जो नशा करते होंगे, उनका नशा छुड़वाना भी आपकी ज़िम्मेवारी है। क्योंकि आज से आप नशा-मुक्ति के मसीहा के रूप में काम करेंगे। अगर आप यह सोचें कि व्यक्ति को केवल समझा देने से कोई नशा-मुक्त हो जायेगा तो यह संभव नहीं है। क्योंकि जिस व्यक्ति को नशे की आदत है, उसे तलब लगती है। वह कुछ घण्टों के लिए हमारे समझाने पर नशा तो छोड़ सकता है, लेकिन जब उसके सिर में दर्द होगा, शरीर में अकड़न होगी तो अपने आपको कंट्रोल नहीं कर पायेगा और फिर से नशा लेने लगेगा। अगर हम उसकी इस तकलीफ को नियंत्रित करने के उपाय तलाश कर लें, तब तो हम उसे नशा-मुक्त कर सकते हैं।

नशा-मुक्ति के उपाय

1. राजयोग मेडिटेशन : राजयोग के द्वारा आप सहज ही इन व्यसनो से छुटकारा पा सकते हैं। जो व्यसनो से दूर हैं, वे अपने आपको मानसिक, शारीरिक, भावनात्मक तथा बौद्धिक रूप से सदाकाल के लिए स्वस्थ रख सकते हैं, बशर्ते वह राजयोग का नियमित अभ्यास करें। राजयोग द्वारा जिन लोगों ने व्यसन छोड़े, उनमें से 1021 लोगों का अध्ययन किया गया। इस अध्ययन में यह पाया गया कि 97 प्रतिशत लोग जिन्होंने व्यसन छोड़े, वे सदाकाल के लिए व्यसन से मुक्त हो गए, केवल 3 प्रतिशत लोग ही होंगे, जिन्होंने राजयोग जीवन-शैली को छोड़ा, उनके बारे में हम कुछ नहीं कह सकते। इतना जरूर है कि उन 97 प्रतिशत लोगों ने नशे को अपने जीवनकाल में दुबारा नहीं अपनाया।

मेडिटेशन संवाद : ओमशांति..... सभी भाई-बहनें अपने मन बुद्धि को एकाग्र कर अपने शरीर और इसमें चलने वाली श्वासों की ओर ध्यान दें..... देखिए अपने शरीर की बनावट को.....पिता परमात्मा ने इस शरीर में एक-एक अंग को बहुत सुंदर तरीके से व्यवस्थित कर.....मुझे जीवन के लिए एक सुंदर वरदान के रूप में प्रदान किया है.....मेरा शरीर बहुमूल्य है.....और ऐसा सुंदर गिफ्ट, ऐसा सुंदर तोहफा, कोई भी किसी को नहीं दे सकता.....जो मुझे पिता परमात्मा ने दिया है.....अब देखें उस समय के शरीर को जब मैं सर्वप्रकार के व्यसनो से मुक्त था.....शरीर का एक-एक हिस्सा अपना कार्य संपूर्ण ईमानदारी के साथ और व्यवस्थित ढंग से करता था.....पिता परमात्मा की और प्रकृति की कितनी सुंदर संरचना है यह.....पिता परमात्मा का धन्यवाद करते हुए मुझे इस शरीर को स्वस्थ और

व्यवस्थित रखना है.....सर्व प्रकार की बीमारियों और व्यसनों से मुक्त रह, स्वयं से दृढ़ संकल्प करें.....अब से मैं कोई भी व्यसन को या अन्य किसी भी प्रकार की कमी कमजोरी को अपने अंदर स्थान नहीं दूँगा.....नियमित रूप से व्यायाम करूँगा.....अपने इस शरीर और परिवार का पूरी ज़िम्मेदारी के साथ ध्यान रखूँगा.....।

2. भावनात्मक बुद्धिमता : व्यसनी व्यक्ति से व्यसन छुड़ाने के लिए आप को भावनात्मक रूप से बुद्धिवान होना चाहिए। अगर आप केवल उसे बुरा भला कहते रहेंगे, केवल उस की कमियां ही उसे बताते रहेंगे, तो आप कभी उनसे व्यसन नहीं छुड़ा पाएंगे। व्यसनी व्यक्ति बहुत भावुक होते हैं, उनकी भावनाओं का सकारात्मक उपयोग करके, आप उन्हें विश्वास में लेकर, उनको व्यसन मुक्त कर सकते हो। जैसे आप का बैंक में अकाउंट होता है, तथा आप उस अकाउंट में जो जमा करते हो, वो ही ब्याज सहित निकाल सकते हो। अगर जमा ही न हो, और आप बैंक मैनेजर से ओवरड्राफ्ट देने के लिए कहो, तो क्या वह देगा ? नहीं। वह आप को बैठने के लिए भी नहीं पूछेगा। इसी तरह दो व्यक्तियों के बीच भी एक इमोशनल बैंक अकाउंट होता है। जब आप किसी की तारीफ करते हो, उसे प्रोत्साहन के दो शब्द कहते हो, थैंक यू, गुड मॉर्निंग, ॐ शांति कहते हो तो आप उनके बैंक अकाउंट में जमा करते हो। जब आप उन्हें देख कर मुख दूसरी तरफ फेर लेते हो, मन ही मन कोसते हो, डाटते हो या भला बुरा कहते हो, तो आप उस अकाउंट से विदडाल लेते हो।

अब आप ऐसे अकाउंट की कल्पना कीजिये, जिससे आप ने हमेशा निकाला ही हो, कभी जमा न किया हो, तो उस अकाउंट वाले से हमारा सम्बन्ध कैसा हो जायेगा ? उदहारण के तौर पर सास और बहू का। सास हमेशा अपेक्षा करती है की बहू उसे सम्मान दे, उपहार दे, इज्जत दे, सेवा करे, जो वह करती है। सास बदले में उसके उपहार में कमी निकालना, उस के कार्य को नकारना, कमियां ढूँढना, डाटना, फटकारना अपना अधिकार समझती है। ऐसे में वह सम्बन्ध कैसा हो जाता है?

सास ने बिना कुछ भी जमा किये (प्यार देना, तारीफ करना, धन्यवाद कहना) उस से इतना ओवरड्राफ्ट ले लिया की उनका सम्बन्ध ऐसा हो जाता है, कि वे एक दूसरे को देख नहीं सकते, फिर अलग हो जाते हैं, तथा इस हद तक कि एक ही घर में नहीं, दूसरे मोहल्ले या संभव हो तो दूसरे शहर में रहते हैं, ताकि एक दूसरे की शक्ल भी दिखाई न दे। इस तरह के सम्बन्धों को ठीक करने के लिए हम भावनात्मक बुद्धिमता का उपयोग कर सकते हैं।

व्यसनी के सन्दर्भ में, उसे व्यसन छोड़ने को कहने के बजाए उसकी असुरक्षा के कारणों को जानने का प्रयास करें, उसकी बात सुने तथा उन्हें विश्वास में ले। फिर उसकी विशेषता को देख कर उसे प्रोत्साहित करें, अच्छा तुम तो इतनी अच्छी बागवानी करते हो। अथवा तुम तो यह कार्य (सब्जी बनाना, सफाई करना, ड्राइविंग करना) इतना अच्छा कर लेते हो, क्यों न इसे हॉबी का प्रयोग कर अमुक कार्य करो। तुम तो बहुत अच्छे इंसान हो, तुम बहुत ईमानदार हो, सच्चे हो, तुम इस कार्य को करोगे तो बहुत सफल हो जाओगे, खूब धन भी कमाओगे, तो समाज में, तुम्हारी इज्जत भी होगी।

इस तरह उसकी तारीफ करके उसे रचनात्मक कार्य करने को प्रेरित करें। फिर जब वह इसे करने लग जाये तो उसे कहिए कि इस व्यसन के कारण तुम्हारी छवि खराब होती है, तुम्हारे मुख से शरीर से दुर्गन्ध आती है, इससे तुम्हें बहुत मानसिक, शारीरिक तथा आर्थिक नुकसान है, तुम इसे लेना बंद कर दो।

जैसे-जैसे वह छोड़ने का प्रयास करे, उसकी तारीफ करो, कल 10 गुटके खाता था, आज 9ही खाएं, बहुत अच्छा, कोशिश करो, यह भी छूट जायेंगे। तुम आत्मा, भगवान् की संतान हो, क्या नहीं कर सकते। इस तरह उसके दैवी स्वभाव को जागृत करो। देवतायें तो बांसुरी बजाते, रास रचाते हैं और तुम क्या कर रहे हो? इस तरह भावनात्मक बुद्धिमत्ता का प्रयोग करके, आप आत्माओं को व्यसन के बंधन से मुक्त कर सकते हो। लेकिन शर्त यह है कि आप को पूर्वज, पुण्यात्मा बनना पड़ेगा। पूर्वज, विश्व के आधारमूर्त आत्मा के स्वमान को आत्मसात किये बिना आप यह सेवा नहीं कर सकते।

3. डाक्टर द्वारा उपचार : व्यसनों के छोड़ने पर जो तलब लगती है और बेचैनी होती है उसको कम करने के लिए डाक्टर द्वारा उपचार बहुत उपयोगी हैं। इसलिए व्यसनी को किसी अच्छे चिकित्सक से उपचार लेना अनिवार्य है। हॉर्ड ड्रग लेने वाले व्यक्तियों को डॉक्टर के पास भर्ती कर देना चाहिए। डॉक्टर दवाईयों के माध्यम से उनको नशे की लत से दूर करने के साथ-साथ उनकी लत को अपने नियंत्रण में ले सकता है।

4. घरेलू उपाय : बहुत से व्यसनों को छोटे-छोटे घरेलू उपायों से नियंत्रण में किया जा सकता है। इन उपायों का कुछ समय तक निरंतर प्रयोग व्यक्ति को पूरी तरह से व्यसन-मुक्त करने में सक्षम होता है।

शपथ

आज हम एक जुट होकर नशा मुक्त भारत अभियान के तहत एक प्रतिज्ञा लेते हैं कि न केवल हमारे समुदाय, परिवार, दोस्त बल्कि खुद को नशा मुक्त बनोयेंगे क्योंकि परिवर्तन भीतर से शुरू होता है, इसलिए आओ मिलकर अपने भारत को नशा मुक्त बनाने का संकल्प ले।

मैं प्रतिज्ञा करता हूँ कि मैं अपने देश को नशा मुक्त बनाने के लिए हर सम्भव प्रयास करूंगा।

जय हिन्द !

डॉ. बनारसीलाल साह

सचिव, मेडिकल विंग (राजयोग एज्युकेशन एण्ड रिसर्च फाउंडेशन)

ब्रह्माकुमारीज़ शांतिवन (आबू रोड), राजस्थान। मोबाइल: 805444222, 9414153942, 7014986342,

www.brahmakumaris.com/nmba, ईमेल: nmba@bkivv.org