नई रोशनी

प्रोफेसर (डॉ.) गुरविन्द्र पाल सिंह

नई रोशनी

लेखक

प्रोफेसर (डॉ.) गुरविन्द्र पाल सिंह

समर्पण

अपने गुरुजनों और माता पिता के
जिनके दिए हुए आशीर्वाद और
ज्ञान ने मुझे इस काबिल बनाया कि
दास कुछ शब्द लिख सका

विषय सूची

-	भूमिका	5
1.	एक कोशिश - खुशहाल ज़िन्दगी की	6
2.	बदलता समय	7
3.	शर्मिंदा	10
4.	नशा मुकत समाज	13
5.	गल्ती का एहसास	15
6.	रोती हुई माँ	17
7.	बहनों का प्यार	20
8.	दोस्त और नशे	21
9.	नशा छोड़ना क्यों जरूरी हैं?	21
10.	घर में वापसी	22
11.	नशा एक जंगल है	23
12.	नशा छोड़ने मैं मददगार तरीका	24
	एकाग्रता साधना – 1	24
	एकाग्रता साधना – 2	26
	एकाग्रता साधना – 3	27
13.	तपस्या	28
14.	हिम्मत की जरूरत	29
15.	सही फैसला	31
16.	नुक्सान की राह	31
17.	नशे की चाह की समाप्ति	33
18.	कुछ जरूरी तरीके	34

भूमिका

अगर आपसे कभी कोई गलती हो जाये तो डरे नहीं, निराश न हो बल्कि भगवान से सच्चे मन से प्रार्थना करनी चाहिए।सफलता से हम कुछ ही कदम दूर है, बस कोशिश करते रहें। मुझे पूरा विश्वास है कि आप जरूर सफल होंगे।

इस किताब को पूरा खत्म करने के लिए ना पढ़े। इसे धीरे धीरे पढ़े और इस पर अमल करे। अगर कोई गलती हो गई हो तो मुझे माफ करें। गलती करना तो मनुष्य का स्वभाव है। पर उस गलती को न दोहराना समझदारी है।

आज के वैज्ञानिक युग में मनुष्य ने अपने लिए नए - नए रास्ते अपना लिए है। आज हम सबको साथ मिलकर नशों के विरुद्ध अभियान चलाना जरुरी है, क्योंकि यह किसी एक मनुष्य का नहीं है। हमे अपने देश को खुशहाल बनाने के लिए अपने समाज को नशामुक्त करना होगा। नशा करने वाले नशा बंद कर देंगे तो समाज नशामुक्त हो जाएगा।

" ज्ञान बढ़ाएँ और सवेरा लाएँ"

डॉ. गुरविन्द्र पाल सिंह

एक कोशिश - खुशहाल ज़िन्दगी की

आपके अच्छे और खुशी के लिए लिखने की कोशिश की है, मुझे पता है कि कहने में और करने में बहुत अंतर होता है ।कहना सरल और करना मुश्किल होता हैं। हम एक बार कोशिश कर सकते है। आप जरूर सफल होंगे।

समय बदल सकता है, ज़माना दुनिया बदल सकती है फिर इंसान क्यों नहीं बदल सकता। यह सब आपको खुद ही करना पड़ेगा। मुझे पता है कि हम किसी को बदलने के लिए मजबूर नहीं कर सकते है। आपकी एक कोशिश आपकी ज़िन्दगी में खुशियां ला सकती है।आपकी ज़िन्दगी बदल सकती है और बहुत लोगो की ज़िन्दगी बदली भी है।

आपको पता है कि आप नशामुक्त होना चाहते है।यह भी जानते हो कि आप डरते हो कि इससे आप को तकलीफ होगी। पर आपको कोई तकलीफ नहीं होगी क्योंकि आपकी मदद की जायेगी।आपने नशे को अपनी मजबूरी बना लियां है। इसे आप अपनी जरूरत समझते हो। जिस तरह कोई मजबूरी हो सकती है, उसी तरह उसे खत्म भी किया जा सकता है।

नशे की कमी तो आपको जरूर होगी जब आपको नशे की कमी महसूस हो तो आप अपने परिवार के साथ बैठे, टी वी देखे और बच्चों से बात करें।अपना ध्यान किसी और तरफ़ लेकर जाये। हर एक इंसान की कुछ मजबूरी होती है। यह सोच आपने खुद बनाई है। इसलिये इसे मिटाना भी आपको खुद ही पड़ेगा ।

आपको पता है कि जब आप नशा करते है तो आपके घरवाले दु:खी होते है। क्या आप यही चाहते है कि आपका परिवार आपके कारण दु:खी हो?

सारे परिवार ने आपको प्यार दिया खुशी दी, पर क्या आप उनके लिए नशा नहीं छोड़ सकते।

आपका परिवार आपकी भलाई चाहता है। इसलिए ही वे आपको नशा छोड़ने के लिए कहते है ताकि आप भी खुश रहें और वो भी। माता - पिता का सपना है कि हमारा बेटा कुछ बनेगा। दुनिया में उसका नाम होगा। इस की एक अलग पहचान बनेगी ।अगर आप एक अच्छे इन्सान बनते हो तो आपके घरवालों को आप पर मान होगा। घरवाले आपको अपनी आंखों के सामने रखना चाहते है।आपको सही रास्ते पर लाना चाहते है, उन्हें विश्वास है कि आप नशा छोड़ सही रास्ता अपनाएंगे। आपके घरवालों की खुशी आपके साथ जुड़ी हुई है ।

आप नशा छोड़ कर अपने घर वालो की खुशी पर ध्यान दे। घर में सभी आपको चाहते है।आपको उनके इस कीमती प्यार का मूल्य अदा करना होगा।नशे से मुक्त होकर प्यार की कीमत समझने की जरूरत है।ऐसा वक्त भी आ सकता है, जब आपके नशेड़ी दोस्त आपका साथ छोड़ देंगे और परिवार वाले आपके साथ होंगे, हर सुख- दुःख में आपका साथ निभाएँगे ।

झूठा अपनापन हर कोई जताता है।
वो अपना क्या जो पल पल सताता है।
यकीन न करना हर किसी पर ।
क्योंकि करीब कितना है कोई ।
ये तो वक्त ही बताता है ।

बदलता समय

हर रात के बाद सवेरा होता है। उसी तरह हमारे ज़िन्दगी में सुख और दुःख आते जाते रहते है।

इसी तरह हम जानते है कि है घड़ी में जब बारह बजते हैं तो दोनों सुइयाँ ऊपर की तरफ़ होती है और 06:30 तो दोनों नीचे की तरफ़ होती है। इसी तरह मनुष्य के जीवन में उतार-चढ़ाव आते रहते हैं।

अगर कोई नशे के दलदल में फस जाए तो उसे निराश नहीं होना चाहिए कि वह इसमें से निकल नहीं सकता।जैसे घड़ी की सुइयाँ स्थान बदलती रहती है वैसे ही मनुष्य इस दलदल से बाहर निकल सकता है।

यह कुदरत का उसूल है जिसे हम बदल नहीं सकते। लेकिन जिस तरह धरती सूर्य का चक्कर लगा के ओर सुइयाँ घड़ी का पूरा चक्कर लगा कर वापस आ जाती है, वैसे ही अगर कोई व्यक्ति नशेड़ी बन जाए तो अपनी कोशिश ओर परिवार की मदद और डॉक्टर से सहायता लेकर वह उससे बाहर निकल सकता है।

मैं यह जनता हूँ कि कहना सरल और करना मुश्किल होता है, पर सफलता तो कड़ी मेहनत के बाद ही मिलती है।अगर हम कोशिश करेंगे तो भगवान भी हमारी मदद जरूर करेगा।

" हिम्मते मर्द मदद ऐ खुदा "
मर्द तो मदद ऐ खुदा"

समय बदलता है ऋतु बदलती है, दुनिया की हर चीज़ बदलती है तो, क्या इन्सान नहीं बदल सकता?

जब मनुष्य इस दुनिया में आता है तो उसे बोलना, चलना, लिखना और पढ़ना नहीं आता, यह सब वह बाद में सीखता है। यह मनुष्य का स्वभाव है कि जिस कार्य में वह रूचि लेता है वह जल्दी सीखता है और जिस बुरी आदत को

वह छोड़ना चाहे उसे जल्दी छोड़ भी देता है। कुदरत के हुकम के अनुसार अगर वह जीवन व्यतीत करे तो उसे सफलता मिलती है। पर जो कुरदत के खिलाफ़ जाता है वो खत्म हो जाता है।आपकी एक निराश ज़िन्दगी में बहार आ सकती है।

मैं जानता हूँ जिसे नशे की आदत पड़ जाए उसका दिमाग और शरीर इसकी मांग करता है पर इस से छुटकारा पाने की हमें कोशिश करनी होगी।

जिस तरह छत को बनाने के लिए चार दीवारों की जरूरत होती है उसी तरह नशे की आदत छोड़ने के लिए चार थमों की जरूरत होती है :-

1. मरीज़ अपनी मदद के लिए खुद तैयार हो। वह खुद यह मन में ठान ले कि इस बुरी आदत को वह छोड़ना चाहता है।
2. परिवार का सहारा मिलना चाहिए। परिवार को इस लत को समझना चाहिए और डॉक्टर की मदद से मरीज़ का इलाज करवाना चाहिए।
3. डॉक्टरी सलाह कि अनुसार चलना। डॉक्टर की दवाई के कारण शारीरिक और दिमागी लत से छुटकारा पाया जा सकता है।
4. दवाई की पूरी मात्रा और सही समय पर लेनी चाहिए।

अगर छत की चार दीवारें मजबूत होगी तो छत लंबे समय तक सलामत रहेगी। इस तरह अगर मरीज़, परिवार डॉक्टर और दवाई का सही इस्तेमाल होगा तो इस लत से निजात पाना कठिन नहीं होग। हिम्मत करने से हर मुश्किल कार्य सरल हो जाता है।

" गिलासों में जो डूबे फिर न ऊबरे जिंदगानी में
हज़ारो बह गए इन, बोतलों के पानी में।
खुदा के वास्ते मानों, शराब छोड़ो भी,
बुरी लत है ये, खाना शराब छोड़ो भी।"

में और मेरा परिवार

नशे की लत के कारण इन्सान अपनी ज़िन्दगी के जरूरी काम- काज से दूर हो जाता है, ऐसे में उसके परिवार को उसे प्यार और समझ के साथ घर में शामिल करना चाहिए और हर मुश्किल घड़ी में उसे सहारा देना चाहिए। उसे भी घर के बच्चों के साथ घुलना -मिलना चाहिए और उनके साथ टीवी देखना चाहिए।

नशे की आदत के कारण शरीर रोगी बन जाता है। घरों में लड़ाई झगड़े होते है।घर में पैसों की कमी होती हो जाती है। घर की गरीबी दिन-प्रतिदिन बढ़ती चली जाती हैं। घर की शांति खत्म हो जाती है।नशा एक व्यक्ति करता है पर सज़ा पुरे परिवार को भुगतनी पड़ती है।

दुनिया में हर माँ-बाप का सपना होता है कि उनका बच्चा उनका नाम रोशन करें और कामयाबी का जीवन व्यतीत करें। परन्तु जब उन्हें पता चलता है के उनकी संतान नशें के रास्ते पर चल पड़ी है तो उनकी रूह काँप जाती है। वे अपने बच्चों को डॉक्टर, वकील या अध्यापक जैसे रूप में देखना चाहते हैं, पर उनके सपने टूट जाते है।

शर्मिंदा

जब माता पिता को यह पता चलता है कि उनका संतान नशे की हालत में गली में पड़ी है तो उन्हें शर्मिंदा होना पड़ता है।इस स्थिति से ऐसा प्रतीत होता है कि नशा पुरे घर को लग गया है और नशे के दीमक की तरह घर की जड़ों को खोखला कर दिया है। उस समय माता-पिता, भाई - बहन और पत्नी सभी की आँखों में यह सवाल होता है कि उस नशे के कोढ़ से उन्हें कौन

बचायेगा।परिवार की हालत को नशे करने वाले का परिवार ही अच्छी तरह बयान कर सकता है। आर्थिक, मानसिक और सामाजिक परेशानियों से परिवार घिर जाते है।

हम सब जानते हैं कि एक- एक कदम करके ही हम सभी ज़िन्दगी में आगे बढ़ते है।अगर हम उलटे कदम रखेंगे तो पीछे की तरफ़ गिर पड़ेगे।

हमें यह मुनष्य जीवन यूँ ही नहीं गंवाना चाहिए बल्कि ज़िन्दगी रूपी सीढी पर बढ़ते रहना चाहिए। हमारे माता पिता ने हमें बोलना, चलना, और पढ़ना सिखा कर अपना फर्ज़ निभाया है। इसलिए अब यह हमारा भी फ़र्ज़ बनता है कि उनके सपने साकार कर के उनकी ज़िन्दगी में खुशियां भरें। हमारी गलतियों के कारण हमें तो तकलीफ होती ही है पर हमारे परिवार पर जो बितती है उसका अन्दाज़ा नहीं लगाया जा सकता।

नशे की तरफ़ बढ़ा एक कदम अपनी और अपने परिवार की ज़िन्दगी को राख में बदल देता है।

जो माता - पिता आपको चलना सिखाते है वे आपको ज़िन्दगी की ऊंचाइयों पर देखना चाहते है। लेकिन नशे की लत में अपने बच्चों को फसा देखकर वे परेशान हो जाते है। वे अपने आप को भूलकर सारा समय यही सोचकर बीताते है कि कब हमारी संतान यह नशें की लत छोड़ेगी और हमारी ज़िन्दगी मे खुशियां आएंगी।

हमारे देश भारत मे हर त्योहार बड़ी ख़ुशी के साथ मनाया जाता है, पर जिस घर मे नशा अपने पैर फैला ले उनके त्योहारों का रंग फीका पड़ जाता है। उन्हें यह डर सताने लगता है कि हमारे घर त्यौहार का मतलब शराब और नशे के साथ मनाया गया ज़शन है। हर घर दिवाली की रात बड़ी बेसब्री के साथ देखता है। परंतु जिस घर मे नशा चलता है वहां के परिवार में पहले ही नशें के ज़शन की चिंता का अंधेरा छा जाता है। घर के हर सदस्य की चाहत दुखो में बदल जाती है।

नशे के कारण न तो कोई व्यक्ति अपनी पढ़ाई पूरी कर सकता है और न ही कोई नौकरी प्राप्त कर सकता है। उसका ज़िन्दगी में लिया गया हर फैसला गलत साबित होने लग जाता है। इसे समाज में कोई भी इज्जत की नज़रों से नहीं देखता। उसके साथ कोई भी बोलना बैठना या हँसना पसंद नहीं करता।

नशे के प्रभाव से मनुष्य अपनी चेतना गवां बैठता है। उसे कुछ पता नहीं चलता कि वह कब अपने माता- पिता, भाई-बहन, या पत्नी से दुर्व्यवहार कर जाता है। इस कारण पुरे घर में उदासी छा जाती है।

इस तरह की स्थिति आपके पड़ोस के लोग पसंद नहीं करते, और आपका घर आना और अपनी खुशियों में शामिल नहीं कर पाते। जो कभी कामयाब होता था, आज नशे के कारण नरक सा लगता है।

वह घर फिर से बुलंदियों को छू सकता है, बस एक सही कदम उठाने की देर है। आपका उठाया गया एक सही कदम अँधेरे को रोशनी में बदल सकता है।

अगर कमरे में अंधेरा हो तो, एक मोमबत्ती एक बिजली के बल्ब, या चन्द्रमा या सूर्य की एक किरण के साथ उजला फैल सकता है।आपके मन से लिए गया एक कदम ही आपको नशे से छुटकारा दिला सकता है। पहला कदम आपको उठाना पड़ेगा और किस्मत के दरवाजे पर दस्तक देनी होगी। परिवार का साथ समाज का सहयोग, डॉक्टर का साथ सब खुद ही आपकी तरफ़ मुड़ जाएंगे। उम्मीद है कि आप पहला कदम उठा कर नशे के दलदल से मुक्त होने के लिए कदम उठाकर कामयाबी प्रप्त करेंगे।

नशा मुकत समाज

भारत में नशे का रुझान दिन प्रतिदिन बढ़ता जा रहा है। यह हमारे समाज के लिए खतरे की घंटी है। अक्लमंद तो कहते है कि 'ड्रग, बम, एटम बम से अधिक विनाशकारी होता है। 'जहाँ नशा अपने घिनौने पैर पसार रहा है वही समाज में उसके प्रति चेतना भी बढ़ रही है। ओलपिंक खेलो में नशा लेकर खेलने की मनाही है। पहले तो मनुष्य अज्ञानता में नशा लेता है, फिर यह उसका शौक और अंत में मजबूरी बन कर रह जाता हैं। बहुत लोगों को यह पता भी नहीं होता कि नशा न सिर्फ उन्हें बर्बाद करगे, बल्कि उनके परिवार और समाज कि लिए भी नुकसानदेह साबित होगा। जब उन्हें होश आता है कि नशा मौत है, तब तक बहुत देर हो चुकी होती है। डरने की जरूरत नहीं है। नशे से बचने में जागरूक माता-पिता अपने बच्चों को बचाने में अहम

भूमिका निभा सकते है। ऐसा करने कि लिए अपने बच्चों के लिए मित्र बने रहने, उनके लिये समय निकालना और उनके मित्रों की जानकरी रखना बहुत जरूरी है। माता -पिता को नशो के विरुद्ध बच्चों के लिए एक उदाहरण बनना चाहिए। अध्यापकों की भी नशे की रोकथाम में अहम भूमिका हो सकती है। अगर माता-पिता और अध्यापक नशे का प्रयोग नहीं करेंगे तो उनसे प्रेरणा लेकर नशे की रोकथाम में बच्चे डटकर खड़े हो सकते है।

बदकिस्मती से अगर कोई नशा लेने लग जाये, तो इस आदत को हटाया भी जा सकता है। पर सबसे अहम बात यह है कि जब तक व्यक्ति खुद न चाहे, नशे को रोका नहीं जा सकता। हमें कुछ ऐसी भावना नशे के विरुद्ध पैदा करनी चाहिए कि, नशे की लत में पड़ा व्यक्ति खुद इसे छोडने के लिए तैयार हो जाए। इस तरह अगर वह तैयार हो जाएगा तो योग्य इलाज से उसे नशा मुक्त किया जा सकता है। लोग कहते है कि सब कुछ गंवाकर होश में उस समय आने का कोई लाभ नहीं होता जब व्यक्ति की सारी शक्ति हर ली हो। अगर विद्यार्थी अपनी ज़िन्दगी में फूलों की ताजगी और बालों में महक चाहते है तो अपनी ज़िन्दगी में नशे को जगह न दे। धार्मिक नेताओं और साधु -संतों को नशे के खिलाफ़ चेतना पैदा करनी चाहिए।

नशे से बचने और बचाने के लिए हम केवल चेतना और समाजिक सूझ - बुझ की बाड़ लगा कर भी अपने समाज के खिले हुऐ फूलों की महक का आनंद प्राप्त कर सकते है। हमारे पास ऐसी समाजिक परंपरा है जो हमारे पूर्वजो ने खुद को गवांकर समाज कि बहतरी की लिए कई ऐतिहासिक किर्तिमान स्थापित किये है। मनुष्यता के लिए नशे के विरुद्ध लड़ाई को हमें अपने जीवन का हिस्सा बना लेना चाहिए।नशे के विरुद्ध इसमें लिप्त व्यक्ति की मदद करना हर मनुष्य का फर्ज़ है।

"कुदरत के सब बंदे"

गल्ती का एहसास

बीबी सुरिंदर कौर के लिये यह उनकी ज़िन्दगी का सबसे शोकभरा दिन था।उनके दिल में गम से दर्द उठता और आंसू बनकर उनकी आंखों से छलक जाता। सारे दिन रोकर उनकी आंखें सूज गई।

होस्टल से आई अपने भाई की चिटठी पढते ही उनका रंग पीला पड़ गया। वो कालेज में न ठहर सकीं। रोते हुये वह अपने होस्टल के कमरे में आ गई। दरवाज़ा बंद कर के वो ज़मीन पर गिर गई और चिटठी पढ़ कर रोने लगी। उस दिन उन्हें खाने पीने की भी होश न रहा । रात हो गई पर उसे नींद नहीं आई। सब तरफ़ सन्नाटा छाया हुआ था। उसने हिम्मत कर मेज पर पड़ा कागज़ और कलम उठाया और लिखना शरू कर दिया।

मेरे प्यारे भाई जी!

अपने दिल का दर्द बांटने के लिए इस तरह लिख रही हूँ। भाई! क्या हुआ हमारे माता- पिता की दी हुई नसीहत याद न रही! क्या तुझे अपने वादे भूल गए? क्या तुझे अपने बुजुर्गों का एहसास न रहा।किस लालच में पड़ कर तूने नशे का सेवन शुरू कर दिया। तुझे क्या हुआ कि तू गलत संगत में पड़ गया। मैं सोचती हूँ कि तुझे क्या हो गया? क्या तेरी अक्ल पर पर्दा पड़ गया। ऐसी कौन सी मुसीबत आ गई थी कि तू इस जाल में फस गया। जब माता-पिता को तेरी इस आदत के बारे में पता चलेगा तो उन पर क्या बीतेगी।

मेरे भाई! क्या नशे करते हुऐ तुझे किसी का भय नहीं लगा। क्या माता-पिता ने तुझे ये दिन दिखाने के लिये पाला कि तू बडा होकर उन्हें दुख दे?

कितने शौक के साथ हम तुझे पढ़ा रहे थे। जबतक तू नशा मुक्त नही हो जाता है मुझसे मत मिलना। अपने मन से यह बात निकाल दे कि हम भी तेरे कुछ लगते है। दुनिया में कोई भी तेरे साथ नही देगा, अगर तू नशा करता रहा।नशे के साथ तू खुश नही रह पाएगा।

सुरिंदर कौर

जरनैल सिंह कालेज से छुट्टी लेकर घर पंहुचा ही था कि उसे अपनी बड़ी बहन की चिटठी मिल गयी। कुर्सी पर बैठ कर चिटठी खोली और पढ़नी शुरू कर दी। उसकी आंखों से पछतावे के आंसू बह रहे थे। उसे अपनी बड़ी बहन के शब्दों के दर्द का एहसास होते ही मेज़ पर पड़ी नशे की गोलियां और कैप्सूल बुरे लगने लग पड़े। अब वह अपनी करतूत पर पछता रहा था।आंखों में आंसू के साथ वह शीशे की तरफ़ गया और सारे नशीले पदार्थ को खिड़की से बाहर फेक दिया। आंखों में आंसू के साथ वह अपनी बड़ी बहन को चिटठी लिख रहा था। जिसमें गलती का एहसास और दोबारा ऐसा न करने का प्रण वह ले रहा था

रोती हुई माँ

मैं अपने जीवन की एक सच्चाई को आपके साथ बाँटना चाहुगा शायद इससे जुड़े कई किस्से आपको अपने आसपास मिलेंगे।

सबसे ज्यादा नशा करने वाले के परिवार वाले दुखी होते है। उनमें से भी उनकी माँ, बेटी या बहन सबसे अधिक परेशान होते है ।

एक मरीज़ जो मेरे पास इलाज के लिये आया उसके साथ उसकी माँ आई थी। उसकी माँ अपने बेटे की शराब पीने की आदत से परेशान थी। जब मैंने उसे अपने पास बिठाकर कारण पूछा तो उसने बताया कि चार महीने पहले उसी लत के कारण वह अपना पति खो चुकी थी। उसका लीवर पूरी तरह खराब हो चूका था। उसने कहा कि वह यह दुख तो सह लेगी पर आप मेरे बेटे को बचा लीजिये। उसके आंसू थम नहीं रहे थे। उसका बेटा उसके पास मुँह लटका कर बैठा था। माँ ने कहा 'मैं अपने इस बेटे की खुशियाँ माँगती हूँ, पर इसने सिवाये रोने के मुझे कुछ नहीं दिया।

फिर मैंने उसके पुत्र से बात की और उसके ऐसा करने का कारण जानना चाहा उस मरीज़ के पास उसका कोई उत्तर नहीं था। वह चुपचाप बैठा रहा। उसकी माँ ने फिर कहा "मैं तो बर्बाद हो गयी हूँ। हमारे घर को किसी

की नज़र लग गयी है। जब में इस घर में विवाहित होकर आई थी तो मेरे पति सारा दिन नशे में रहते थे। घर में हर रोज़ लड़ाई पैसों की कमी और बिमारियों ने डेरा लगा रखा था। बड़ी मुश्किल से घर को आगे बढ़ाया और रब ने मुझे दो प्यारे रतन दिये। उनमें एक बेटी और एक बेटा है। समाज में यह अक्सर देखा जाता है कि बेटी होने पर कोई ख़ुशी नहीं और बेटे के जन्म पर ज़शन मनाये जाते हैं। पर मैं आपको बताना चाहती हूँ कि शादी के बाद मेरा सामना मेरे पति और पुत्र से हुआ। मुझे इन दोनों के कारण से बहुत परेशानी हुई। दूसरी तरफ़ मेरी बेटी थी जिसने मेरा पुत्र से अधिक समर्थन किया। अब मैंने उसकी शादी कर दी है और वह किसी के घर की शान बढ़ा रही है। मुझे उस पर गर्व है। पर इस बेटे कि शादी बहुत मुश्किल से की। पर भगवान कि कृपा से बहु अच्छी मिली और उसने दो बच्चों को जन्म दिया। परन्तु इस की नशे की आदत ने मेरे परिवार को बर्बाद कर दिया। आज हालात यह है कि मेरी बहु दोनों बच्चों के साथ घर छोड़कर चली गई है। घर में सिर्फ़ हम दोनों रह गये है और यह सारा दिन नशे में डूबा रहता है।

हम और हमारे रिश्तेदारों ने कई बार अपनी बहु को घर वापस बुलाया किन्तु यह अपनी नशे की आदत नहीं छोड़ता जिस कारण वह घर छोड़ कर चली गई। अब मेरे घर कोई रिश्तेदार या पड़ोसी आना पसंद नहीं करते। बताइये मैं क्या करूँ।"

वह इतना कहकर बहुत ज्यादा रोने लग पड़ी। इस बार तो उन्हें समझाने के लिए भी मेरे पास कुछ नहीं था।

फिर मैंने उस मरीज़ से पुछा कि जो उसकी माँ ने कहा क्या यह सच है। पर उसने कोई जवाब नहीं दिया और शर्मिंदा होकर मुँह लटका कर बैठा रहा। मैंने कई बार कोशिश की पर वह कुछ नहीं बोला और ऐसा प्रतीत हुआ मानो उसकी माँ की बाते उसके मन में घर कर गई थी।

मैंने उसकी माँ को सलाह दी कि वह अपने बेटे को अस्पताल में भर्ती करवा दे। माँ ने कहा अगर हो सके तो उसके पुत्र को बचा लें।

हमने कुछ दिनो के लिए मरीज़ को अस्पताल में भर्ती कर लिया। जब दो दिनो के बाद मेरी उस मरीज़ से बात हुई तो उसने कहा कि वह नशा छोड़ना चाहता है पर ऐसा कर नहीं पा रहा है। इतना कह कर

वह ज़ोर-ज़ोर से रोने लग पड़ा। फिर मैंने उस मरीज़ को अपनी ओ.पी.डी. में बुलाया। उस मरीज़ ने बताया.... कि हमारे घर शराब पीने की एक रीत थी।मेरे पिताजी दिन- रात शराब पीते थे। कोई खुशी या गम का मौका जब भी मिलता तो उन्हें तो बहाना मिल जाता था। घर में इस माहौल को देखकर मैं भी परेशान रहता था और घर में अक्सर लड़ाई -झगड़े का माहौल रहता था। घर में पैसो की तंगी कि कारण मैं अच्छी तरह पढ़ाई भी नहीं कर पाया। मुझे बहुत गुस्सा आता था। इस तरह समय बीतता गया और घर में मेरी शादी की बातें होने लगी। मेरे लिए एक अच्छे परिवार से रिश्ता आया में बहुत खुश था। शादी कि दिन मेरे दोस्तों ने मुझे शराब पीने को कहा मैंने मना कर दिया। उन्होंने कहा कि घर में कोई भी मुझे नहीं रोकता, इसलिए दोस्तों की खुशी के लिए पी ले। मुझे न चाहते हुऐ भी शराब पीनी पड़ी।मेरी ज़िन्दगी का सबसे अहम दिन शराब के कारण बिगड़ गया। उस दिन से शराब पीने की आदत पड़ गई।मुझे समझ नहीं आ रहा था कि मैं खुश होऊ या दुखी। जिस दिन मेरी शादी हुई, उस दिन को शराब की बुरी नज़र लग गई। कुछ सयम बाद उस मरीज़ ने परिवार और डॉक्टर की मदद से इस बुरी आदत को छोड़ दिया।अब वह अपने परिवार कि साथ खुश है।

बहनों का प्यार

एक और परिवार था जो कि नशे की दलदल में फसा हुआ था। उस परिवार में माता-पिता और उनकी तीन बेटियों और एक बेटा था। उनका जीवन बहुत खुशी से व्यतीत हो रहा था। घर में पिता को शराब पीने की आदत थी। इस वजह से परिवार में लड़ाई -झगड़ा रहता था। पर फिर भी बच्चें अच्छी तरह से पढ़ लिख गये। एक बीमारी के कारण उनकी माँ गुज़र गई और उनके पिता ने शराब पीनी शरू कर दी और फिर वह नौकरी से रिटायर हो गये।उन्होने दिन - रात शराब पीनी शरू कर दी उन्हें अपना होश नहीं रहता था। देखते - देखते उनका पुत्र भी शराब पीने लग गया। भगवान की कृपा से सभी बच्चों की अच्छे घरों में शादियाँ हो गई, पर नशे के बादलों ने उनका पीछा नहीं छोड़ा। अब पिता के साथ पुत्र भी शराब के नशे में डूब गया। चाहे बेटियों की शादी अच्छे घरों में हुई पर उन्हें अपने पिता और भाई की फ़िक्र हमेशा रहती थी। एक दिन भाई बिना किसी को बताये एक शादी में चला गया और अधिक शराब पीकर गिर गया। सिर में गहरी चोट के कारण उसकी मौत हो गई। जब घर वालों को पता लगा तो उन पर दुखों का पहाड़ टूट गया। उनकी बेटियों को हर वक्त यही चिंता रहती थी कि किसी तरह उनके पिता यह बुरी आदत छोड़ दे। अब उनके पारिवारिक डॉक्टर की सलाह से उन्हें मेडीकल कालेज में भर्ती किया गया है और उनका इलाज चल रहा है। दवाइयों और पारिवारिक सहयोग से यह समस्या धीरे - धीरे दूर हो रही है।

दोस्त और नशे

इंसान अकेला ही इस दुनिया में आता है और जाता है। जब हम इस दुनिया में आते है तो सब से पहले हमें अपने माता पिता का साथ मिलता है। हम यहाँ कई तरह की आदतों को अपनाते हैं।

माता- पिता हमें उठना, बैठना, चलना और बोलना सिखाते हैं। धीरे - धीरे हम दुनिया के और लोगों के संपर्क में आते हैं। हम स्कूल जाते हैं और अध्यापकों से बहुत कुछ सीखते हैं। फिर हमारे दोस्त बनते हैं और उनसे भी हम बहुत कुछ सीखते हैं। कई लोग बुरी संगत के कारण नशे के लिये प्रेरित करते हैं। बुरी संगत नशे के फैलने के प्रकोप के लिए बहुत हद तक ज़िम्मेदार है। जब कोई तकलीफ़ होती हैं तो डटकर उसका सामना करने के बजाय नशे के सहारे उससे भागने की कोशिश करते हैं।

नशा छोड़ना क्यों जरूरी हैं?

धरती की रक्षा से बेफिक्र होकर नशा करने वाले अपने बच्चों का भविष्य खतरे में डाल रहे हैं। इसलिये अगर भयानक तबाहियों से बचना चाहते हैं तो नशे की रोकथाम के लिए कमर कस लें।

" रो रही माँ की पुकार सुनो"

ज्यादा से ज्यादा नशे छुड़वाकर मानवता का भला करे। हर मनुष्य अपने जीवन में नशे से पीड़ित पांच मनुष्यों की, नशा छोड़ने में मदद करें। नशा करने वाले अगर नशा छोड़ देंगे तो समाज नशामुक्त हो जाएगा।

अनादि काल से ही मनुष्य परम शांति, सुख, और अमृत्व की खोज में लगा हुआ है। वह अपने सामर्थ्य के अनुसार यह कार्य कर रहा हैं, पर उसकी यह चाहत पूरी नहीं हो पा रहीं हैं। यह सब कुछ इस पुस्तक की राह से लोगों तक पहुँचाया जा रहा हैं ताकि इसे पढ़कर मनुष्य का कल्याण संभव हो सके। जो भी मनुष्य नीति के अनुसार कार्य करेंगे उसका कल्याण संभव होगा। अगर किसी को नशा मुक्त मार्ग पर लाकर उसका उत्तम कल्याण किया जाए तो करोड़ अशवमेघ यज्ञ का फल मिलता हैं।

घर में वापसी

जैसे आप मेरे पास आए हो मेरा फर्ज़ बनता हैं कि में आपकी मदद करू।

हम सब जानते हैं कि जो भी हम करते हैं उसके पीछे एक वजह होती हैं ।उसकी तरह आपके पास भी कोई कारण रहा होगा। पर हम इसे किसी और तरह भी ठीक कर सकते हैं। हर मुश्किल का कोई न कोई हल होता हैं और हम बैठकर भी इसका हल निकाल सकते हैं।

अब आप खुद ही देख लें एक मुसीबत से निकलने के लिए आप दूसरी मुसीबत में फस गए। यह बेहतर होता अगर आप अपने किसी नज़दीकी रिश्तेदार की मदद लेते।

मैं यह सब आपको इसलिये बता रहा हूँ कयोंकि ज़िन्दगी में अनेक मुसीबते आती रहती हैं परन्तु उसका मतलब यह नहीं कि आप नशा करने लग जाये। यह कुछ समय के लिए अच्छा लगता हैं पर अंत में यह नुक्सानदेह ही साबित होता है और हमें इसका साथ छोड़ना पड़ता हैं।

अंत यह आप स्वयं जानते हैं कि किस तरह यह नशा आपको गलत राह पर ले गया।

मैं चाहता हूँ कि आप इस नशे की आदत को छोड़ो और यह महसूस करें कि नशे के बिना भी आप जी सकते हैं।

आप अपने कार्य पर दोबारा जायेंगे,
अपने परिवार संग बैठेंगे,
सब आपको प्यार करेंगे,
तो आपको भी अच्छा लगेगा

नशा एक जंगल है

नशा करने के बाद मनुष्य एक जंगल में फस जाता हैं। जिस तरह जंगल का कोई किनारा नहीं होता और कभी भी दुर्घटना हो सकती है। नशा करने से भी मुसीबते पड़ सकती हैं। नशा करने से कोई भी शारीरिक,

मानसिक, आर्थिक या सामाजिक हादसा हो सकता हैं।जैसे जंगल में जाना आसान होता हैं और वापस निकलना मुश्किल, नशा भी ऐसा ही होता है। उसे नशे के खतरनाक जंगल और दलदल से निकलने की जरूरत पड़ती हैं। हम सब मिल के उसे नशे रूपी जंगल से निकाल कर मानवता की दुनिया में नया जन्म करवा सकते हैं। बस मनुष्य को इस जंगल में फॅसे लोगों की मदद करने के लिए आगे बढ़ना होगा। किसी को इस जंगल से बाहर निकालने से बड़ा कोई स्वर्ग नहीं हो सकता। इस इच्छा शक्ति को अपने लिए जगाना पड़ेगा।

नशा हमें नाश की तरफ़ ले जाता हैं। नशा छोड़ने के लिये मनुष्य को कई पड़ावों से गुजरना पड़ता हैं। शरुआत में कोई उत्साह नहीं होता और हर चीज़ में सिर्फ़ न ही होती है। इन्सान क्या करेगा कुछ पता नहीं होता। मरीज़ कहेगा कि वे कोई नशा नहीं करता। यह घरवालों और डॉक्टरों कि लिए एक मुश्किल हैं। सारा दिन नशा करने वाला कहेगा कि मैंने तो नशे को कभी हाथ भी नहीं लगाया। मुझे यह बीमारी नहीं है।

नशा छोड़ने मैं मददगार तरीका

एकाग्रता साधना – 1

नीचे लिखे हुए मानसिक कसरत के तरीके को अपनाने से नशा छूट सकता हैं। इसे शुरआत में 10-15 मिनट सुबह और शाम को करने से आराम मिलता है, इस विधि की लाइने इस तरह हैं:--

"अपनी आँखें बंद करों। कुछ गहरी साँसें भरो। कल्पना करे, कि आप अपने शरीर की सारी समस्याऐं और तनाव साँसों से बहार निकाल सकते हैं। अपनी हर साँस कि साथ खुद को गहरी आरामदायक स्थिति में लाए।

15 सेकेंड कि लिये रुकें ताकि आपके शरीर को आराम मिले। अब अपने शरीर की सारी माँसपेशियों को आराम दे। इनमें से सारे मानसिक तनाव बाहर जाने दें। अपने पेट की माँसपेशियों को आराम दें ताकि आप गहरी आराम की स्थिति में पहुँचे। कल्पना करो कि एक खूबसूरत रोशनी आपके सिर के ऊपर हैं।

इस रोशनी को अपने सिर से शरीर में बहने दें।

यह आपके दिमाग और रीढ़ की हडडी को रोशन कर रही हैं। अब इस रोशनी को इस प्रकार बहने दें कि यह आपके शरीर की हर अंग, हर कोशिका को प्यार और शांति से छू रही हैं और उसे सेहतमंद बना रही हैं।

(15 सेकेंड रुकें)

अब इस रोशनी को सभी रास्तों की तरफ़ बढ़ने दें ताकि आपका शरीर इससे भर जाए और अब महसूस करें कि यह आपके आस - पास के वातावरण में भी हैं। आपके शरीर को सेहतमंद बना रही हैं।

अब 10 से 1 तक उलटी गिनती करें -
10........9....8 गहरी आरामदायक स्थिति
7....6...5... और गहरी शांति
4.........3.... शांतिमय और निर्मल
2....... और नज़दीक
1.. शाबाश

अब आप गहरी आरामदायक स्थिति में हैं।

अब आप अपनी इच्छाओं के बारे में सोचों। आप चाहते हैं .... नशा छोड़ना। आप लंबी और कुछ सयम पहले तक नशा करते थे। पर अब यह इच्छा नहीं हैं।अब कभी भी तनाव की स्थिति में होंगे तो पाँच गहरी साँसें लेंगे और महसूस करोगे कि आप सेहतमंद है।

आप जानते हैं कि आपके दोस्त नशा करते हैं। यह उनकी आदत हैं पर अब आपमें एसी कोई इच्छा नहीं हैं। ..... बस अब आप शांत हो जाइए ...... आपको पता हैं कि आप खुद पर काबू पा सकते हैं। .... कितना अच्छा लग रहा हैं कि आपने नशे करने की इच्छा को छोड़ दिया है।आपको बहुत अजीब लगेगा। कि आपके दोस्त नशा करते हैं।पर आपको इसकी कोई चिंता नहीं हैं। आपको बहुत अच्छा और सेहतमंद महसूस हो रहा हैं।

एकाग्रता साधना – 2

अपनी आंखें बंद करो जब तक कहा जाए।

लंबे, गहरे और धीमे साँस लीजिए अपना पूरा ध्यान सिर्फ़ अपने साँसों की तरफ़ ले जायें।लंबे गहरी सांसें लेते रहिए।

अब जैसा कहा जाए वैसा ही सोचना। एक बहुत सुंदर परी अचानक आपके सामने आ जाती है। वह फिर आपको देख कर हँस रही है। उस मुस्कान को आप अपने मन में बसा लें। वह फिर आपको आँखों पर काली पट्टी बांध देती है।और अपने पंखों पर बिठाकर कहीं दूर ले जाती है।

धीरे- धीरे से वह आपकी पट्टी खोलती है और आप खुद को स्वर्ग जैसा महसूस करते है। चारों तरफ़ हरियाली और फूल बिखेरे पड़े है। पत्तों पर पानी की बूंदे देखकर आपके मन को आराम मिलता है पंछी चहकते है।

आप आगे बढ़ते है तो सुंदर नदी बहती मिलती है। नदी का पानी नीला है।रंग बिरंगी मछलियाँ देखकर आपका मन खुश हो जाता है।

फिर आपको सामने एक पहाड़ी नज़र आती है।

उस पर एक ख़ूबसूरत झरना गिरता है जो उस नदी में जा मिलता है। आपको स्वर्ग जैसा महसूस होता है। मन को शांति मिलती है और ख़ुशी भी ।

बहुत शांति हो गई है।
कोई चिंता नहीं है ।
आपका मन एकदम शांत है।

एकाग्रता साधना – 3

आंखें बंद करके लेट जाएँ। लंबी साँस खींचे और कुछ देर रुकने के बाद बहार निकाल दे। ध्यान दे अपनी साँसों पर। आपने पेट की नाभि को महसूस करें और किस तरह आप साँस छोड़ते है।

जब आपकी साँस लेने की प्रक्रिया में हल्कापन होगा तो आपको आराम महसूस होगा। फिर आपके मन की स्लेट पर विचार आ रहे है और जा रहे है सिर्फ़ इन विचारों को देखने की कोशिश करें।विचारों की गति मध्यम हो रही है।सिर्फ़ विचारों को देखें न कि विचारों को महसूस करने वाली क्रिया को ।

मन में धीरे से 1 - 5 तक गिनती गिने:-

1……………………………
2……………………………
3……………………………
4……………………………
5……………………………

अब वापस 5 ---1 तक गिनती करें।

वर्तमान में आ जायें और धीरे- धीरे अपनी आंखें खोलें। अपने आस - पास के वातावरण में आराम महसूस करें। अपने शरीर में आई नई जान महसूस करें।

तपस्या

नशा अच्छा हैं या बुरा, अमृत हैं या ज़हर फ़ैसला आपको खुद करना पड़ेगा। जिस तरह नशा शुरू करने से पहले कई पड़ावों से गुजरना पड़ता हैं, उसी तरह नशा रुकने कि लिए भी तपस्या करनी पड़ती हैं। इसमें सिर्फ़ मरीज़ को नहीं बल्कि परिवार पड़ोसी और डॉक्टर को भी शामिल होना पड़ता है।

नशा छोड़ने का पक्का फैसला लेना ही इस तपस्या की शुरआत है। आपको यह याद रखना होगा कि नशे कि बिना आप एक आनंदमयी जीवन बीता सकते हैं। नशा लेने कि कारणों को नष्ट करना ही आपकी समस्याओं का हल हैं।

आप एक दिन की कार्यशैली बनाकर उसके अनुसार चलने की कोशिश करें।शरीर की थकावट दूर करने कि लिए जरूरत अच्छे खाने की है न कि नशे की। तपस्या से आप सीखेंगे कि थकावट और तनाव से छुटकारा पाया जा सकता हैं। पता नहीं नशा आपका शौक हैं या आदत, कुछ भी समझे पर यह बुरा हैं। इसलिए तपस्या की जरूरत हैं।

हिम्मत की जरूरत

आपको पता हैं जब आप कुछ समय कि लिये नशे से दूर रहते हैं तो आपके घर वाले भी खुश रहते हैं।पर दोस्तों में जाने की देर हैं, कि आप फिर से नशा शरू कर देते हैं। आपका हिम्मत से खुद पर काबू रखना जरूरी हैं।

उम्र की राह में,
रिश्ते बदल जातें हैं।
वक्त की आंधी से
इंसान बदल जातें हैं।
सोचते हैं कि आदत छोड़ देगें
मगर नशे को देखकर
इरादे बदल जातें हैं।

हमारा मन एक पतंग के, समान हैं। अगर डोर ढीली छोड़े तो पंगत बिगड़ जाती हैं। और अगर कस लें तो इस पर काबू पाया जा सकता हैं। नशा क्या चीज़ हैं अगर हिम्मत करेंगे तो इस पर जरूर काबू पा सकेंगे।

कितनी खुबसूरती से,
रब आपकी ज़िन्दगी में
हर एक दिन जोड़ता हैं,
इसलिय नहीं कि आपको
उसकी जरूरत हैं।
शायद इसलिये कि
किसी और को आप की जरूरत हैं।

यह ज़िन्दगी आपको बार- बार नहीं मिलनी। बहुत किस्मत से आपको यह ज़िन्दगी मिलती हैं। इसे हिम्मत करके संभालकर रखें, नकि नशे में बर्बाद करें। आपको कुदरत ने बहुत अच्छा मौका दिया हैं, जिसका आपको फायदा उठाना हैं। ताकि एक अच्छ इन्सान बनकर हम किसी का भला करें न कि नशे में अपना समय बर्बाद करें। यह उम्र आपकी अपनी ज़िन्दगी बनाने की हैं। अपने देश, परिवार, उनके सपनों कि लिये नशा छोड़ने की हिम्मत पैदा करें।

जिस का वजूद न हो
वो हिम्मत किस काम की,
जो किसी को ख़ुशी न दे,
वो ज़िन्दगी किस काम की ।

हमें पता हैं कि आपमें नशा छोड़ने की हिम्मत हैं। आप इतने कमज़ोर नहीं। आपको नशे को हराकर अपनी ज़िन्दगी को सही राह पर लेकर आना हैं।

नये दिन कि साथ अब उठें। बहुत नशा कर लिया अब और नहीं। अपने दिल और दिमाग में यह बात बिठा लें। नशा दुश्मन हैं जिसे हमें डराकर खत्म करना हैं, अपनी जिम्मेदारियों को संभालना हैं और

परिवार को आपकी नशे रूपी दीवार को बीच में न आने दे। उठिये और देखिये मंजिल आपका इंतज़ार कर रही हैं। ज़िन्दगी बहुत अमूल्य हैं।

आंसू की लिखावट को
पढ़ न सकोगे
गिले कागज़ पर कुछ
लिख न सकोगे
याद आयेगी तुम को
हमारी बातें
खो कर जब तुम
कुछ पा न सकोगे।

सही फैसला

नशा पक्के तौर पर छोड़ने का वक्त अब आ गया है। आपको पहले मानना पड़ेगा कि नशे के लिये आप मजबूर हैं। आपके जो दोस्त या रिश्तेदार उकसाते हैं उनसे दूर रहने की कोशिश करें। घर, दफ्तर या किसी भी जगह पर नशा छुपाकर न रखने का फैसला करें।

सब से पहले आपको यह फैसला लेना पड़ेगा कि आप खुद के लिये नशा छोड़ रहे हैं। सही फैसला लेने का मतलब हैं फिर कभी भी नशा न लेना। यह फैसला प्यार से और दिल से पूरी तरह निभाये।

नुक्सान की राह

नशा करने से आपको क्या फायदा होता हैं। यह मुझे पता नहीं, पर नुक्सान बहुत होता हैं। आपका नशा तो थोड़ी देर बाद उतर जायेगा, पर शरीर का जो नुकसान हुआ हैं। उसे भर पाना मुश्किल होगा।

इस नशे ने कई घर बर्बाद किये हैं। नशा करने वाले खुद तो चले जाते हैं पर अपने पीछे छोड़ जाते हैं रिश्तेदार जिनका इकलौता पुत्र इस दलदल में फंस गया। माता-पिता पल -पल मदद कि लिये मज़बूर हो जाते हैं।

उस बहन का क्या जो सारी उम्र अपने भाई की लंबी उम्र की दुआ मांगती रही हैं। सारी उम्र रिश्ता तो भाई ही निभाते हैं।माता - पिता के बाद भाई का घर ही तो उसका मायका होता हैं। पर नशे ने सब कुछ बर्बाद कर दिया।

वह पति नशे के कारण भरी जवानी में ही अपनी पत्नी को विधवा कर गया। उसके तो शौक भी पुरे न हुऐ थे। उसका क्या कसूर जो उसने यह सज़ा पाई। वह किसके सहारे ज़िन्दगी काटे। उन बच्चों का क्या कसूर जिने अपने पिता का प्यार नसीब नहीं हुआ। बच्चों को दुनियादारी सिखाने से पहले ही वह चल बसा। नशे से तो पूरा परिवार ही बर्बाद हो जाता है।एक बार कोशिश तो करो ताकि इस बर्बादी से बचा जा सके। घरवालों के सपने पूरे करो।

परिवार ने बहुत दुख देख लिया फिर उस बबार्दी की राह पर क्यों चलना। अगर अपनी मंजिल तक पहुँचना हैं तो सही रास्ता चुनना पड़ेगा अपने कदम सही राह पर रखे। वह मंजिल सही हैं जिसमें कठिनाईयों का सामना करना पड़े।

समझ में नहीं आता कि आप अपनी ज़िन्दगी खुद क्यों बर्बाद कर रहे हैं। अगर आप अपने परिवार जनों को सुख नहीं दे सकते तो उन्हें दुख तो न दीजिये आपको पता भी हैं कि नशा आपके शरीर को कितना नुकसान पहुँचा रहा है।

नशे की चाह की समाप्ति

नशे की चाह दुबारा पैदा होने कि कुछ चिह्न होते हैं। शरीर में खास कर पेट में खिचाव होता हैं मन बैचेन रहता हैं। मन में ख्याल आता हैं कि नशा करने से अच्छा महसूस होगा।

नशे के सेवन की चाह कुछ समय कि लिये रहती हैं। यह समुद्र की लहरों में भूचाल की तरह आती हैं और लहरों की तरह खत्म हो जाती है। नशा करने वाले दोस्तों से बचना होता है।

जो लोग नशा नहीं करते उनके साथ दोस्ती नशे की समाप्ति की चाह होती हैं। सामाजिक कार्यों में मिलना और कुछ नई आदतें मददगार साबित होती हैं।

कुछ जरूरी तरीके

1. रोज़ सुबह कसरत करनी चाहिए।
2. सुबह की सैर आपकी मदद कर सकती हैं।
3. लंबी और गहरी साँसें खुली हवा में ले।

4. अपना इरादा मजबूत रखें।
5. मन को नशे से दूर रखने वाली फिल्में देखना या और कोई मनोरंजन।
6. समय पर डॉक्टरी सलाह या जाँच करवाना।
7. गलत संगत से बचना।
8. घर में बगीचा बनाना और उसमें कार्य करना।
9. परिवार और बच्चों कि साथ समय बिताना और भोजन करना।
10. रोज़ाना नहाना और साफ़ - सफाई रखना।
11. गुस्से से दूर रहना।