

व्यसन :

विनाश का सोपान

— श्रीराम शर्मा आचार्य

: BOOK MADE AVAILABLE FOR DIGITIZATION BY :

VICHARKRANTI PUSTAKALAY
SURAT, INDIA

: OUR MAIN CENTERS :

Shantikunj, Haridwar,
Uttaranchal, India – 249411
Phone no : 91-1334- 260602,
Website : www.awgp.org
E-mail : shantikunj@awgp.org

Gayatri Tapobhumi,
Mathura, U.P., India – 281003
Phone no : 91-0565-2530128,
Website : www.awgp.org
E-mail : yugnirman@awgp.org

: BOOK DIGITIZED BY :

Vicharkranti Pustakalay, Thana-Faliya, Dindoligam, Surat-394210, Gujarat, India
E-mail: vicharkranti.awgp@gmail.com | Website : www.vicharkrantibooks.org

व्यसन : विनाश का सोपान

धूम्रपान :

भारतवर्ष पहले आर्यावर्त्त कहलाता था । आर्यावर्त्त का अर्थ होता है सभ्य आदमियों का देश, सुसंस्कृत, शिष्ट, ईमानदार, सद्विचार वाले, सत् मार्ग पर चलने और संसार को चलाने वाले ऋषि-मुनियों का देश । इसमें दूध, घी की नदियाँ बहती थीं । यहाँ के लोग जीवन जीने की कला को स्वयं ही नहीं जानते थे वरन् संसार को जीवन जीने की शिक्षा देते थे । यहाँ विदेशों के लोग अध्यात्मवाद सीखने आया करते थे और विद्याध्ययन करके अपने देश में सद्ज्ञान का प्रचार किया करते थे । यह वह देश था, जिसमें साधु-संत और ऋषि-मुनि ही नहीं वरन् प्रत्येक गृहस्थ तक नित्य प्रति यज्ञ किया करते थे, जिससे उनके विचार ही सात्विक नहीं बनते थे वरन् यज्ञों से वायुमंडल शुद्ध, पवित्र और सुगंधित रहता था, जिससे समय पर वर्षा होती थी और

व्यसन : विनाश का सोपान / १

समय पर वर्षा होने से खाद्य पदार्थों का भंडार सदैव इस देश में भरा रहता था । इस देश के निवासियों के आचार, विचार, खान-पान, रहन-सहन सभी सात्विक थे । सब लोग परस्पर प्रेमपूर्वक रहते थे और वेदों में वर्णित जीवन प्रणाली के अनुसार वर्णाश्रम धर्म का पालन किया करते थे । इस देश में न कोई मांसाहारी था, न कोई मद्यपान करता था । न कोई किसी प्रकार का धूम्रपान करता था, न कोई चोरी करता था । इस प्रकार आर्यावर्त के रहने वालों का जीवन सभी दृष्टियों से शुद्ध, पवित्र एवं मितव्ययी होता था, परंतु इसे दुर्भाग्य ही कहा जाएगा कि उसी आर्यावर्त के हम आधुनिक निवासी आज खाते हैं, तो विदेशियों की तरह, वस्त्र पहनते हैं तो विदेशियों की तरह, यहाँ तक कि अब हम में बहुत-से लोग चलते-फिरते कारखाने बन गए हैं । जिस प्रकार कारखाने और फैक्ट्रियों की चिमनियों में हर समय धुआँ

२ / व्यसन : विनाश का सोपान

निकलता रहता है, उसी प्रकार हमारे युवक-युवत्रियाँ, बुड्ढे-बुड्ढियाँ यहाँ तक छोटे-छोटे किशोर बालक तक धूम्रपान करने लगे हैं ।

भारत में तंबाखू का प्रवेश :

भारत में अकबर बादशाह से पूर्व तंबाखू का पता नहीं चलता है । कहा जाता है कि जब अकबर के दरबार में वर्नेल नामक पुर्तगाली आया तो उसने अकबर बादशाह को तंबाखू और एक जड़ाऊ बहुत सुंदर बड़ी-सी चिलम भेंट की । बादशाह सलामत को चिलम बड़ी पसंद आई और उन्होंने चिलम पीने की तालीम भी उसी पुर्तगाली से ली । अकबर को धूम्रपान करते देखकर उसके दरबारियों को बहुत आश्चर्य हुआ और उनकी इच्छा भी तंबाखू के धुएँ को गले में भरकर बाहर फेंकने की हुई । इस प्रकार भारत में सन् १६०९ के करीब धूम्रपान का श्रीगणेश अकबर बादशाह के दरबार से प्रारंभ हुआ । अन्य लेखकों का मत है कि

व्यसन : विनाश का सोपान / ३

तंबाखू को सबसे पहले अकबर बादशाह का एक उच्च दरबारी बीजापुर से लाया और उसे सौगात के तौर पर बादशाह को भेंट किया ।

हिंदुस्तान में लोगों ने तंबाखू को चिलम में रखकर पिया, अमरीका के लोग तंबाखू को बीड़ी की तरह पत्तों में लपेटकर पीते थे, परंतु यूरोप के लोगों ने तंबाखू को कागज में लपेट कर पीया जो सिगरेट कहलाई । इस प्रकार तंबाखू भारतवर्ष की वस्तु नहीं है वरन् इस देश में यूरोप निवासियों द्वारा लाई गई और प्रचारित की गई । वे लोग ही तंबाखू के पौधे भारत में लाए और यहाँ भी तंबाखू की खेती होने लगी । जब तंबाखू खाने-पीने और सूँघने तीनों प्रकार के काम में आने लगी और इसका इतना प्रचार हो गया कि अब गाँव-गाँव और नगर-नगर सर्वत्र यह पिशाचिनी तंबाखू अनेक रूपों और वेशों में मौजूद रहती है ।

तंबाखू में चार प्रकार के पदार्थ होते हैं,

४ / व्यसन : विनाश का सोपान

जो मानव स्वास्थ्य के लिए विष का काम करते हैं—१. निकोटिन, २. कोलतार, ३. आर्सेनिक और ४. कार्बन मोनाक्साइड अथवा कोयले की गैस ।

फेफड़ों का कार्य अपनी स्वाभाविक गति से ऑक्सीजन यानी शुद्ध वायु को अंदर भरना और कार्बनडाई ऑक्साइड अर्थात् अशुद्ध वायु को बाहर फेंकते रहना है । हम सिगरेट का धुआँ अपने फेफड़ों में भरकर फेफड़ों के प्राकृतिक कार्य में बाधा उत्पन्न करते हैं, निकोटिन नामक विष जो तंबाखू में प्रधान विष होता है, अपने फेफड़ों में भरते हैं, इससे हमें मतली आती है । निकोटिन से मतली ही आकर नहीं रह जाती वरन् सिगरेट पीने से पैरों में लड़खड़ाहट आती है, पैरों की शक्ति क्षीण होती है और कानों में बहरापन पैदा होता है ।

निकोटिन से हमारी घ्राण शक्ति (गंध और दुर्गंध जानने की शक्ति) कमजोर होती जाती

व्यसन : विनाश का सोपान / ५

है । सिगरेट के धुएँ के बराबर नाक के द्वारा बाहर निकलने के कारण, नाक के पतले परदों पर बड़ा बुरा प्रभाव पड़ता है, नाक का स्वाभाविक कार्य, सुगंध-दुर्गंध को महसूस करने की शक्ति मंद पड़ जाती है । आँखों की ज्योति पर भी निकोटिन के विष का अत्यंत बुरा असर पड़ता है ।

धूम्रपान करने वालों की पाचन क्रिया प्रायः बिगड़ जाती है और वह कब्ज व अपच की बीमारी के शिकार हो जाते हैं ।

निकोटीन से ब्लडप्रेसर (रक्तदाब) बढ़ता है, रक्त-नलियों में रक्त का स्वाभाविक संचार मंद पड़ जाता है और त्वचा सुन्न जैसी होने लगती है, जिससे तरह-तरह की त्वचा की बीमारियाँ उत्पन्न हो जाती हैं । निकोटिन का धुआँ जीर्ण-खाँसी का रोग पैदा कर देता है । खाँसी का रोग बढ़ता-बढ़ता दमा, श्वाँस और तपैदिक का रूप धारण कर लेता है ।

६ / व्यसन : विनाश का सोपान

एक पौंड तंबाखू में निकोटिन नामक जहर (एक प्रकार का अल्केलॉइड) की मात्रा लगभग २२.८ ग्राम होती है । इसकी मात्रा १/३८०० गुनी मात्रा (६ मिलीग्राम) एक कुत्ते को तीन मिनट में मार देती है । 'प्रेक्टिशनर' पत्रिका के अनुसार कैंसर (श्वॉस संस्थान का) से मरने वालों की संख्या ११२ प्रति लाख उनकी है, जो धूम्रपान करते हैं । जो इस दुर्व्यसन के आदी नहीं हैं, इनमें से कैंसर से मरने वालों की संख्या प्रति लाख मात्र १२ है । आई. सी. एम. आर. की एक सर्वे रिपोर्ट के अनुसार मुँह एवं गले के कैंसर के रोगी भारत में अन्य देशों की अपेक्षा ५० गुना अधिक हैं । इसका कारण है—तंबाखू का विभिन्न रूपों में प्रयोग । ज्ञातव्य है कि भारत में तंबाखू न केवल बीड़ी, सिगरेट के रूप में अपितु सुरती, नसवार, हुक्का आदि अनेकानेक रूपों में प्रचलित है । एक अनुमान है कि भारत की शहरी आबादी (करीब १३.५

व्यसन : विनाश का सोपान / ७



करोड़) में से करीब ३ करोड़ विभिन्न रूपों में पान में तंबाखू, जर्दा, चुरुट, सिगरेट, बीड़ी एवं ग्रामीण आबादी (करीब ५४.५ करोड़) में से करीब १५ करोड़ व्यक्ति, जिनमें खेत पर काम करने वाली मजदूर स्त्रियाँ व १२ वर्ष से छोटे बच्चे शामिल हैं, बीड़ी, सुरती, खैनी, हुक्का आदि के रूप में तंबाखू से जुड़े हुए हैं। आश्चर्य इस बात का है कि इतनी बड़ी संख्या एक ऐसे नशे के चंगुल में है, जो धीरे-धीरे उनकी संपत्ति, तंदुरुस्ती एवं खुशहाली को अपने चंगुल में लेता चला जा रहा है, फिर भी किसी के कान पर जूँ तक नहीं रेंगती।

भारत की एक सिगरेट पीने वाले की आयु ५ मिनट कम कर देती है। २० सिगरेट अथवा १५ बीड़ी प्रतिदिन पीने वाला एवं करीब ५ ग्राम सुरती, खैनी आदि के रूप में तंबाखू खाने वाला व्यक्ति अपनी आयु में से १० वर्ष कम कर लेता है। जितने भी वर्ष तक वह जीता है,

८ / व्यसन : विनाश का सोपान

असंख्य व्याधियों से ग्रस्त होकर समाज के लिए एक भार बनकर ही जीता है ।

सिगरेट-बीड़ी पीने से मृत्यु संख्या, न पीने वालों की अपेक्षा ५० से ६० वर्ष की आयु वाले व्यक्तियों में ६५ प्रतिशत अधिक होती है । यही संख्या ६० से ७० वर्ष की आयु में बढ़कर १०२ प्रतिशत हो जाती है । सिगरेट-बीड़ी पीने वालों को होने वाली मुख्य व्याधियाँ जिनके कारण या तो वे शीघ्र ही मृत्यु की गोद में जाते हैं, अथवा धीमी मौत मरते हुए लाश जैसा जीवन जीते हैं, इस प्रकार हैं-जीभ, मुँह, श्वाँस नली, फेफड़ों का कैंसर, क्रानिक बॉकाइटिस एवं दमा, फेफड़ों की टी. बी., (क्षय रोग), रक्त कोशिकावरोध (बर्जर डिजीज) जिसके कारण १० प्रतिशत रोगियों की प्रारंभ में अथवा आगे पैरों को कटवाना पड़ता है, दृष्टि संबंधी दोष, हृदय रोग एवं जल्दी ही आ जाने वाला बुढ़ापा ।

भारत में मुँह का, जीभ का एवं ऊपरी

व्यसन : विनाश का सोपान / ९

शुँस तथा भोजन नली (नेजोरिक्स) का कैंसर सारे विश्व की तुलना में अधिक पाया जाता है । इसका कारण बताते हुए एनसाइक्लोपीडिया ब्रिटैनिका लिखता है कि यहाँ तंबाखू चबाना, पान में जर्दा, बीड़ी अथवा सिगरेट को उल्टी दिशा से पीना (रिवर्स स्मोकिंग) एक सामान्य बात है । तंबाखू में विद्यमान कार्सिनोजेनिक १ दर्जन से भी अधिक हाइड्रोकार्बन्स जीवकोषों की सामान्य क्षमता को नष्ट कर उन्हें गलत दिशा में बढ़ने के लिए विवश कर देते हैं, जिसकी परिणति कैंसर की गाँठ के रूप में होती है ।

भारत में किए गए अनुसंधानों से पता चला है कि गालों में होने वाले कैंसर का प्रधान कारण खैनी अथवा जीभ के नीचे रखी जाने वाली, चबाने वाली तंबाखू है । इसी प्रकार गले के ऊपरी भाग में, जीभ में और फीठ में होने वाला कैंसर बीड़ी के पीने से होता है । सिगरेट

१० / व्यसन : विनाश का सोपान

से गले के निचले भाग में कैंसर होता पाया जाता है, इसी से अंतड़ियों का भी कैंसर संभव हो जाता है ।

मद्यपान :

शराब एक ऐसा जहर है जिसका प्रचलन आजकल बहुत बढ़ गया है । पैसे वाले इसे अपने "स्टेटस सिम्बल" के रूप में अतिथि सत्कार के लिए अथवा शुभ कामनाएँ प्रस्तुत करने (चीयर अप) के लिए, तो गरीब अपनी दिन भर के परिश्रम के बाद सब कुछ भूल जाने की भ्रांति में इसका प्रयोग करते हैं । मध्यमवर्ग में तथाकथित आधुनिकता के नाम पर इसका प्रचलन बढ़ गया है । युवा वर्ग में भी ऐसी ही कुछ भ्रांतियों के कारण शराब का प्रयोग हो रहा है । एक और भी कारण बताया जाता है कि शराब पीकर व्यक्ति दुख-पीड़ा भूल जाता है । वस्तुतः ऐसा कुछ भी शराब में नहीं है ।

अल्कोहल पेट में जाते ही आमाशय की

व्यसन : विनाश का सोपान / ११

दीवारों से पानी सोखता है, इस प्रक्रिया से जलन की जो अनुभूति होती है, उससे पियक्कड़ अपने शरीर में गरमी बढ़ने जैसा मिथ्या सुख अनुभव करने लगता है । ठंडे देशों तथा गर्म देशों में भी सर्दी के मौसम में नशेबाजों का शराब पीने का एक बहाना यह भी होता है, परंतु यह नितांत भ्रम है । अल्कोहल को पचाने का काम यकृत में होता है । अक्सर जब शराब तेज होती है, तो अल्कोहल पेट की दीवारों से इस तेजी से पानी खींचता है कि वहाँ रक्तस्राव होने लगता है । यदि ऐसा रक्तस्राव बार-बार होता रहे, तो वहाँ अल्सर हो जाने का भय रहता है ।

शराब का सेवन ही एक ऐसा नशा है जो सारे विश्व के बहुसंख्य वर्ग में, जिसमें तथाकथित प्रगतिशील व्यक्ति भी आते हैं एवं गंदी बस्ती में रहने वाले मजदूर भी, भली-भाँति प्रचलित है । क्षणिक उत्तेजना, शौक, आनंद प्राप्ति के लिए आरंभ किया गया इसका सेवन शनैः-शनैः व्यक्ति

१२ / व्यसन : विनाश का सोपान

को अपने चंगुल में कसता चला जाता है ।

शराब पीने के प्रभावों का मूल्यांकन करने वाली विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट के अनुसार यदि शराब की बोतल में एक माँस का टुकड़ा डाल दिया जाए तो वह गलकर कुछ देर में रेशे-रेशे हो जाता है । इसी प्रकार अल्कोहल का जमाव जब रक्त में ०.२ प्रतिशत से ०.५ प्रतिशत तक पहुँच जाता है, तो तेज नशे की हालत में शराब पीने वाले व्यक्ति की तुरन्त मृत्यु हो जाती है ।

शरीर में प्रवेशित शराब में से मात्र २ से लेकर १० प्रतिशत पसीने, फेफड़ों अथवा पेशाब के मार्ग से बाहर जाती है । शेष ६० प्रतिशत के बोझ को यकृत झेलता है । सबसे ज्यादा हानि इसी अंग को होती है, जो सारे शरीर की विभिन्न चयापचयिक क्रियाओं के लिए उत्तरदायी है । रक्त में ०.०३ प्रतिशत शराब मनुष्य की कार्यक्षमता गड़बड़ा देती है, ०.०५ प्रतिशत शराब

व्यसन : विनाश का सोपान / १३

उन्हें उच्छृंखल व्यवहार करने को विवश कर देती है एवं ०.१५ प्रतिशत शराब टॉक्सिक रेंज में आती है । शराब से २ प्रकार के प्रभाव हो सकते हैं । अधिक मात्रा में एक साथ शराब पीने से एक्सीडेंट के अवसर ७ गुने, हमारे शरीर में जहर फैलने (पाइजनिंग) के अवसर ३० गुने, मृत्यु हो जाने के अवसर १६ गुने बढ़ जाते हैं । (एनसाइक्लोपीडिया ब्रिटानिका १९८०-मेक्रोपीडिया १-६४४) । मस्तिष्क में न्यूरॉन्स को चोट पहुँचने के कारण वर्नीक्स एनसेफेलोपैथी, आप्टिकपैल्सी, एक्यूट कार्सकॉफ साइकोसिस, पॉलीन्यूरोपैथी एवं एक्यूट हिपेटाइटिस आदि कुछ प्रमुख व्याधियाँ हैं, जो शराब अत्यधिक मात्रा में ग्रहण करने के कारण होती हैं । शराब से जो कैलोरी प्राप्त होती हैं, वे "एम्पटी" अर्थात् खाली होती हैं, क्योंकि ऐसा व्यक्ति समुचित आहार कैलोरी के अनुपात में नहीं लेता । सफाई के अभाव एवं पोषण के फलस्वरूप शरीर धीरे-

१४ / व्यसन : विनाश का सोपान

धीरे खोखला होता चला जाता है । सबसे अधिक हानि होती है लीवर को, जिसमें थोड़ी मात्रा में नित्य शराब लेते रहने व आहार के अभाव से चर्बी के कण जमा होते चले जाते हैं एवं पोर्टल सिरोसिस नामक रोग हो जाता है । यह या तो कैंसर में बदल जाता है अथवा धीरे-धीरे शिकार को अपने शिकंजे में कसता हुआ मौत के मुँह में ले जाता है ।

विश्व के सभी मूर्धन्य विचारकों, मनीषियों एवं आस वचनों ने मद्यपान को समस्त बुराइयों की जड़ माना है । महात्मा गाँधी ने कहा था "यदि मुझे एक घंटे के लिए संपूर्ण भारत का अधिनायक बना दिया जाए, तो सर्वप्रथम शराब की जितनी दुकानें हैं, उन्हें बिना कोई मुआवजा दिए बंद करा दूँ ।" "बाइबिल" कहती है । तू यह जान ले कि मद्यपान नहीं करेगा, तो इस प्रकार परमपिता परमात्मा के गुणों को अपने में अवतरित करेगा । हजरत मुहम्मद का अभिवचन है—

• व्यसन : विनाश का सोपान / १५

“अल्लाह ने लानत फरमाई शराब पर । पीने और पिलाने वाले पर, बेचने और खरीदने वाले पर और किसी भी प्रकार के सहयोग देने वाले पर ।”

क्या किया जाए ? :

हमको चाहिए कि तंबाकू एवं शराब से स्वयं बचें, अपने परिचितों, अपरिचितों को इसके दोष, दुर्गुण समझाकर, शारीरिक, आर्थिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक हानियों से परिचित कराएँ, उनसे इन्हें हमेशा के लिए छोड़ देने का आग्रह करें, दबाव डालें ।

आरोग्य की पहली शर्त : व्यायाम :

वैज्ञानिक आविष्कारों ने मानव को दैनंदिन जीवन की कल्पनातीत सुविधाएँ प्रदान की हैं । इन आविष्कारों से निस्संदेह समय की बचत हुई है, पर इसके साथ-साथ वह आलसी और एकांगी भी बन गया है । रसोई हो अथवा शयन कक्ष, ड्राइंग रूम हो अथवा मीटिंग हॉल, सब

१६ / व्यसन : विनाश का सोपान

जगह समय एवं श्रम की बचत के नाम पर हम आलसी बनते जा रहे हैं । स्कूटर, मोटर साइकिल वाले व्यक्ति से पूछिए कि आप १००-५० मीटर दूर दुकान जाते समय पैदल क्यों नहीं जाते हो, तो वह एक ही उत्तर देगा, “भाई साहब, समय बहुत कम है और बार-बार पैदल जाने में समय बहुत नष्ट होता है ।” सिल-बट्टा तो अब शायद ही किसी रसोई में मिल पाएँ । मिक्सी अथवा मिक्सर ग्राइंडर से पिसी चटनी-पिट्ठी में सिल-बट्टे वाला स्वाद आए या न आए, इससे क्या ? इस प्रकार के उपकरण तो आजकल रसोई की शोभा बन गए हैं ।

बीसवीं सदी के पूर्वार्द्ध के गवाह जो रहे हैं, उन्हें ध्यान होगा कि किस प्रकार सूर्योदय से पूर्व ही घरों से चक्कियों के चलने की घर-घर की ध्वनि कानों में आने लगती थी । जौ, गेहूँ अथवा अन्य अनाज उन चक्कियों में गृहणियाँ पीसती थीं, उनका आटा तो स्वास्थ्यकर होता

व्यसन : विनाश का सोपान / १७

ही था, पीसने वाली महिलाओं का स्वास्थ्य—संतुलन भी बना रहता था । आज हर वस्तु पैकिटों में बंद उपलब्ध है । आटा हो अथवा मसाले, दूध हो अथवा अचार, आप जितना चाहें, जब चाहें बाजार से मँगा सकते हैं । सोचिए, भला कोई फिर क्यों परिश्रम करेगा ? कौन मसाले सुखाए, कूटे, छाने ? कौन गेहूँ बीने, फटके, आटा पीसे ? कौन चटनी पीसे, और तो और अब तो रोटी मेकर भी आधुनिक गृहणी की रसोई की साज—सज्जा का एक अंग बनता जा रहा है । तथाकथित आधुनिकता के नाम पर शारीरिक श्रम के प्रति उदासीनता के अभाव का परिणाम गृहणियों के स्वास्थ्य पर स्पष्ट दिखाई देता है । पचास वर्ष पूर्व न तो स्लिमिंग सेंटर इतने थे, न ही ब्यूटी पार्लर हुआ करते थे, फिर भी गृहणियों की कार्यक्षमता, शरीर संतुलन एवं सहज सौंदर्य आधुनिक गृहणियों से कहीं अधिक होता था । पुरुषों की स्थिति तो उससे भी बदतर है ।

१८ / व्यसन : विनाश का सोपान

व्यवसायी दुकान की गद्दी पर और कर्मचारी-अधिकारी अपनी कुर्सी पर इस प्रकार बैठे रहते हैं कि उन्हें शरीर के विविध अंगों को गति प्रदान करने की सुधि ही नहीं आती है । यदि कहीं आने-जाने का अवसर आता भी है तो स्कूटर पर जाने के बजाय पैदल जाने में हेटी समझते हैं ।

शारीरिक श्रम के प्रति यह मानसिकता आज मनुष्य को जितनी क्षति पहुँचा रही है, उतनी अन्य कोई वस्तु नहीं । इसे विडंबना ही कहा जाएगा कि आज की सामाजिक व्यवस्था में जो जितना अधिक शारीरिक श्रम करता है, वह उतना ही छोटे स्तर का समझा जाता है, जबकि काम न करने वाले निकम्मे आदमी को बड़ा आदमी माना जाता है । जिस परिवार में झाड़ू-पोंछे वाली, बर्तन माँजने वाली न हो, उसे छोटा समझा जाता है ।

यदि पुरुष नगर में दो-चार किलोमीटर

व्यसन : विनाश का सोपान / १९

दूर जाते समय पैदल अथवा साइकिल से जाने की आदत डाल लें, तो इससे उनकी पाचन क्रिया ठीक रहेगी, गैस पीड़ा, रक्त चाप आदि से वे मुक्त रहेंगे तथा शरीर में स्फूर्ति बनी रहेगी । इस प्रकार उनके आरोग्य की रक्षा हो सकेगी । एक महानुभाव प्रधानाचार्य के पद पर कार्यरत थे । प्रातः सात बजे से कालेज प्रारंभ हो जाता था । इतना समय मिलता नहीं था कि वह प्रातःकाल टहलने जाते । अतः उन्होंने नगर में पैदल चलने की आदत डाल ली । अपने सेवा काल में वे नगर में कभी स्कूटर से नहीं गए । इसके अतिरिक्त कालेज की समय सारणी के आठ घंटों में वह लगभग प्रत्येक घंटा प्रारंभ होने के पाँच मिनट पश्चात् कार्यालय से निकल कर पूरे कालेज का एक राउंड लिया करते थे । दुमंजिले भवन के लगभग ४० कमरों के आठ बार चक्कर लगाने का प्रभाव कालेज के अनुशासन पर तो पड़ता ही था, उन महोदय की यह आदत उनके स्वास्थ्य

२० / व्यसन : विनाश का सोपान

के लिए बहुत उपयोगी बन गई । यदि नियमित श्रम की आदत डाल ली जाए, तो आरोग्य की दृष्टि से बहुत लाभदायक होगा । महिलाएँ अपनी दिनचर्या में कुछ न कुछ कार्य ऐसा अवश्य सम्मिलित कर लें जिसमें शारीरिक श्रम नियमित रूप से हो । उदाहरण के लिए हम फर्श के पोंछे को ही लें । पोंछा लगाना सफाई की दृष्टि से ही नहीं स्वास्थ्य की दृष्टि से भी बहुत उपयोगी श्रम है । कमरों में पोंछा लगाते समय हाथ पैरों में ऐसी गति एवं सक्रियता बनी रहती है तथा पेट पर इस प्रकार दबाव पड़ता है कि शरीर का भार एवं पेट का आकार स्वतः सामान्य बना रहता है और फिर शरीर का वजन अथवा पेट घटाने के लिए स्लिमिंग कोर्स करने की आवश्यकता नहीं पड़ती है ।

समयाभाव का बहाना मत बनाइए :

अधिक शिक्षित तथा विज्ञान और कला की साधना का दावा करने वालों के कथन का

व्यसन : विनाश का सोपान / २१

मूल तात्पर्य यह होता है कि वे शिक्षा, सभ्यता, ज्ञान संबंधी कार्यों में इतने संलग्न रहते हैं कि उनको शारीरिक श्रम वाले कामों के लिए कुछ भी समय नहीं मिलता और यदि वे उनके लिए चेष्टा करें, तो उनके उच्च कामों में क्षति पहुँचेगी ।

इस विषय पर विचार करने से पूर्व यही स्पष्ट कर देना उचित होगा कि हम विज्ञान, कला, शिक्षा आदि के विरोधी नहीं हैं और न मानव प्रगति के लिए इनके महत्त्व को कम आँकते हैं । हमारे देश के किसी प्राचीन लेखक ने जैसा कहा है विद्या, कला विहीन मनुष्य पशुवत् होता है । इस सिद्धांत को हम पूर्णतया नहीं तो अधिकांश में अवश्य मानते हैं । मनुष्य केवल पेट भरने के लिए आवश्यक सामग्री प्राप्त करने में ही सारा जीवन व्यतीत कर दें, यह हमको अभिप्रेत नहीं । सम्यता, संस्कृति, मानसिक सद्गुणों का आविर्भाव प्रत्येक मनुष्य में होना भी अनिवार्य

२२ / व्यसन : विनाश का सोपान

मानते हैं, पर इन सब बातों के होते हुए भी हमको इसमें कोई ऐसी बात नहीं जान पड़ती जो शारीरिक श्रम करने में बाधक हो । यदि ये विज्ञान और कला प्रेमी थोड़े भी शारीरिक श्रम को कला की साधना के लिए हानिकारक मानते हैं, अथवा उनका यह दावा है कि वे अपना पूरा समय बौद्धिक कार्य में ही लगाते रहते हैं, तो वे या तो भ्रम में हैं या दूसरों को बहकाते हैं । रूस के महान् लेखक टॉलस्टाय श्रम की समस्या पर विचार करते हुए इस निश्चय पर पहुँचे थे कि कला और साहित्य की साधना में शारीरिक श्रम से कोई हानि नहीं होती, वरन् इससे उसका स्तर उच्च ही होता है । इस संबंध में वे स्वयं अपना उदाहरण देते हुए लिखते हैं—

“मेरे सामने यह भी प्रश्न था कि यदि मैं शारीरिक श्रम करने लगूँ तो क्या वह मेरा सारा समय नहीं ले लेगा और तब क्या मेरे उस मानसिक (साहित्यिक) कार्य में रुकावट नहीं

व्यसन : विनाश का सोपान / २३

पड़ेगी जो मुझे पसंद है और जिसे मैं कुछ उपयोगी मानता हूँ ? पर जब मैंने सचमुच शारीरिक श्रम करना आरंभ कर दिया तो इस समस्या का पूरी तरह समाधान हो गया । जितना अधिक मैंने शारीरिक श्रम किया, उतनी ही अधिक मेरी मानसिक श्रम की शक्ति भी बढ़ गई और मुझे व्यर्थ की बातों से मुक्ति मिल गई ।”

वास्तविक बात यह है कि लोगों ने पहले से ही अपने मन में यह ख्याल बैठा लिया है कि शारीरिक श्रम, बौद्धिक कार्य के विपरीत है और उसके करने से इस श्रेष्ठ कार्य में रुकावट पड़ेगी । वे शारीरिक श्रम को हीनता की निगाह से देखते हैं और इसलिए बिना सोचे समझे ही उसे अपने कार्य में बाधक बतला देते हैं ।

जो लोग शारीरिक श्रम से बचने के ऐसे बहाने पेश करते हैं, वे दूसरों का तो थोड़ा ही अनहित करते हैं, पर स्वयं बड़े लाभ से वंचित रह जाते हैं । वे इस बात को नहीं समझते किं

२४ / व्यसन : विनाश का सोपान

बौद्धिक कार्य के साथ शारीरिक श्रम का समन्वय करने से उनका जीवन अनेक प्रकार से उन्नत तथा सुखी बन सकेगा । जिस शारीरिक श्रम को वे एक भार अथवा प्रतिष्ठा के विरुद्ध समझते हैं, वह उनका एक प्रकार से कायाकल्प कर देगा और उनके अनेक दोषों को दूर कर उन्नति का मार्ग खोल देगा । बेकार रहने के कारण उनके अंदर जो खर्चीली आदतें और निरर्थक आवश्यकताएँ पैदा हो गई होंगी, वे ऐसे शारीरिक श्रम से तुरंत दूर हो जाएँगी । पोशाक, बिस्तर, सजावट संबंधी अनुचित और दिखावटी भावनाएँ भी इससे बदल जाती हैं और मनुष्य पहले की अपेक्षा बहुत कम व्यय में सुखी और शांत जीवन बिताने लग जाता है । वैसे जिन आदतों का छोड़ना अत्यंत कठिन जान पड़ता है, वे शारीरिक श्रम का अभ्यस्त हो जाने पर ऐसे परोक्ष रूप से बदल जाती है कि हमको स्वयं अपने नए जीवन को देखकर आश्चर्य होने लगता है ।

व्यसन : विनाश का सोपान / २५

श्रम स्वयं एक वरदान है :

मानव जीवन का सबसे बड़ा आधार श्रम ही है । हमारी सबसे प्रधान आवश्यकताओं, भोजन, वस्त्र, निवास स्थान की पूर्ति किसी न किसी के श्रम द्वारा ही होती है । अन्न के मिल जाने पर उसको खाने लायक, रोटी के रूप में परिवर्तित करने में भी श्रम करना पड़ता है और खाने के पश्चात् बिना श्रम के वह ठीक तरह से हजम होकर शरीर में रस-रक्त के रूप में बदल भी नहीं सकती । यह सब देखते हुए भी मनुष्य श्रम से बचने की चेष्टा करते रहते हैं । इसके लिए वे अपना कार्य भार दूसरों पर लादने की कोशिश ही नहीं करते, वरन् तरह-तरह के आविष्कार करके, यंत्र बनाकर भी अपने हाथ पैरों का कार्य उनसे पूरा कराने का प्रयत्न करते हैं । परिणाम यह होता है कि चाहे मनुष्य की दिमागी शक्तियाँ बढ़ रही हों, पर शारीरिक शक्तियाँ क्षीण होती जाती हैं और उसका जीवन

२६ / व्यसन : विनाश का सोपान

कृत्रिम तथा परावलंबी होता चला जाता है । चाहे नकली बातों को महत्त्व देने वाले और विचारशून्य इन बातों में भी गौरव और शान समझते हों, पर जीवन संघर्ष में इसके कारण विपत्तियाँ ही सहन करनी पड़ती हैं । इस संबंध में एक लेखक ने बहुत ठीक कहा है—

“पता नहीं कहाँ से यह गलत ख्याल लोगों में आ गया है कि परिश्रम से बचने में कोई सुख है । परिश्रम करने से अवश्य ही कुछ थकावट आती है, पर श्रम न करने से तो शक्ति का स्रोत बिलकुल ही सूख जाता है । मेरी समझ से तो बेकार रहने से अधिक श्रम साध्य और कोई काम नहीं है । कुछ काम न करना मानो जीते जी मर जाना है ।”

परिश्रम जीवन का आधार है । यह वह चीज है, जो हर मानव को विरासत में मिली है । शुरू से वह शरीर से काम लेना सीखता है । इसी काम लेने के कारण उसका शरीर

व्यसन : विनाश का सोपान / २७

बढ़ता और पुष्ट होता है । शारीरिक श्रम जीवन की प्रथम पूँजी है । इसलिए अपने शरीर से काम लेना हमारा पहला कर्तव्य है । हाथ-पाँव की दृढ़ता हर पग पर आवश्यक है । स्वाभाविक है कि जिन अंगों से हम काम न लेंगे वे कुछ दिनों में मुरझा जाएँगे । अभ्यास और श्रम से ही वे पुष्ट रह सकते हैं, और अपना काम तत्परतापूर्वक करने योग्य बनते हैं ।

इस तरह का शारीरिक श्रम हमको केवल अनेक हानिकारक प्रवृत्तियों से ही नहीं बचाता, वरन् अनेक प्रकार के प्रत्यक्ष लाभ भी देता है । अगर हम अपने बाग में प्रतिदिन घंटा-दो-घंटा परिश्रम करें, तो उससे जीवनदायक फल-फूलों की प्राप्ति होगी । अगर हम खेती के काम में प्रतिदिन कुछ समय लगाते रहेंगे, तो हम अन्न के लिए आत्म निर्भर हो सकेंगे । अगर दर्जी, बढ़ई, लुहार, मोची आदि के किसी काम को शौक या हॉबी की तरह ही करते

२८ / व्यसन : विनाश का सोपान

रहें तो उससे अनेक उपयोगी वस्तुओं का उत्पादन होगा ।

यह सिद्धांत सामान्य अथवा मध्यम श्रेणी के बुद्धिजीवियों पर ही लागू नहीं होता वरन् बड़े विद्वानों, कलाकारों और शासकों तक के लिए भी यह असंदिग्ध रूप से उपयोगी और कल्याणकारी है । संत विनोबा भावे ने तो जवाहरलाल नेहरू जैसे राजनीतिज्ञ को जो सदैव राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय विशाल समस्याओं के भार से दबे रहते थे, यही सलाह दी थी कि खेती का काम किया करें । जिस आदमी का जीवन इतना अधिक व्यस्त हो कि उसे प्रायः पंद्रह या इससे भी अधिक घंटे प्रतिदिन शासन कार्य में लगाने पड़ें, उसके लिए कृषि कार्य करने की सम्मति देना आश्चर्यजनक जान पड़ेगा । वास्तव में इसमें कोई अनहोनी बात नहीं है । इस प्रकार थोड़ी देर के लिए वातावरण के पूर्णतः बदल जाने से इतना अधिक मानसिक विश्राम

व्यसन : विनाश का सोपान / २९

मिल जाता है और एक ऐसी ताजगी तथा उर्वरता प्राप्त होती जाती है कि जिससे पंद्रह घंटे का काम बारह घंटे में पूरा होना संभव हो जाता है ।

क्या किया जाए ? :

ईश्वर ने हमको अद्भुत मानव देह दी है और इसमें ऐसे अद्भुत अंग-प्रत्यंग बनाए हैं जिनसे हम अत्यंत सूक्ष्म तथा पेचीदा कार्यों को भी करने में समर्थ हो सकते हैं, तो इनके संबंध में हमें चाहिए कि हम उन सभी अंगों से ठीक-ठीक काम लें और उन्हें कार्यक्षम स्थिति में रखें । प्रकृति ने हमारी आँखों की रचना देखने के लिए, कानों की सुनने के लिए, नाक की सूँघने के लिए, जिह्वा की बोलने और रसास्वादन के लिए की है । यदि हम इन कार्यों में निरंतर इन अंगों का उपयोग न करते रहेंगे तो वे अवश्य ही निर्बल पड़ जाएँगे । इसी प्रकार हमें हाथ-पाँव श्रम करने के लिए दिए गए हैं । अगर

३० / व्यसन : विनाश का सोपान

इनको इस काम में न लगाया जाएगा, तो ये भी बेकार हो जाएँगे ।

अतः हमारा आपसे विनम्र अनुरोध है कि दूसरों पर आश्रित बनने की आदत छोड़ दीजिए । अपना काम अपने आप करने का अभ्यास करिए और प्रतिदिन कुछ समय शारीरिक श्रम के लिए अवश्य निकालिए । यदि आपके पास भूमि है, तो बागवानी करिए । शाक-भाजी उगाइए, दैनिक उपयोग हेतु सुलभ फल अथवा मसाले उगाइए । भूमि नहीं है, तो गमलों, पुराने कनस्तर अथवा पेटियों में पौधे लगाइए । इससे घर का वातावरण अच्छा होगा, शोभा-वृद्धि होगी तथा शरीर चुस्त, दुरुस्त रहेगा । अपने शौचालय, अपने शयन कक्ष की झाड़ू-बुहारी, सफाई स्वयं करिए । सप्ताह में एक बार पूरे घर के जाले स्वयं साफ करिए । घर स्वच्छ, सुव्यवस्थित तो दीखेगा ही, आपके बच्चों में अपना काम स्वयं करने की आदत स्वतः ही पड़ जाएगी । कृपया

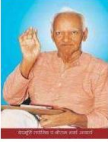
व्यसन : विनाश का सोपान / ३१

ध्यान रखें, आपके कहने-समझाने से बच्चे उतना नहीं सीख पाएँगे, जितना आपको देखकर । अतः यदि आप स्वस्थ हैं और खाली हैं, तो कृपया बच्चों अथवा पत्नी को पानी का गिलास लाने का आदेश मत दीजिए । यदि आप अस्वस्थ नहीं हैं, तो कृपया बैठे-ठाले अपना सिर अथवा हाथ-पाँव दबाने के लिए मत कहिए । आपको छोटों से अपना कार्य कराते बच्चे देखेंगे तो वे भी अपने कार्य करने को छोटे भाई-बहनों को आदेश देना अपना अधिकार समझने लगेंगे । यदि आप निरोग रहना चाहते हैं, तो श्रम को दिनचर्या का अंग बनाना न भूलें ।



मुद्रक : युग निर्माण योजना प्रेस, मथुरा (उ.प्र.)

: युगऋषि पं. श्रीराम शर्मा आचार्य- संक्षिप्त परिचय :



ज्यादा जानकारी यहाँ से प्राप्त करें :
http://hindi.awgp.org/about_us

- **विचारक्रान्ति अभियान के प्रणेता** : विचारों को परिष्कृत और ऊँचा उथाने में समर्थ 3000 से भी अधिक पुस्तकों के लेखन के माध्यम से विश्वव्यापी विचार क्रान्ति अभियान की शुरुआत की ।
- **वेद, पुराण, उपनिषद के प्रसिद्ध भाष्यकार** : जिन्होंने चारों वेद, 108 उपनिषद, षड् दर्शन, 20 स्मृतियाँ एवं 18 पुराणों का युगानुकूल भाष्य किया, साथ ही 19 वीं प्रज्ञा पुराण की रचना भी की ।
- **3000 से अधिक पुस्तकों के लेखक** : मनुष्य को देवता समान, घर-परिवार को स्वर्ग, समाज को सभ्य और समग्र विश्वराष्ट्र को श्रेष्ठ बनाने में समर्थ हजारों पुस्तकें लिखकर समयानुकूल समर्थ मार्गदर्शन प्रदान किया ।
- **युग-निर्माण योजना के सूत्रधार** : जिन्होंने शतसूत्री युग निर्माण योजना बनाकर नये युग की आधार शिला रखी ।
- **वैज्ञानिक-अध्यात्मवाद के प्रणेता** : जिन्होंने धर्म और विज्ञान के समन्वय की प्रथम प्रयोगशाला 'ब्रह्मवर्चस शोध संस्थान' स्थापित कर सिद्ध किया कि "धर्म और विज्ञान विरोधी नहीं, पुरक है" ।
- **'२१ वीं सदी : उज्ज्वल भविष्य' के उद्घोषक** : जिन्होंने '२१ वीं सदी : उज्ज्वल भविष्य' का नारा दिया तथा युग विभीषिकाओं से भयग्रस्त मनुष्यता को नये युग के आगमन का संदेश दिया ।
- **स्वतंत्रता संग्राम के कर्मठ सैनानी** : जिन्होंने महात्मा गाँधी, मदन मोहन मालवीय, गुरुवर रविन्द्रनाथ टैगोर के साथ राष्ट्र की स्वाधीनता के लिए संघर्ष किया एवं स्वतन्त्रता संग्राम सेनानी "श्रीराम मत्त" के रूप में प्रख्यात हुए ।
- **गायत्री के सिद्ध साधक** : जिन्होंने गायत्री और यज्ञ को रुढ़ियों और पाखण्ड से मुक्त कर जन-जन की उपासना का आधार तथा सदबुद्धि एवं सतकर्म जागरण का माध्यम बनाया ।
- **तपस्वी** : जिन्होंने गायत्री की कठोरतम साधना कर २४-२४ लाख के २४ महापुरश्चरण २४ वर्षों में सम्पन्न किया । प्रकृति प्रकोप को शांत कर अनिष्टों को टाला, सृजन सम्भावनाओं को साकार किया ।
- **अखिल विश्व गायत्री परिवार के जनक** : जिन्होंने अपने जीवनकाल में ही अपने साथ करोड़ों लोगों को आत्मियता के सूत्र में बाँधकर विश्व व्यापी 'युग निर्माण परिवार' - 'गायत्री परिवार' का गठन किया ।
- **समाज सुधारक** : जिन्होंने नारी जागरण, व्यसन मुक्ति, आदर्श विवाह, जाति-पाँति प्रथा तथा परंपरागत रुढ़ियों की समाप्ति हेतु अद्भूत प्रयास किए एवं एक आदर्श स्वरूप समाज में प्रस्तुत किया ।
- **ऋषि परम्परा के उद्धारक** : जिन्होंने नये युग में महान ऋषियों की महान परंपराओं की पुनर्स्थापना की । लुप्तप्राय संस्कार परंपरा को पुनर्जीवित कर जन-जन को अवगत कराया ।
- **अवतारी चेतना** : जिन्होंने "धरती पर स्वर्ग के अवतरण और मनुष्य में देवत्व के जागरण" की अवतारी घोषणा को अपना जीवन लक्ष्य बनाया और चेतना का ऐसा प्रवाह चलाया कि करोड़ों व्यक्ति उस ओर चल पड़े ।

गायत्री परिवार जीवन जीने कि कला के, संस्कृति के आदर्श सिद्धांतों के आधार पर परिवार, समाज, राष्ट्र युग निर्माण करने वाले व्यक्तियों का संघ है। **वसुधैवकुटुम्बकम्** की मान्यता के आदर्श का अनुकरण करते हुये हमारी प्राचीन ऋषि परम्परा का विस्तार करने वाला समूह है गायत्री परिवार। एक संत, सुधारक, लेखक, दार्शनिक, आध्यात्मिक मार्गदर्शक और दूरदर्शी युगऋषि पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी द्वारा स्थापित यह मिशन युग के परिवर्तन के लिए एक जन आंदोलन के रूप में उभरा है।

Free Download Complete Work Of Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya, Founder of All World Gayatri Pariwar Books, Magazines, Articles, Stories, Poems, Great Personalities and many more at

www.vicharkrantibooks.org | www.awgp.org