

વ્યસન મુક્તિ

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા દ્વારા ઋક્ષણ થી દર વર્ષે ટક્ર મી મે ના રોજ વિશ્વભર માં તમાકુ નિષેધ, વ્યસનમુક્તિ ની ઉજવણી કરવામાં આવે છે. છતાં પણ વ્યસની લોકોની સંખ્યા ઘટવાના બદલે વધતી જ જાય છે. જન્મથી જ સ્વતંત્ર હોવાનો દાવો કરતો માનવ કેવી ગુલામી માં કસાય છે? વ્યસનના નુકશાનની જાણકારી હોવા છતાં પણ બીડી સિગારેટ ના ધૂમાડામાં પૈસા, સ્વાસ્થ્ય, સમય ને પણ બરબાદ કરે છે. વ્યસનોએ કરીથી ગુલામ બનાવી દીધા છે. લાખો યુવનોની રચનાત્મક શક્તિઓનો નાશ થઈ રહ્યો છે. અનેક વ્યક્તિઓને માનસિક રીતે પરવશ બનાવી દીધા છે. વિચારો ગુલામ કોણ? આ વિષ કન્યા ના રુપ માં એવું તો શું છે? જે પાંચ ફૂટ નો માણસ તેના તરફ આકર્ષાઈ જાય છે.

વ્યસન એટલે શં?

નુકશાનકારક હોવા છતાં પણ કાબુ વિના ફરજિયાત પણે કોઈ દ્રવ્ય નો ઉપયોગ કરવો જ પડે છે. તેને વ્યસન સમજવામાં આવે છે. તમાકુનું નિકોટીન, ગાંજો, શરાબ, અકીણ અને ડગ્સ નો ઉપયોગ શરીર ને તેના પર નિર્ભર બનાવે છે. શરાબ અને તમાકુ જેવાં દ્રવ્યો વિશ્વભરમાં વ્યસન બની ગયાં છે. કોઈ દ્રવ્યનું સેવન કેટલી ઝડપથી વ્યસનમાં ફેરવાય છે. તેનો આધાર વ્યક્તિ ઉપર છે. કોઈ વ્યક્તિ પ્રથમ સેવન થી જ વ્યસની બની જાય છે. ઘણા લોકો પ્રસંગોપાત ઉપયોગ કરે છે. છતાં પણ વ્યસની બનતા નથી. તમાકુમાં રહેલું નિકોટીન ખુબજ ઝડપથી વ્યસનમાં ફેરવાતું હોવાનું સંશોધકો માને છે.

સિગારેટ કે બીડી નો

પહેલો કશ માણસના મગજ

ને બીજી સિગારેટ માગવા

મજબુર કરે છે.

મગજના કોષોમાં ચાલતી આ પ્રક્રિયા વૈજ્ઞાનિકોએ ખૂબ સારી રીતે સમજાવી છે. મગજનો રીવોર્ડ એરીયા આપણને તંદુરસ્ત રાખવામાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. આ એરીયામાં ઉત્પન્ન થતો આનંદવર્ધક સ્ટ્રાવ ડોપામાઈન આપણા વર્તન માટે ખુબજ જવાબદાર છે. નિકોટીન નો પ્રથમ સંપર્ક મગજના કેન્દ્ર માં સચવાઈ જાય છે. ન્યુરો સામયિક માં રજુ થયેલ એક અભ્યાસમાં સંશોધકોએ કહ્યું છે કે મગજના રીવોર્ડ કેન્દ્રના પેન્ટલ ટેગમેન્ટલ વિસ્તાર માં ઉચ્ચરણીજનક ન્યુરોન નિકોટીન દ્વારા વધુ શક્તિશાળી બને છે. અને ડોપામાઈન વધુ સ્ટ્રાવ ઉત્પન્ન કરે છે. આ પ્રક્રિયા ને સંશોધકો વ્યસન વળગવાનું પ્રથમ જૈવિક પગથિયું ગણે છે. મગજ ભૂલથી નિકોટીનને લાભદાયક સમજીને તેની પ્રથમ અસર ને યાદ રાખે છે. અને ફરીવાર તેની તલપ પેદા કરે છે. આમ વ્યક્તિ વ્યસની બની જાય છે.

વ્યસનનો સીધો અર્થ છે. ખરાબ આદત. આ પરીવર્તન શરીરને નિકોટીનની કાયમી જરૂરીયાત ઉપર આધારીત કરી દે છે. નિકોટીન નું પ્રમાણ ઓછું થતાં જ મગજ બીજું નિકોટીન માગતું થઈ જાય છે. નિકોટીન ડોપામાઈન સ્ટ્રાવ માં વધારો પણ કરતું હોવાથી તે મળતાં આનંદ ની લાગણી ઉત્પન્ન થાય છે.

વ્યસન નું કારણ

જેમ દારૂ પવા માટે “પીને કાબહાના ચાહીએ” તેમ વ્યસન કરનારા

લોકો એવું માનતા હોય છે કે મૂડ આવે છે, સારું રહે છે. મગજ હલ્કું રહે છે. એવું માનવામાં આવે છે. કે લગભગ વ્યસની લોકોને માનસિક તકલીફ હોય છે. શોખથી વ્યસન ચાલુ રાખનાર ની સંખ્યા ઓછી હોય છે. ધીરે ધીરે શોખ શોખ ન રહેતાં ફરજિયાત પણે લેવું પડે તેવી પરિસ્થિતિ ઉભી થાય છે. વ્યસન અને માનસિક રોગ ને સીધો સંબંધ છે.

શુ આ તમે જાણો છો?

- ટઇ સેકેન્ડે વિશ્વ માં એક વ્યક્તિ કેન્સર ના કેન્સર થી મૃત્યુ પામે છે.
- ભ.હ.૧. ની પ્રયોગશાળા માં કરાયેલી ચકાસણી મુજબ તમાકુમાં યછછછ હાનિકારક રસાયણો છે.
- ભ.હ.૧ એ ચેતવણી આપી છે કે ઘછઘછ સુધીમાં સિગારેટ પીવાથી મરનારાઓની સંખ્યા પ્રતિવર્ષે ઋષ મિલિયન જેટલી વધી જશે. ઋષ ૫ વિકસિત દેશો માં હશે.
- ભારત જેવા દેશો માં દર વર્ષે ધ ૫ લોકો તો ધૂમ્રપાન કે તમાકુના સેવનમાં વધારો થતો જાય છે.
- આપણા ગરીબ દેશમાં દર વર્ષે ચૌદ અરબ રૂપિયા નશાની હોળી માં ફૂંકાય છે.
- ભારતમાં ઘછ ૫ લોકો શરાબ ને કારણે પાગલ થયા છે.
- ભારતમાં ઋષ ૫ લોકો રોજ શરાબ પીએ છે.
- શરાબી પોતાની ઉમરનાં ધ ૯ વર્ષ વ્યસન પાછળ ઓછાં કરે છે
- રોજ એક પેકેટ સિગારેટ પીનાર રોજના ખર્ચને વર્ષ સુધી બેંક માં જમા કરે તો ટ. ૧૯. ૯૯૯ મળે
- ગધેડું પણ તમાકુના ખેતર પાસેથી નીકળે તો તરતજ પોતાનો રસ્તો બદલી દે છે. વિચારો સમજદાર કોણ?
- ખૂબજ ઝેરીલો કોબ્રા સાપ તમાકુના ખેતરમાં જતો નથી અને જાય છે તો બેહોશ થઈ જાય છે.
- અમેરીકામાં રોજના ઋષછછ થી વધુ માણસો ધૂમ્રપાન થી મરે છે.
- ઋષછછછ થી વધુ હૃદયરોગ થી મૃત્યુ પામનારા દર્દીઓ વધુ પડતુ ધૂમ્રપાન કરતા હોવાનું માલુમ થયું છે.
- વિશ્વમાં થતાં ખૂન કરતાં ૧૧ ગણા મૌત ધૂમ્રપાનના કારણે થાય છે. વર્ષે ઋ. યછ. ૯૯૯, રોજના ધઋષછ, કલાકે ષથ વ્યક્તિઓ ધૂમ્રપાન ના કારણે મરે છે.
- તમાકુ ના સેવન થી હાઇકોલેસ્ટ્રોલ થાય છે.
- ઋ સિગારેટ પીવાથી મનુષ્યનું આયુષ્ય સાડા પાંચ મિનિટ ઓછું થાય છે. રોજ ધછ થી વધુ સિગારેટ પીનાર નું ઋ થીષ વર્ષ આયુષ્ય ઓછું થાય છે. ઋષ ગુટખા ખાનાર નું ય થી૧ વર્ષ આયુષ્ય ઘટે છે.
- ઘરમાં પુરુષ ધૂમ્રપાન કરતો હોય તો જીવનસાથી, સંતાનો માટે કેન્સર નું જોખમ ધળળ વધી જાય છે.
- વિશ્વમાં ઋષ્રળ કેન્સર ધૂમ્રપાન કરનાર ની સાથે રહેનાર ને થાય છે. વ્યસન થી થતુ નુકશાન
- ધૂમ્રપાન થી આંખોમાં અંધાપો આવે છે. કીકી નો રેટીના ખવાઈ જાય છે. રક્તવાહીની ના સંકોચાવાથી દ્રષ્ટિ અચાનક બંધ થઈ જાય છે. જેને ટોબેકો એજબબયોપિયા કહેવાય છે.
- તમાકુ ના સેવન થી હાર્ટ અટેક, નપુંસકતા આવે છે.

- ટી.બી., અસ્થમા, લકવો, જેવા રોગો થાય છે.
- વ્યસન થી મોં માં ચાંદા પડી જાય છે.સ્વાદ,ગંધ પારખવાની શક્તિ ઘટે છે.
- રોજ ઘણ સિગારેટ પીનાર વ્યક્તિ પોતાની ઉમરનાં ઋણ વર્ષ ઓછાં કરે છે.
- ધૂમ્રપાન અને તમાકુ ચાવવાથી ઝેરી પદાર્થોના કારણે દાંતના મૂળમાં સડો થાય છે.બે દાંત વચ્ચે ના ઇનેમલ નબળા પડે છે.
- માથા ના વાળ જલ્દીથી ઘોળા થાય છે.
- સ્કૂર્તિ ઓછી થાય છે. આંતરડામાં,હોજરીમાં ચાંદાપ ડે છે.
- ત્વચા સુકાઈ જાય છે.કરચલીવાળી બને છે. આવા રોગને જ્યુક્સ ગ્રઇબ્રોસીસ કહે છે.
- પાન મસાલામાં મ્યુટજન નામનું તત્વ હોય છે.જે કેન્સર ને નોતરે છે.
- સોપારીના કારણે કોલેજન નામનું પ્રોટીન ઉત્પન્ન થાય છે. જેથી જડબાના સ્નાયુઓ જકડાઈ જાય છે.
- મોં ખુલી શકતું નથી.
- ચામડીના ‘એપિથેલિયમ’નામ ના કોષો નાશ પામે છે. ચામડી ઝડપથી ચિમળાઈ જાય છે.
- ધૂમ્રપાનથી લોહીમાં રહેલું હિમોગ્લોબીન ઝડપથી શોષાઈ જાય છે. આથી હૃદય નબળું પડે છે. હાઈ બ્લડ પ્રેશર થી બ્રેઇન હેમરેજ નો પણ ભોગ બને છે.
- ધૂમ્રપાન થી તમાકુના નિકોટીન ઉપરાંત દહનને કારણે ઉત્પન્ન થતો કાર્બન મોનોક્સાઇડ સિગારેટ પીનારને તેમજ આસપાસ રહેલી વ્યક્તિઓને પણ નુકશાન કરે છે.

“દારૂ ને દારૂડીયો શું પીએ?”

દારૂ જ દારૂડીયા ને પીએ છે.”

યુવાનો માટે તો વ્યસન એક કેશન બની ગઈ છે. તેઓ તમાકુ, પાન ,સોપારી ચાવતા નથી,પરંતું મૌત ની નજીક જઈ રહ્યા છે. સિગારેટ ટેસ થી પીનારા ને કેન્સર ની બિમારી નું નામ સાંભળતાં જ ટેસ નીકળી જાય છે.

સદા યાદ રાખો “પહેલાં માનવી ટેવને પાડે છે.

પછી ટેવ માનવી ને પાડે છે.

એક લોક સાહિત્યકારે વ્યસન વિશે કહ્યું કે

“ તમાકુ તુજ મે. તીન ગુણ

બુઢ્ઢા કભી ન હોય

તસ્કર ના આવે કભી

કુત્તા કભી ના ખાય”

વડીલો કહેતા “ ખાય તેનો ખૂણો,

સૂઘે એનાં કપડાં

અને પીએ એનું ઘર

એ ત્રણે બરબાદ”

એક પૌત્રે પોતાના દાદા ને કહ્યું કે બીડી પીવાનું બંધ કરો

કેટલી ઉધરસ આવે છે?દાદાએ કહ્યું કે “અલ્યા તું કોલેજ માં ભણી આવ્યો એટલે બહુ ડાહ્યો થઈ ગયો.મારા બાપા એક દિ માં બે અઢી ઝૂડી ફૂંકતા,બીડી એટલે સ્વર્ગ ની સીડી.ગોર મને ભગવાનની બીક બતાવતો હતો.મેં કહી દીધું

“ ધૂમ્રપાનમ મહાદાનમ

ગાટે ગોટે ગૌ દાનમ”

વ્યસન માંત્ર પુરુષો જ નહીં પરંતુ હાઇ સોસાયટી નું બેકગ્રાઉન્ડ ધરાવતી આધુનિક વિચારધારા ધરાવતી સ્ત્રીઓમાં વ્યાપક પ્રમાણમાં સિગારેટ ફૂંકવાનો એક જોખમી કેઝ શરુ થયો છે,ગ્રામ્ય આદિવાસી સ્ત્રીઓ પણ વ્યસન કરે છે.એક સંસ્થા એ ભારતના વિવિધ વર્ગની સ્ત્રીઓની તમાકુ સેવનની આદતો નો સર્વે કર્યો

• ભારતમાં ઋક્ષક્ષણ પછી ધુમ્રપાન કરતી સ્ત્રીઓની સંખ્યામાં અઢી ગણો વધારો થયો છે.

• વ્યસન ન કરનારી મહીલા કરતાં વ્યસન કરનારી મહીલાના બાળક કમજોર હોય છે.

વ્યસન મુક્તિ ના ઉપાય

ધુમ્રપાન કરવું જેટલું સહેલું છે.તેટલું છોડવું સહેલું નથી.ઘણા લોકો વ્યસન છોડીને પછી ફરી વ્યસની બની જાય છે.જો કે આવા લોકો માટે ધુમ્રપાન છોડવાની નવી પદ્ધતિઓ અમલી બનાવાઈ છે. ધુમ્રપાન છોડવા માટે તાજેતર માં **હ્યોપરિન** નામની નવી ઓષધી ને અમેરીકા ના કૂડ એન્ટ ડ્રગ્સ ઇન્સ્ટીટ્યુટ ને માન્યતા મળી હોવાથી આ દવા હવે ભારતમાં પણ ટૂંકા ગાળામાં જ બજારમાં ઉપલબ્ધ થશે.

• વ્યસન છોડવાની તારીખ નક્કી કરો.

• ખુલ્લી હવામાં ચાલો.

• વ્યસની મિત્રો ના સંગ થી દૂર રહો.

• જે કારણ થી વ્યસન તરફ પ્રેરાયા તે કારણ નું નિવારણ કરો.

• પુષ્કળ પાણી પીઓ.તમાકુની તલપ લાગે ત્યારે પાણી પીઓ.

• ફરી થી લેવાનું મન ન થાય તે માટે વ્યસન ની ચીજો ને ઘરમાં ન રાખો. એશ ટે હટાવી દો.વ્યસન ની ચી જો મળે છે તે રસ્તે ન જાઓ.

• એરોબિક ફસરત કરો, દોડવું,ચાલવું સાયકલ ચલાવવી, દોરડાં કુદવાં,ઇચ્છા પડે તે શારિરીક શ્રમ કરો.

• નિયમિત યોગાસન, ધ્યાન કરો,માથું દુખે કે ગળું બળે તો ખુશ થાઓ તે દર્શાવી રહ્યું છે કે તમારુ શરીર તમાકુની જીવલેણ પકડમાંથી છૂટી રહ્યું છે.સામાન્ય માથું દુખે તે કોઈ મોટી વાત નથી.

• સ્વજન ને કહી રાખો કે તમે કદાચ ચિડાઈ જાઓ તો શાંત રહે,તમારી સમસ્યા ખુલ્લા દીલ થી સ્વજનો સાથે ચર્ચતા રહો,સંતો અને ગમતા સ્વજનો ને વારંવાર મળતા રહો એમની ફૂંક કામ આવશે.

• દિનચર્યા બદલો,સવારે પહેલાં વ્યસન પછી કામ કરતા હોય તો પહેલાં ધ્યાન ,કસરત ને સ્થાન આપો.

• બીડી પીવાનું યાદ આવે ત્યારે ક્ષ્ણો નો જ્યુસ,મુકવાસ લો.

- વ્યસન છોડવાથી થતી બચત થી મનપસંદ વસ્તુ ખરીદો
- એક સિગારેટ પણ ઘણી વધારે છે તે ભુલશો નહીં. લાલચને કાબુ માં રાખો. આગનો એક તણખો આખાં ગામ સળગાવી ખાક કરી દે છે. તેમ એક સિગારેટ બીજી ઘણી ને પ્રવેશ આપશે. માટે એક સિગારેટ ની પણ લાલચ ન રાખો.
- તમાકુ મુક્તિ દિવસ એ એક સિદ્ધિ છે. એક એક દિવસ કરતાં કાયમ માટે તમાકુ છોડી શકશો.
- ધૂમ્રપાન છોડવા માટે પ્રબળ માનસિક શક્તિ અત્યંત જરૂરી છે.
- અઢી ઇંચ ની બીડી, છ ફૂટ નો માનવીઢ બીડી નો ગુલામ?
- વ્યસન ના પ્રત્યે ઘણા ભાવ પૈદા કરો. વ્યસન ગટર ના કીડા સમાન છે.
- મનપસંદ કાર્ય પ્રત્યે મન ને વાળો. ગીત, સંગીત, નૃત્ય.
- સકારાત્મક ચિંતન કરો વ્યસન મુક્ત બની શકાશે.
- જીદગી ને ચાવી ચાવી ને ઝેર જેવી બનાવવી નથી
- ધૂમ્રપાન ને રાખો દૂર , જીવન બનશે મધુર.
- બ્રૂપોપિયોન દવા લીધા પછી બે અઠવાડીયા પછી ધુમ્રપાન વિરોધી કામ શરુ થાય છે.
- ધૂમ્રપાનની તલપ લાગે ત્યારે મગજમાંથી ડોપામાઈન નામના રસાયણ નો સ્રાવ વધવા માંડે છે. પરંતું આ નવી દવા લેવાથી તેના ઉપર બ્રેક વાગવાથી આ દવા ધૂમ્રપાન છોડવા માટે ઉપયોગી થઈ પડે તેમ છે.
- વિચારો જીવન શેના માટે છે? ધૂમાડા માં કૂંકી દેવા? થોડીવાર શાંતિ માં બેસી પ્રભુ નું ધ્યાન કરો . પ્રભુ પાસેથી શક્તિ માંગો. આવા અનેક ઉપાયો અજમાવી જુઓ અને તેથી પણ મુક્ત ન થઈ શકો તો આપ બ્રહ્માકુમારી ઇશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલય માં આવી શકો છો. રોજ પ્રભુ નું ધ્યાન આપણને ઘણી શક્તિ આપે છે. અહીં આવનાર ઘણા ચેઈન સ્મોકર પણ વ્યસન મુક્ત બન્યા છે.

- બ્રહ્માકુમારીજ્ વાર્તા ફિચર્સ