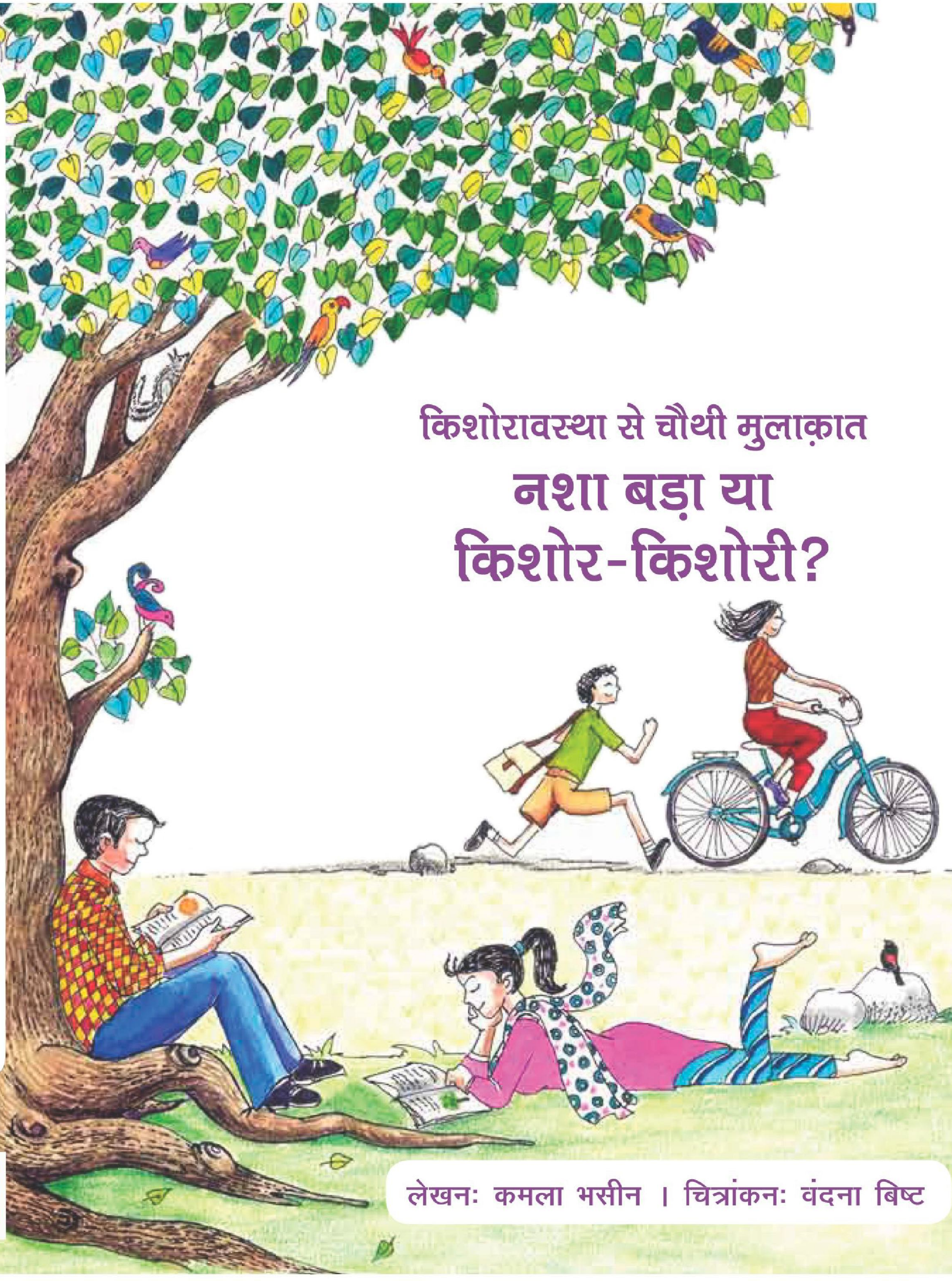


किशोरावस्था से चौथी मुलाक़ात

नशा बड़ा या किशोर-किशोरी?

लेखनः कमला भसीन । चित्रांकनः वंदना बिष्ट

Written by **Kamla Bhasin**
Illustrated by **Vandana Bist**

Technical Inputs and Financial Assistance provided by
United Nations Population Fund (UNFPA),
55 Lodi Estate,
New Delhi 110003

United Nations
Population Fund - India

Disclaimer and Copyright

All rights reserved. The contents and opinions are solely of the author and do not necessarily represent the views of United Nations Population Fund – UNFPA. The books can be accessed, quoted, reproduced or translated, in part or full, by individuals or organizations for academic or advocacy and capacity building purposes with due acknowledgements. For other use and mass distribution, prior permission is required from UNFPA. These books have been written for informing and educating adolescents, and are not to be sold or used for commercial purposes.

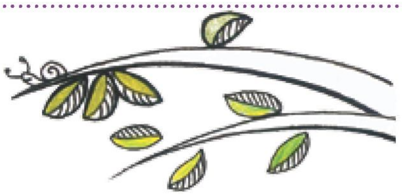
प्रस्तावना

हमने यह चार किताबें किशोर/किशोरियों के लिए, और किशोर/किशोरियों के बारे में लिखी हैं (यानि 10–19 वर्ष की इस विशेष अवस्था के लिये)। असल में इन किताबों को गपशप ही मानना चाहिए और गपशप भी दोस्ताना! चूंकि यह गपशप दोस्ताना है, और तुम लोग हम से उम्र में बहुत छोटे हो, हम तुम्हें 'तुम' कह रहे हैं। उम्मीद है तुम भी इसे ठीक समझोगे।

और बार–बार किशोर/किशोरी कहने की जगह हम **'किकि'** कहेंगे। छोटा और प्यारा किकि! हलो किकि! यह भी ठीक है ना?

तुम लोग यह पूछ सकते हो कि हम क्यों तुम्हारे साथ ये गपशप करना चाहते हैं? तुमने तो हमें न्योता नहीं दिया गपशप का; तो हम क्यों भाग रहे हैं तुम्हारे पीछे? इसका सच्चा जवाब है कि जब हम अपनी किशोरावस्था को याद करते हैं तब हमें लगता है कि अगर उस वक्त कोई होता हम से बात करने वाली/वाला, हमारी बात सुनने वाली/वाला, हमें समझने वाली/वाला, तो हमारी मुश्किलें कुछ कम हो सकती थीं। उस वक्त भाषण देने वाले, हमें हर–बात में टोकने और हर बार हमें रोकने वाले बुजुर्ग तो बहुत थे। मगर, हमारी सुनने वाले और हमारे साथ प्यार से, खुलेपन से, बात करने वाले बुजुर्ग कम थे। हमें हर छोटे बड़े सवालों के जवाब या तो ख़ुद या अपने ही हम–उम्रों के साथ बैठकर ढूँढने पड़े। मगर जो ख़ुद नहीं जानते थे वे हमें क्या रास्ता सुझाते। ठीक जानकारी और समझ न होने की वजह से हमें कई कड़वे अनुभव हुए। इसलिए हमने सोचा कि हम अपने अनुभवों के आधार पर तुम्हें कुछ बताएं और तुमसे बतियाएं।

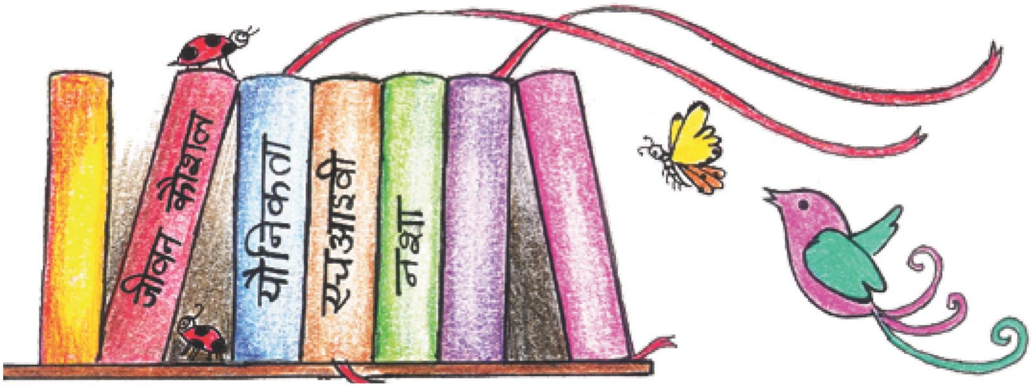
कुछ साल पहले हम भी किशोरी थे। जो आज तुम्हारे साथ हो रहा है, वही हमारे साथ भी हुआ था। हमारी रगों में भी खूब मस्ती दौड़ी थी। हम में भी कुछ नया करने की चाह थी। अपनी अलग पहचान बनाने की इच्छा थी। पर इस सब के



साथ–साथ मन में बहुत बौखलाहट थी। घरवालों से बहुत शिकायतें थीं। हमारे अन्दर सवालों के ढेर थे, कहने को बहुत कुछ था, मगर हम सब कुछ अपने अंदर ही समेटे रहे। हमें लगता है वह ग़लत था। हमें किसी न किसी से तो बात करनी चाहिए थी।

किशोरावस्था खोज–बीन, जिज्ञासा और हर चीज़ को परखने की उम्र होती है। इस उम्र में बहुत सवाल होते हैं अपने बदलते शरीर और भावनाओं के बारे में। जिज्ञासा होती है यौन और दोस्तियों के बारे में, प्रजनन के बारे में। तुम्हारी इस जिज्ञासा को अच्छे से शांत करना, तुम्हारे हर सवाल का ठीक से और गहराई से जवाब देना बहुत ज़रूरी है ताकि तुम सब कुछ जान कर और समझ कर ज़िम्मेदार निर्णय ले सको और स्वस्थ जीवन बिता सको।

एक और कारण भी है इन किताबों के ज़रिए तुम से बात करने का। बहुत से सर्वेक्षणों से यह पता चला है कि किकियों के पास कई ज़रूरी विषयों (जैसे यौनिकता, एचआईवी, नशा) के बारे में बहुत कम जानकारी होती है। अधिकतर किकियों ने कहा कि वे अधिक जानकारी और खुली बातचीत चाहते हैं।



यहाँ हम, तुम तक सही जानकारी पहुंचाने की कोशिश कर रहे हैं। देखें हमें सफलता मिलती है कि नहीं। तुम दोगे हमें नंबर। देखते हैं तुम हमें पास करते हो या फ़ेल।

वैसे हमें ठीक नंबर तभी मिल सकते हैं जब तुम हमारा साथ दोगे। जब तुम हमारे दोस्ती के लिए बढ़ाए हाथ को थामोगे। जब कुछ तुम हमें बताओगे और सिखाओगे और कुछ हम तुम्हें बताएंगे और सिखाएंगे।

तो दोस्तों, ये किताबें न्योता हैं खुले दिल की बातचीत का, खुले दिमाग़ से सीखने और सिखाने का। ये चार किताबें किशोरावस्था के कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं, प्रश्नों और चुनौतियों के बारे में है। पूरी बात समझने के लिए चारों किताबों को ही पढ़ कर खुद को टटोलना होगा और संवाद करने होंगे।

पहली किताब है **"किशोरावस्था से पहली मुलाक़ातः जियें तो ऐसे जियें।"** इसमें जीवन के कुछ अटूट नियमों और आदर्शों व जीवन कौशल (life skills) के बारे में बात की है।

दूसरी किताब है **"किशोरावस्था से दूसरी मुलाक़ातः किशोर-किशोरी कौन, क्या होता है यौन?"** इस किताब में किशोरावस्था में होने वाले परिवर्तनों, इसकी विशेषताओं, सामाजिक लिंग (gender) और यौन और यौनिकता पर लम्बी बातचीत है।

तीसरी किताब है **"किशोरावस्था से तीसरी मुलाक़ातः चलो एचआईवी के ख़तरे को वरदान बनायें"**। इस किताब में एचआईवी/एड्स के मुख्य पहलुओं पर नज़र डाली है और एचआईवी से बचने के तरीक़ों पर बात की है।

चौथी किताब है **"किशोरावस्था से चौथी मुलाक़ातः नशा बड़ा या किशोर-किशोरी?"** इसमें नशाख़ोरी के हर पहलू पर और इसका मुक़ाबला करने के तरीक़ों पर बात की है।

दोस्तों, हम लिखने और किताबों को सजाने वालों का काम अब ख़त्म हुआ। अब पढ़ कर, समझ कर, आगे बढ़ने वालों का काम शुरू होता है। तो पढ़ो और निडर आगे बढ़ो। आशायें और सम्भावनायें तुम्हारा इन्तज़ार कर रही हैं।

विषय सूची

1. नशा, नशाख़ोरी और किशोर-किशोरी ____ 08

2. नशे की लत लगने के कारण ____ 15

3. नशे के प्रकार, मुसीबतों के द्वार ____ 28

4. नशे की लत ____ 36

5. नशे में फँसे लोगों के दर्दनाक अनुभव ____ 44

6. नशे से कैसे बचें और कैसे हों मुक्त? ____ 51

7. नेक कामों का नशा : न नीचे गिराये, न कभी उतरे ____ 66

1

नशा, नशाख़ोरी और किशोर-किशोरी

किशोरावस्था वह उम्र है जब हम सब कुछ आज़माना चाहते हैं। इस उम्र में हर चीज़ को जानने की जिज्ञासा होती है। हिम्मत ख़ूब होती है, डर कम होता है। जोख़िम उठाने में मज़ा आता है। वे चीज़ें करना ज़्यादा अच्छा लगता है जिन्हें करने को लोग मना करते हैं। किशोरावस्था की इन्हीं विशेषताओं की वजह से बहुत से किकि नशीले पदार्थों के चक्कर में पड़ जाते हैं।

नशीले पदार्थों का दुरुपयोग कोई नई बात नहीं हैं। हमेशा से कुछ लोग नशेबाज़ रहे हैं, लेकिन आजकल नशा करने वालों की गिनती बहुत बढ़ गई है और नशीली चीज़ों का दुरुपयोग एक बहुत बड़ी समस्या बन गई है। नशा सब के लिए ख़तरनाक है, पर किशोर–किशोरियों के लिए ज़्यादा ख़तरनाक है।

नशीले पदार्थों का धंधा आज 500 बिलियन डॉलर का धंधा है। यह धंधा बेईमानी, काला बाज़ारी, अपराध और हिंसा के साथ जुड़ा है। जल्दी से बहुत सारा पैसा कमाने के लिए नादान किकिओं और युवाओं को इस धंधे और नशाख़ोरी में फँसाया जाता है। इस ख़तरनाक आदत और धंधे से निकलना बहुत मुश्किल होता है।

चूँकि नशीले पदार्थ बहुत ख़तरनाक होते हैं और समाज को नष्ट कर सकते हैं, इसलिए कई देशों में नशीले पदार्थ रखने वालों के लिए सीधी मौत की सज़ा है।

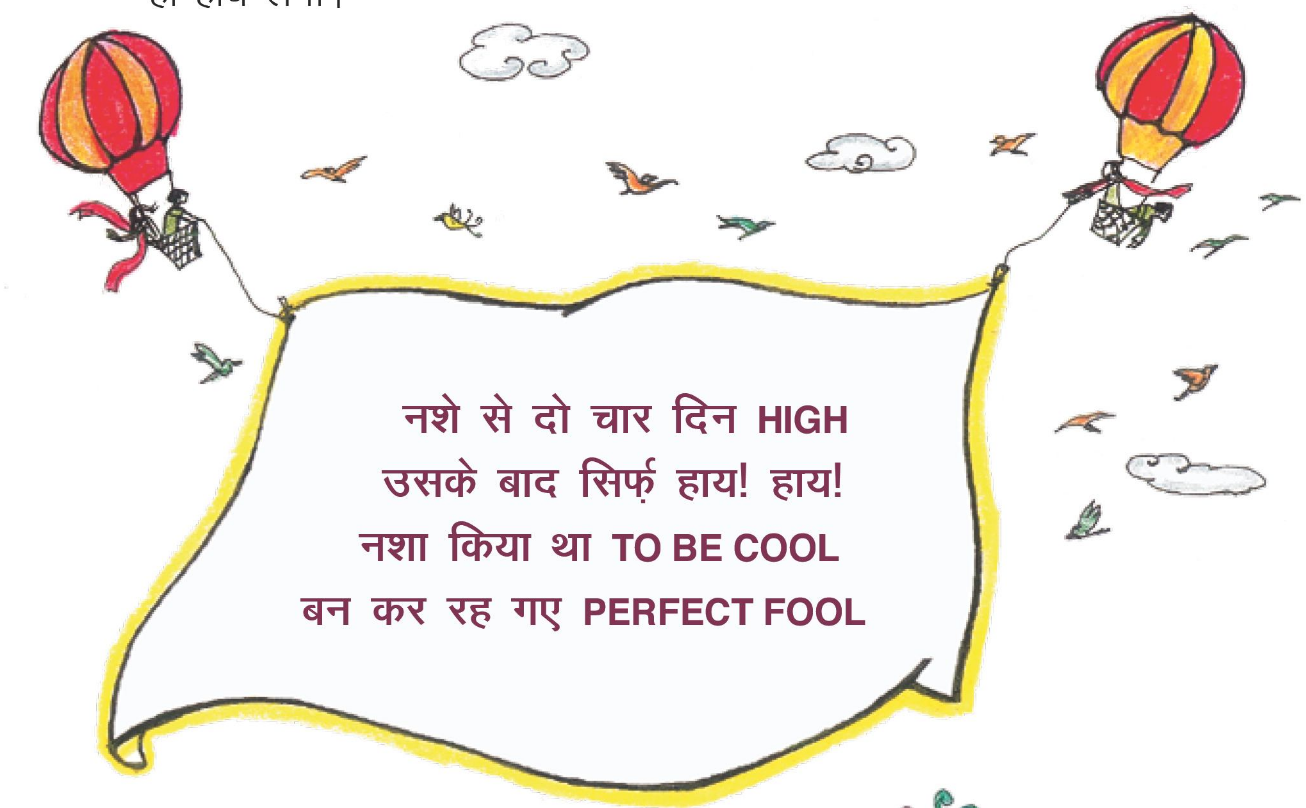
सन 2004 में भारत में 7.3 करोड़ (73 मिलिअन) लोग नशीली चीज़ें ले रहे थे और इन में से 1.3 करोड़ (13 मिलअन) नशे के आदी थे, यानि नशे में फँस चुके थे। आज नशा करने वालों की संख्या इस से कहीं ज़्यादा है। जिस देश के 1.3 करोड़ लोग नशे के आदी हो चुके हैं, उस देश की आर्थिक और सामाजिक समस्याओं का हम अन्दाज़ा लगा सकते हैं।

नैशनल फ़ैमिली हैल्थ सर्वे 2005–06 के अनुसार भारत में 15 से 24 वर्ष की उम्र की 5 प्रतिशत लड़कियाँ और 40 प्रतिशत लड़के तम्बाकू का सेवन करते हैं। एक प्रतिशत लड़कियों और 19 प्रतिशत लड़कों ने कभी न कभी शराब पी है। अब तक लड़कियाँ इन चक्करों में नहीं पड़ती थीं, पर अब वे भी इन चीज़ों में फँसने लगी हैं। नशा करने वालों में अमीर भी हैं, ग़रीब भी। शहरी भी हैं, गाँव वाले भी। कम पढ़े–लिखे भी हैं और बड़ी–बड़ी डिग्रियों वाले भी।

कभी दोस्तों या औरों के दबाव और बहकावे में आकर, कभी 'सिर्फ़ आज़माने' के चक्कर में, कभी आनन्द और उत्तेजना की खोज में, कभी परेशानियों से दूर भागने के लिए, कभी 'मर्द कहलवाने' के लिए, किकि नशा करने लगते हैं। शुरू–शुरू में ज़रूर मज़ा आता है, पर जल्दी ही पता लगता है इन में से कुछ भी नहीं मिला।

नशे पर लिखने के लिए हमें इन पुस्तकों से बहुत मदद मिली– (1) Voices from the Shadow: Based on a study of Drug Use Behaviors In the Maldives. Published by UNICEF, Maldives. (2) Advocacy Manual, Ministry of Social Justice and Emplowerment, India; UNODC and Institute of Social Defence. 2009

आनन्द और मज़े की जगह मिले दुख और परेशानियाँ। झूठ बोलने पड़ रहे हैं, नशीले पदार्थ ख़रीदने के लिए चोरियाँ करनी पड़ रही हैं। शरीर, दिमाग़ और दिल, तीनों दुखी हैं। घरवालों और नेक दोस्तों के साथ रिश्ते टूट रहे हैं। मर्दानगी की जगह है, कमज़ोरी, बीमारी और लाचारी ही हाथ लगी।



हमें लगता है कि अगर किसी को भी नशीली चीज़ों की ठीक जानकरी हो और नशे की आदत से पैदा होने वाले ख़तरों और परेशानियों का ठीक अन्दाज़ा हो तो ज़्यादातर किकि इन से दूर रहें। यह जानकारी उन्हें बता देगी कि यह रास्ता सिर्फ़ तबाही की तरफ़ जाता

है। आनन्द की तरफ़ जाने का यह रास्ता है ही नहीं। नशे की आदत वालों की कहानियाँ अगर हम सुनें, तो हमारे रोंगटे खड़े हो जायें।

यहाँ हम उन लोगों के अनुभव तुम्हें बता रहे हैं, जिन्हें नशे की लत थी, मगर अब वे नशा छोड़ चुके हैं। इन लोगों ने अपने कड़वे अनुभव इसलिए सब को बताये ताकि नशीले पदार्थों पर ख़ामोशी की जगह बातचीत हो और जवान लोग इस मुसीबत से दूर रहें। इन लोगों ने अपनी ग़लतियों और दुखों का इस्तेमाल किया औरों का भला करने के लिए।

हमने नशा करना क्यों शुरू किया?

"औरों से अलग लगना चाहते थे। हम चाहते थे कि लोग हमें 'नोटिस' करें। हम 'दादा' लोगों के समूह का हिस्सा बनना चाहते थे।"

"हमने नशा शुरू किया, क्योंकि हमें लगा कि यह एक मज़ेदार चीज़ है। हम में जिज्ञासा थी।"

"हमारे दोस्तों ने हमें नशा करने को उकसाया और सिखाया। हम में से कुछ के गर्लफ्रैंड या बॉयफ्रैंड ने यह आदत डलवाई। हम एक दूसरे के साथ मिलकर नशा करते थे और एक दूसरे का बचाव भी करते थे।"

"मेरे पिताजी नशा करते थे। वे कभी भी हमारे साथ उठते–बैठते नहीं थे। उनकी देखा–देखी और परिवार के हालात से तंग आ कर मैंने भी नशीली दवायें लेना शुरू कर दिया। नशा हमारे लिए परेशानियों से दूर भागने का रास्ता था। कम से कम कुछ समय के लिए हम अपने ग़म भुला सकते थे।"

जो जवान लोग अब नशा करना छोड़ने की कोशिश में हैं और नशाख़ोरी के ख़िलाफ़ काम कर रहे हैं, उन्होंने बताया कि नशा करने वालों में से पचास प्रतिशत को बचपन में मारा–पीटा गया था, उन्हें मानसिक पीड़ा पहुँचाई गई थी और कुछ का यौनिक शोषण किया गया था।

"मुझे याद है मेरे माता–पिता मुझे बहुत मारते थे। एक दिन जब मैं 7–8 साल का था, तंग आ कर मैंने अपने पिता को कुछ ग़लत कह दिया। वे इतने बौखला गये कि उन्होंने एक मिर्च मेरे मुँह में डाली और मेरे पैरों के तलवों पर छुरी लगाई।"

"जब मैं सात साल की थी तब मेरे अपने भाई ने मेरा यौनिक शोषण शुरू किया। यह काला वक्त पाँच साल तक चला। मैंने सिगरेट पीना और हेरोइन (नशीली दवा) लेना शुरू कर दिया। उसके बाद मैंने चार बार आत्महत्या करने की सोची।"

"मेरी माँ मुझे बहुत मारती थीं। मेरी नाक पर अभी भी घाव का निशान है। यह घाव तब हुआ जब मेरे किसी बुरे व्यवहार पर नाराज़ हो कर

माँ ने मुझे धक्का दे दिया। कभी–कभी मुझ से तंग आ कर वे मुझे छोटे, अँधेरे बाथरूम में बन्द कर देती थीं। एक दिन जब मैं स्कूल नहीं जा रहा था तो उन्होंने मुझे मूढ़े में बैठाकर उस मूढ़े में आग लगा दी।”

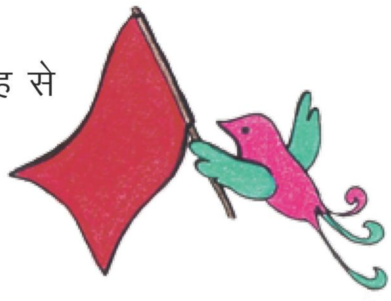
“हम में से कुछ अमीर घरों से हैं। हम अच्छी नौकरियाँ करते थे। नशे के कारण हमें नौकरी से निकाल दिया गया। नशे की लत में कोई भी, कभी भी पड़ सकता है।”

“मेरा बचपन बहुत ही अच्छा था। मेरे माता–पिता मेरा बहुत ध्यान रखते थे और ख़ूब प्यार करते थे। जब मैंने नशीले पदार्थ लेना शुरू किया तो मैं अपने माँ–बाप से दूर रहने लगा। मैं उन्हें दुखी नहीं करना चाहता था।

मैंने बहुत कोशिश की नशा छोड़ने की, पर मैं अकेले इस आदत से न लड़ सका। जब माता–पिता को पता चला, तब उन्होंनें मेरी मदद करने के लिए सब कुछ किया। कई बार मेरे पिता बहुत नाराज़ हो जाते थे, मगर वह सिर्फ़ इसलिए क्योंकि उन्हें मेरी बहुत फ़िक्र थी। उन्होंने न मेरा साथ छोड़ा, न मुझे प्यार करना छोड़ा। मेरे माता–पिता ने बहुत त्याग किये मेरी आदत छुड़वाने के लिए।”

2

नशे की लत लगने के कारण (risk factors)

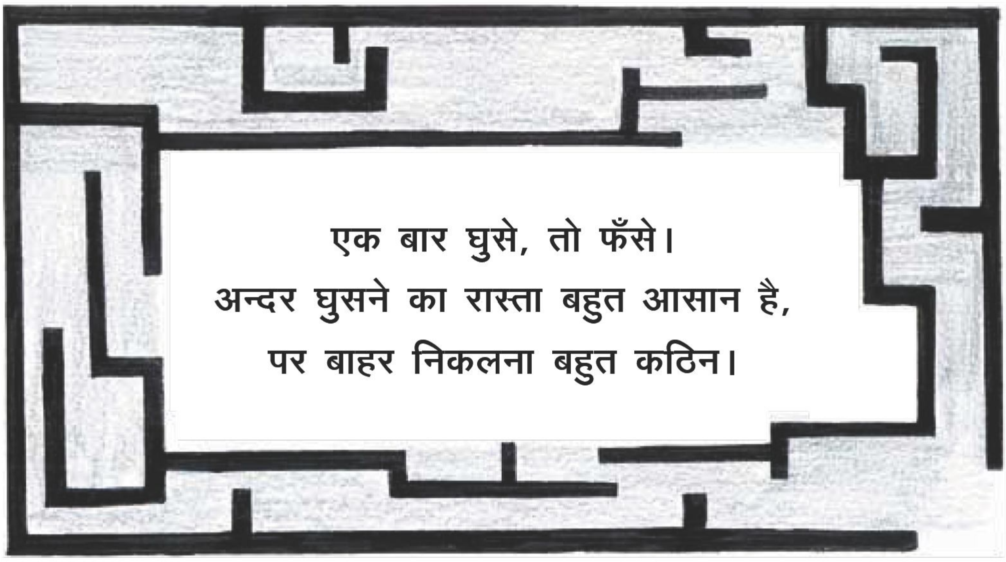


बहुत सी बातें और कारण हैं जिनकी वजह से किकिओं को नशे की आदत लगने का ख़तरा होता है।

1. किशोरावस्था से जुड़े ख़तरे

- इस उम्र में किकि अपनी **अलग पहचान** बनाना चाहते हैं। वे आज़ाद होना चाहते हैं। कई बार उन्हें लगता है, सही रास्ते पर चलने का मतलब है दब्बू होना, आज़ाद न होना। कुछ किकि आज़ादी का मतलब 'विद्रोह' समझने लगते हैं।
- किशोरावस्था में **दोस्तियाँ महत्वपूर्ण** होती हैं। अपनी उम्र के मित्रों का दबाव बहुत रहता है। दोस्तों द्वारा अपनाया जाना और अपनी तारीफ़ सुनना अच्छा लगता है। अगर नशा करने वाले किकिओं से दोस्ती हो जाये तो नशे की तरफ़ क़दम अपने आप बढ़ जाते हैं।

इस उम्र में नई चीज़ें आज़माने और जोखिम उठाने में मज़ा आता है। लगता है हम सब कुछ आज़मा सकते हैं। हमे कुछ नहीं होगा। मगर नशे की आदत ऐसी है कि –

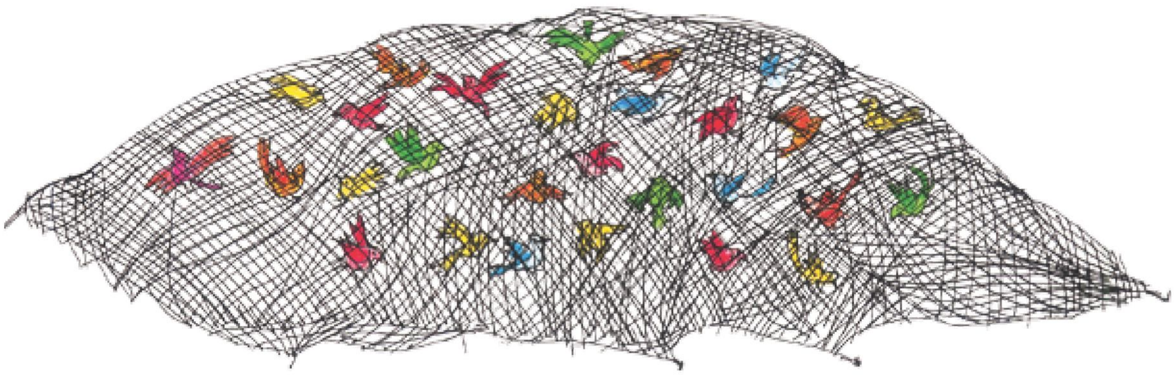


अगर किकिओं में अकेलापन है, वे थोड़े अक्खड़ और हिंसक हैं तब डर रहता है कि वे नशे, हिंसा और अपराध से जुड़ सकते हैं।

पर उल्टे को सुल्टा कर सकते हैं

यह बिल्कुल ज़रूरी नहीं है कि किशोरावस्था की मनोवैज्ञानिक और सामाजिक विशेषतायें तुम्हें उल्टे रास्तों पर ही ले जायें। ये विशेषतायें

तुम्हें ऊँचाइयों की तरफ़ भी ले जा सकती हें। ऐसी ऊँचाईयां जो असल में HIGH हैं। नशे से मिला HIGH तो असल में LOW है। वह गहरा गड्ढा है, जिस में **गिरे तो फँसे।**

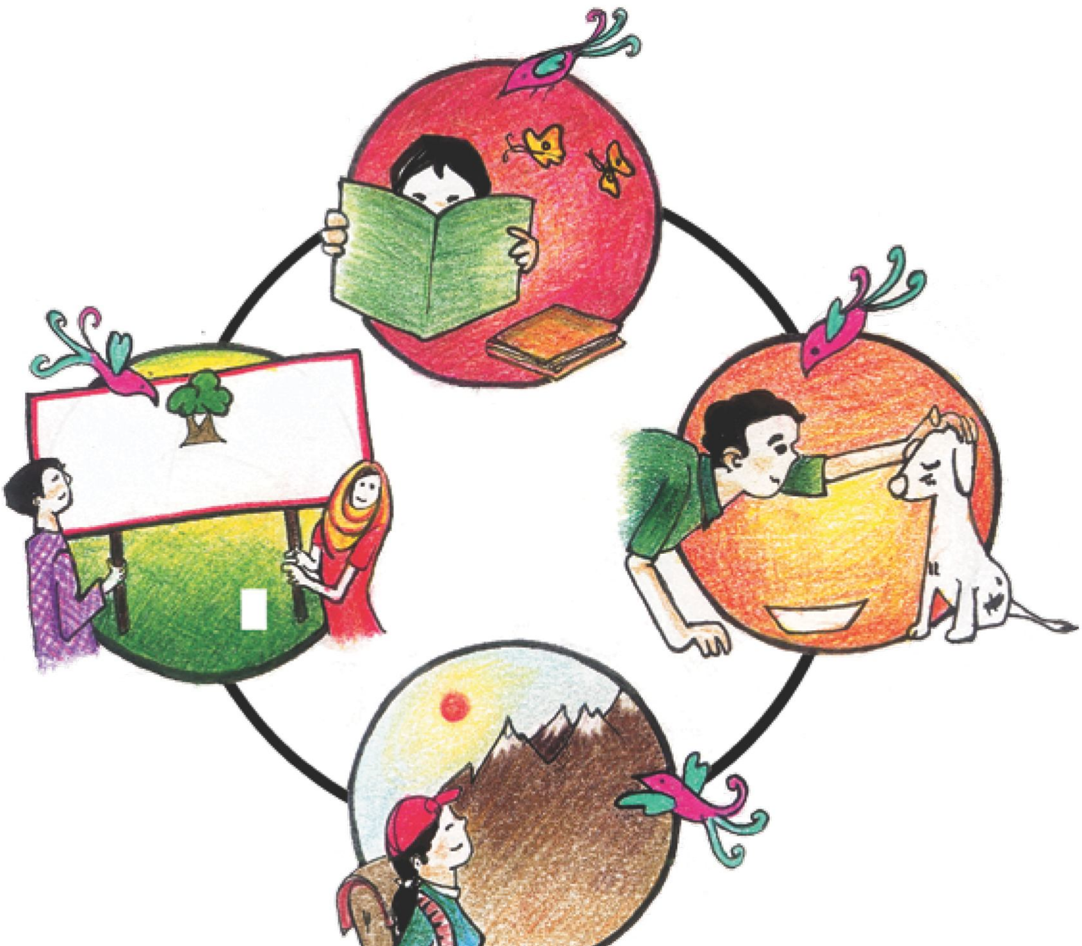


- अपनी अलग पहचान बनाना, आज़ाद होना, अपने पैरों पर खड़े होना बहुत ही अच्छी बातें हैं। अपनी पहचान बनाने के लिए नशा करने की ज़रूरत नहीं है। अपनी पहचान बनाने के लिए तुम अच्छे काम भी कर सकते हो। खेल–कूद, नाच–गाना, पढ़ाई, डिबेट, सामाजिक कार्य, इनमें से कुछ भी मन लगा कर करने से तुम अपनी अलग और अच्छी पहचान बना सकते हो।

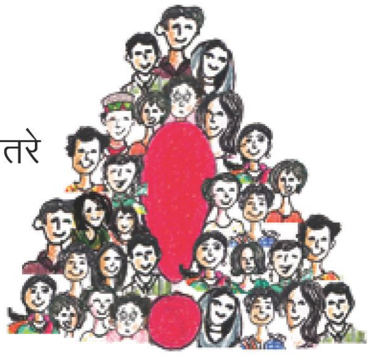
- दोस्ती बहुत ही सुन्दर चीज़ है। अच्छी दोस्तियाँ पूरी उम्र चलती हैं। तुम ऐसे दोस्त बनाओ जो नेक हैं, जो तुम्हें ऊँचाइयों की तरफ़ ले जा सकते हैं, जिनके साथ रहने से तुम कुछ अच्छा सीख और सिखा सकते हो। ऐसे लोगों से दोस्ती करना जो तुम्हें ग़लत रास्ते पर ले जायें, जो तुम्हारा भला न चाहें, बहुत ख़तरनाक हैं। जितनी

जल्दी हो ऐसे दोस्तों से पीछा छुड़ाओ, क्योंकि असल में वे दोस्त नहीं, तुम्हारे दुश्मन हैं।

- नई चीज़ें आज़माना, जोख़िम उठाना बहुत अच्छे गुण हैं। पर्वतारोहण करो, जंगलों में घूमो और जानो उन्हें। साइकिल दौड़ लगाओ। किसी दुर्बल पर हो रहे अन्याय के ख़िलाफ़ आवाज़ उठाने का जोख़िम उठाओ तो तुम्हारा ये गुण औरों की मदद कर सकता है। ये कुछ बहुत नेक तरीक़े हैं जोख़िम उठाने के और नाम कमाने के।



2. समाज से जुड़े ख़तरे



हमारे समाज की कुछ बातें किकिओं के लिये ख़तरे पैदा करती हैं। जैसे...

नशीली चीज़ों की आसान प्राप्ति

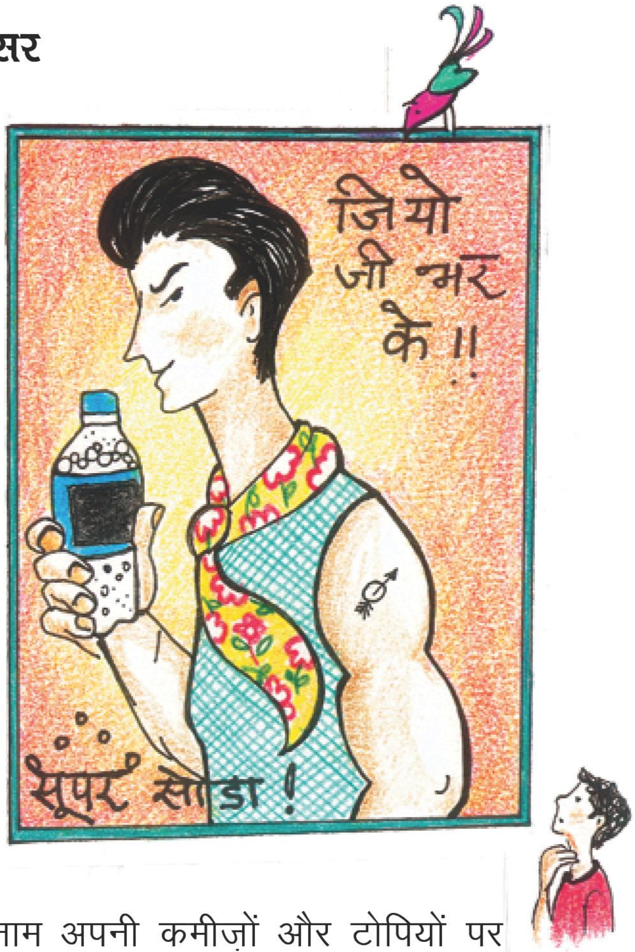
अगर आसानी से नशीली चीज़े मिल जाती हैं तो किकिओं के उन्हें इस्तेमाल करने के अवसर बढ़ जाते हैं। अगर तम्बाकू की चीज़े, शराब, नशीली चीजें आसानी से स्कूलों, कॉलेजों, घरों के पास मिलती हैं और बेचने वाले क़ानून तोड़ कर 18 साल से छोटों को भी यह चीज़ें बेचते हैं, तो किकि आसानी से नशा करना शुरू कर सकते हैं। यह सरकार और समाज की ज़िम्मेदारी है कि नशीले पदार्थों की बिक्री पर रोक लगायें और क़ानूनों का पालन करवायें।

सामाजिक चलन और रवैया

अगर हमारे शहरों और गाँवों में हर जगह शराब की दुकानें और बार हैं, रेस्तराँ में शराब आम मिलती है, शादी और दूसरी पार्टियों में खुले आम शराब पी जाती है, तब किकि क्यों नहीं आज़मायेंगे शराब? अगर

इसे प्रौढ़ों के लिए खराब और बुरा नहीं समझा जाता तब किकि इस से कैसे बचेंगे? वे भी तो समझते हैं कि वे बड़े हो गये हैं।

संचार माध्यमों का असर



संचार माध्यमों का किकिओं पर बहुत असर पड़ता है। शोध ने यह साबित कर दिया है कि किकि और बच्चे टी.वी. और फ़िल्मों में दिखाई गई बातों की नकल करने लगते हैं। "अगर मेरे हीरो या हिरोइन ऐसा करते हैं तो मुझे तो करना ही है। वे तो मेरे देवता हैं।" हालाँकि भारत में शराब और सिगरेट के विज्ञापनों पर सरकार ने रोक लगाई है, पर झूठें और गुप्त तरीक़ों से शराब के विज्ञापन रोज़ दिखाये जा रहे हैं। शराब की कंपनियों के नाम अपनी कमीज़ों और टोपियों पर लिख कर हमारे क्रिकेटर टी.वी. पर खेलते हैं। यह बहुत ही शर्म और दुख की बात है कि हमारे देश के पढ़े–लिखे, अमीर, उद्योगपति, कलाकार, खिलाड़ी, सिर्फ़ पैसा कमाने के लिए लोगों को नशाखोरी करने को उकसाते हैं।

सामाजिक दूरियाँ और कमज़ोर पड़ौस

जहाँ पड़ौसी एक दूसरे को नहीं जानते, उनके आपसी रिश्ते नहीं है, आस–पास का वातावरण दोस्ती का नहीं है, वहाँ किकिओं को अपराध करने, नशे की आदत में पड़ने का ख़तरा होता है। सामाजिक दोस्तियाँ और जड़ें हमें ठीक रास्तों पर ले जाती हैं। सामाजिक दूरियाँ एक टूटन–सी पैदा करती हैं, बहकने का मौक़ा देती हैं।

किकिओं को सँभालना है तो पहले समाज को सँभलना होगा

जैसा हमने अभी देखा, सामाजिक कमज़ोरियाँ, सामाजिक संस्थाओं (जैसे संचार माध्यम) और सामाजिक हस्तिओं (जैसे फ़िल्म अभिनेता, खिलाड़ी) के ग़लत कारनामे किकिओं पर ग़लत असर डाल रहे हैं। उन्हें सही रास्तों पर ले जाने की जगह ग़लत रास्तों पर ले जा रहे हैं। इस चलन को बदलने की ज़रूरत है और सामाजिक चेतना फैला कर, आन्दोलन कर के इस सब को बदला जा सकता है। कुछ किकि ऐसे नेक आन्दोलन चला कर अपनी पहचान बना सकते हैं, आनन्द पा सकते हैं और समाज का भला कर सकते हैं।

3. ग़रीबी और बाल मज़दूरी

उन किकिओं को नशाखोरी का ज़्यादा ख़तरा होता है जो बाल मज़दूरी करते हैं, सड़कों पर रहते हैं, जिनके पिता या माता किसी और गाँव–शहर में काम करते हैं।

4. परिवारों के पैदा किये ख़तरे

ख़ुद परिवार भी किकिओं के लिए ऐसा वातावरण और ऐसे हालात पैदा कर सकते हैं जिनसे किकि नशाखोरी करने लगें। उदाहरण के रूप में–

• परिवार में नशा करने वालों की मौजूदगी

अगर परिवार में पिता, माँ, बड़े भाई–बहन या कोई और नज़दीकी रिश्तेदार नशा करते हैं तो किकिओं को इस लत में पड़ने का ख़तरा बढ़ जाता है।

• परिवार में लड़ाई-झगड़े और कलह

अगर परिवार में प्यार और दोस्ती नहीं है, आपसी झगड़े हैं, एक दूसरे पर हिंसा है, तब किकिओं को नशा करने का अधिक ख़तरा है।

• परिवार संचालन में समस्यायें

जिन परिवारों में ठीक से बच्चों को पाला और समझाया नहीं जाता, उनसे कुछ हासिल करने की उम्मीद नहीं रखी जाती, उन्हें कुछ हासिल करने को प्रोत्साहन नहीं दिया जाता, वहाँ भी बच्चों के बिगड़ने और नशा आज़माने का ख़तरा होता है।

• माँ-बाप का नशे के प्रति रवैया

अगर बाप या माँ या दोनों किकिओं के कभी–कभी शराब या सिगरेट पीने को बुरा नहीं समझते, या वे स्वयं नशा करते हैं और किकिओं से सिगरेट/शराब ख़रीदवाते या मँगवाते हैं, तब किकिओं के नशा करने की सम्भावना बढ़ जाती है।

• व्यस्त और अनुपस्थित माता-पिता

अगर माँ–बाप दोनों काम करते हैं, लम्बे समय के लिए बाहर रहते हैं, अपने बच्चों को वक्त नहीं दे पाते तो उन में एक अपराध भाव–सा पैदा हो जाता है। इस कारण वे अपने बच्चों को खूब पैसे और चीज़ें देते हैं, उन्हें किसी भी बात पर टोकते और रोकते नहीं हैं। ऐसे वातावरण में भी कि कि के नशा करने का ज़्यादा ख़तरा होता है।

5. स्कूल से जुड़े ख़तरे

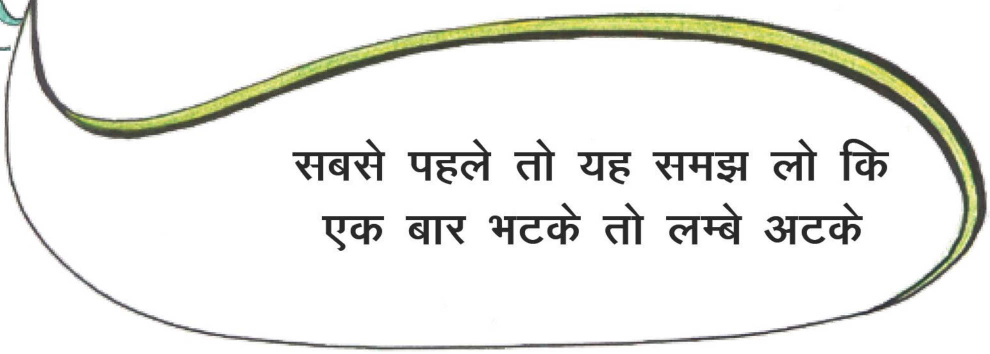
अगर किकि किसी भी कारण से पढ़ाई या खेलों में सफल नहीं हो रहे, इसकी वजह से स्कूल और घर पर डाँट खा रहे हैं, और उनका मन पढ़ाई और स्कूल दोनों से उचट गया है तब वे ग़लत रास्तों पर जा सकते हैं। अगर स्कूल में ऐसे छात्र हैं जो नशा करते हैं, औरों को नशे में फँसाने की कोशिश करते हैं, तब भी किकिओं को ख़तरा है।

इन सभी ख़तरों के प्रति सावधान रहना ज़रूरी है। परिवार और समाज की ज़्यादा ज़िम्मेदारी है इन ख़तरों को कम कर के किकिओं और समाज को सुरक्षित रखने की।

यह सच है कि कोई भी नशेबाज़ नहीं बनना चाहता। जब तुम नशा करना शुरू करते हो तब तुम समझते हो कि–

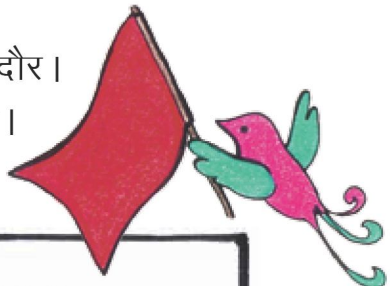
- तुम्हें लत लग ही नहीं सकती, जब चाहोगे छोड़ दोगे।
- एक बार आज़माने में क्या बुराई है।
- नशा करके तुम्हें बड़े, या cool होने का अहसास होगा।
- दोस्तों में धाक जमेगी।
- कम से कम कुछ देर के लिए तुम ज़िंदगी की परेशानियों को भूल सकोगे।
- तुम हाथ में गिलास लिए, सिगरेट का धुआँ उड़ाते सिनेमा के किसी हीरो या हीरोइन की तरह लगोगे।

मगर दोस्तों, ये सब ग़लतफ़हमियाँ हैं। सच्चाई इससे बिल्कुल अलग है। नशे के ज़रिए बड़ा महसूस करना दरअसल बचपना है। यह वैसा ही है जैसे एक छोटा बच्चा अपने गालों पर साबुन लगा कर हजामत करने का नाटक करता है।



किशोर/किशोरियों से बातें करके मालूम पड़ा है कि जिन्होंने एक बार भी किसी तरह का नशा आज़माया है, उनमें से ज़्यादातर नशीली चीज़ों के आदी बन गए।

नशे की आदत अचानक नहीं पड़ती। यह धीरे–धीरे तुम्हें अपने चंगुल में ले लेती है और तुम्हें पता भी नहीं चलता। कोई दो दिन में आदी हो जाता है तो कोई दो महीने में। जब छोड़ना चाहते हो तो मालूम होता है कि अब तुम्हारा शरीर और दिमाग़ तुम्हारे बस में नहीं है, क्योंकि वे नशे के आदी हो चुके हैं और उसकी मांग करते हैं। तुम गुलाम बन चुके हो नशीले पदार्थों के।



अब शुरू होता है नीचे फिसलते जाने का दौर। शायद तुम अकेले इससे बाहर न निकल पाओ। इस वक्त तुम्हें मदद की ज़रूरत है। ऐसे में मदद लेना ही अक्लमंदी और बहादुरी है। ऐसे कठिन समय में ही दोस्त और रिश्तेदार काम आते हैं।

अब ख़ुद को टटोलो और तुम कुछ बोलो

- लेखिका ने नशे से मिलने वाले High को असल में Low क्यों माना है?

- किशोरावस्था की कौन सी विशेषतायें किशोर–किशोरियों को गलत रास्ते पर ले जा सकती है?

- क्या यह विशेषताऐं सिर्फ़ गलत रास्ते पर ही ले जा सकती है? अपने उत्तर को उदाहरण देकर स्पष्ट करो।

- 'एक बार भटके तो लम्बे अटके' लेखिका ने ऐसा क्यों कहा है?

3

नशे के प्रकार, मुसीबतों के द्वार

नशा और नशीले पदार्थ बहुत तरह के होते हैं, जैसे–

तम्बाकू

- तम्बाकू के चलन को देखें तो सारे नशे एक तरफ, तम्बाकू का इस्तेमाल एक तरफ़। छः–सात साल के बच्चों (जिनके अभी दूध के दाँत भी नहीं टूटे हैं) से लेकर पोपले मुँह वाले बूढ़े तक इसकी पकड़ में नज़र आते हैं।
- तम्बाकू में निकोटिन नामक पदार्थ होता है, जो आदत डालने वाले पदार्थों में सबसे तेज़ है।
- चूँकि तम्बाकू की चीज़ें किसी न किसी रूप में हर गली–नुक्कड़ पर मिल जाती हैं, इसलिए आमतौर पर इसी दरवाज़े से घुस कर लोग और नशे की चीज़ों तक पहुंचते हैं।
- तम्बाकू सेवन मुंह में दबा कर या बीड़ी–सिगरेट के धुएँ के ज़रिए किया जाता है।
- तम्बाकू चबाने वाले या तो उसे होंठ और मसूढ़े के बीच दबाकर

रखते हैं या पान–गुटके के रूप में लेते हैं। यह काफ़ी देर तक मुंह के अंदर पड़ा रहता है और धीरे–धीरे शरीर में पहुँचता रहता है।

तम्बाकू का नशा कई तरह की बीमारियाँ पैदा करके सेहत को तबाह कर देता है।

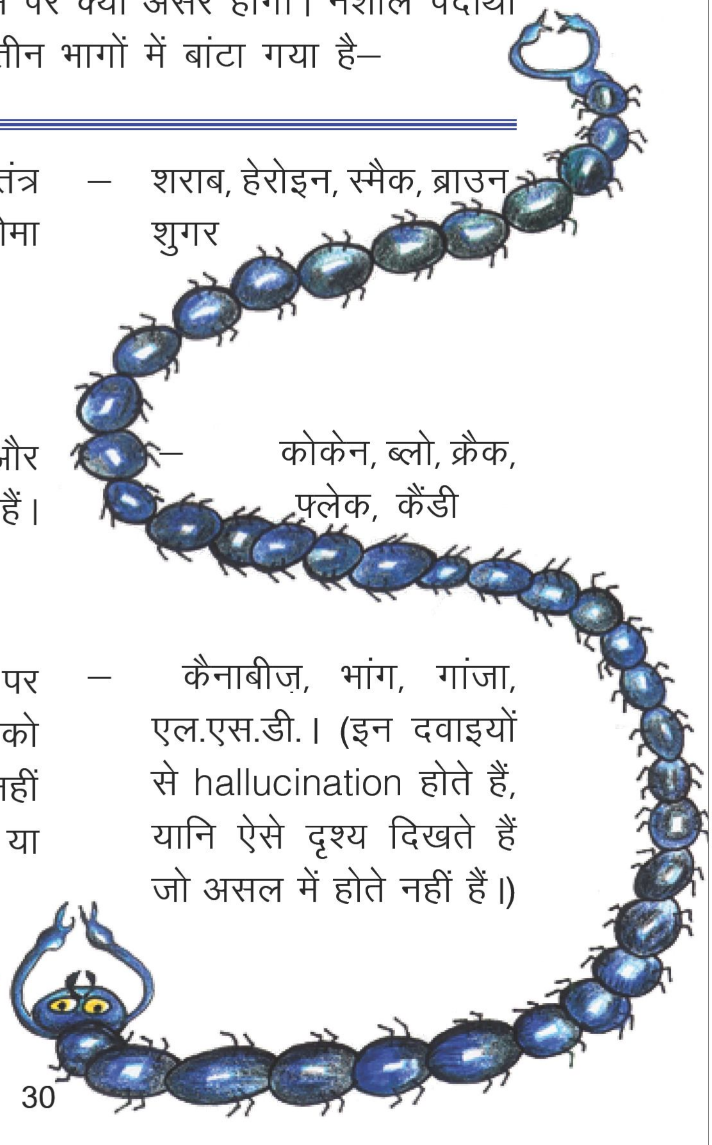
असर

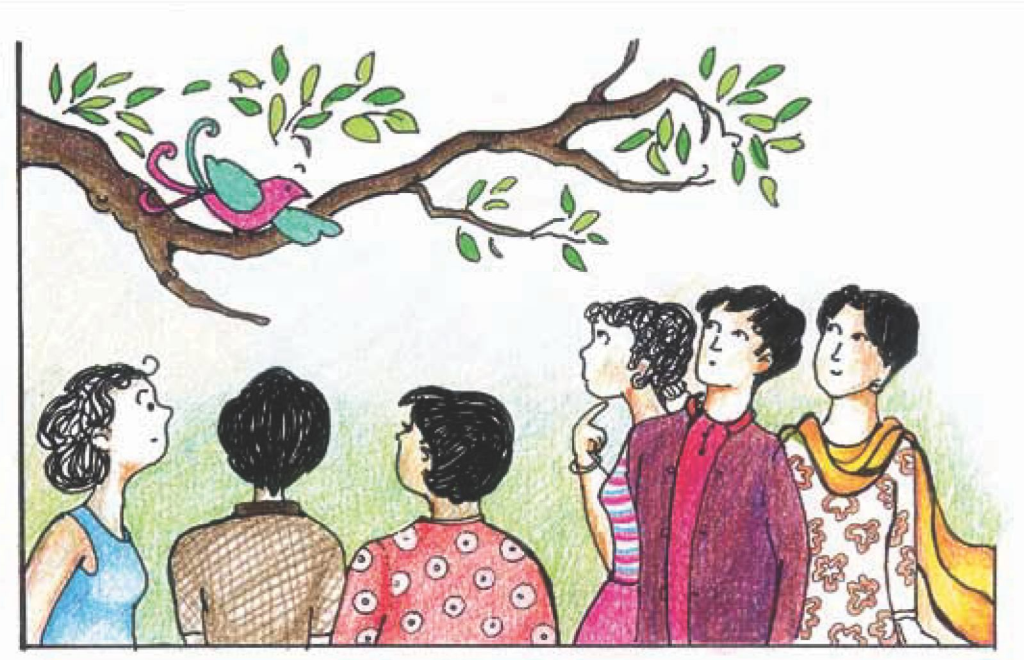
- तुम्हें यह जानकर शायद ताज्जुब हो कि धुआँ अंदर जाने के सिर्फ़ आठ सेकिंड के भीतर निकोटिन दिमाग़ तक पहुंच जाती है।
- यह तनाव मुक्ति, शांति और हल्की सी मस्ती पैदा करती है।
- इसका असर 5 मिनट से लेकर 2 घंटे तक रहता है, इसलिए निकोटिन के आदी लोग बार–बार इसे लेने पर मजबूर हो जाते हैं, ताकि वह स्थिति लगातार बनी रहे और न लेने पर शरीर में होने वाली तकलीफ़ें न हों।
- तम्बाकू खाने वालों को मुंह और दाँतों की बीमारियाँ हो सकती हैं, और मुँह का कैन्सर हो सकता है।
- इससे स्वाद लेने और सूंघने की ताक़त कम हो जाती है। मुँह से बदबू आती है।
- बीड़ी–सिगरेट के रूप में इसे लेने से साँस के रोग, फेफड़ों का कैंसर, दिल की बीमारियाँ हो सकती हैं।

नशीले पदार्थ

ये वे पदार्थ हैं जो हमारे दिमाग़ और शरीर के सामान्य कामकाज पर असर डालते हैं। एक ख़तरनाक बात यह है कि नशीले पदार्थों का असर सब लोगों पर एक जैसा नहीं होता। कोई नहीं कह सकता कि किसी एक नशीले पदार्थ का तुम पर क्या असर होगा। नशीले पदार्थों को इनके असर के आधार पर तीन भागों में बांटा गया है–

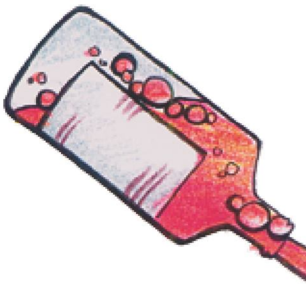
पहली वे जो हमारे शरीर की तंत्र व्यवस्था यानि नस–नाड़ियों को धीमा और सुस्त करती हैं।	–	शराब, हेरोइन, स्मैक, ब्राउन शुगर
दूसरी वे जो उत्तेजना देती हैं और तंत्र व्यवस्था को तेज़ कर देती हैं।	–	कोकेन, ब्लो, क्रैक, फ़्लेक, कैंडी
तीसरी वे हैं जो हमारे दिमाग़ पर असर डाल कर हमारी समझ को बिल्कुल बिगाड़ देती हैं। जो नहीं है वह दिखाई या सुनाई देता या महसूस होता है।	–	कैनाबीज़, भांग, गांजा, एल.एस.डी.। (इन दवाइयों से hallucination होते हैं, यानि ऐसे दृश्य दिखते हैं जो असल में होते नहीं हैं।)





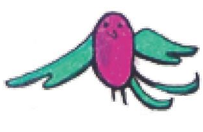
असर

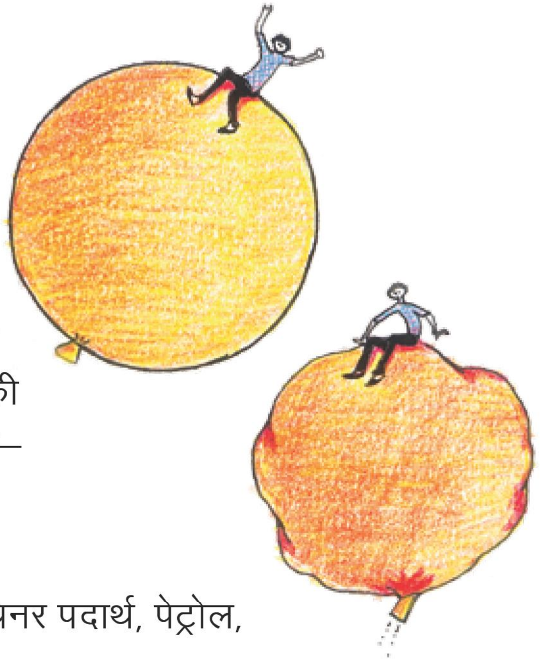
- इनसे देखने, सूंघने, सुनने और स्वाद लेने की चारों इंद्रियों पर असर पड़ता है।
- शुरू में शायद इन इंद्रियों की क्षमता बढ़ी हुई और अच्छी लगे, मगर लगातार नशे से ये बेकार हो जाती हैं।
- कैनाबीज़ में कैंसर पैदा करने वाले तत्व होते हैं। शरीर पर इसका असर इसे लेने के 30 दिन बाद तक पाया जाता है।
- यह यौनिकता पर भी बुरा असर डाल सकती है। इनसे याददाश्त कम होती है और पढ़ाई में ध्यान लगना भी कम होता है।
- लम्बे समय तक इस्तेमाल से दिमाग़ी बीमारियाँ भी हो सकती हैं।



शराब, दारू, वाइन, बीयर

- ये नसों–नाड़ियों को सुस्त करती हैं, इसलिए लोग समझते हैं कि वे तनावमुक्त हो रहे हैं।
- व्यक्ति की झिझक और चेतनता को कम करती है, जिससे लड़ाई–झगड़ा करने, असुरक्षित यौन संबंध करने और एचआईवी या अन्य यौन रोग लगने का ख़तरा बढ़ जाता है।
- कम उम्र में शराब पीने से विकसित हो रहे दिमाग़ को बहुत नुकसान होता है और उसके नशेड़ी बनने का ख़तरा बढ़ जाता है।
- परिवार में हिंसा और सड़कों पर दुर्घटना का सबसे बड़ा कारण है शराब पीना।
- शराब न मिलने पर इसके आदी व्यक्ति के शरीर में झनझनाहट होती है, दौरे पड़ते हैं, गुस्सा आता है, चिड़चिड़ाहट और दिमाग़ी बीमारियाँ भी हो सकती हैं। इसका अंतिम पड़ाव असमय मृत्यु है।





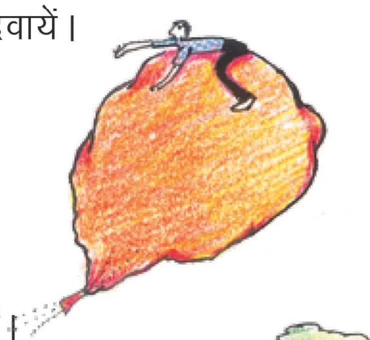
सूंघने वाले नशे

इसे गरीब आदमी का नशा समझा जाता है। ये चीज़ें आसानी से मिल जाती हैं और बच्चों की भी इस तक पहुंच है। उदाहरण–

– सूंघनी, नसवार

– पेन्ट को पतला करने वाले थिनर पदार्थ, पेट्रोल, गोंद, आदि।

– डॉक्टरी इलाज में इस्तेमाल होने वाली कुछ दवायें।

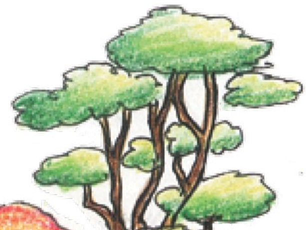


– विभिन्न प्रकार की गैसें जैसे ब्यूटेन।

असर

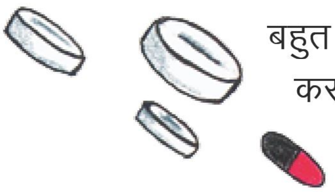
ये भी शरीर के कामकाज को धीमा करती हैं। दिमाग़ को सुस्त बनाती हैं।

लगातार इस्तेमाल से दिमाग़ को नुकसान पहुंचता है। फेफड़ों की बीमारियाँ हो सकती हैं।



डॉक्टरी दवाइयाँ

ये वे दवाइयाँ हैं जो डॉक्टर की पर्ची पर या वैसे भी दवाई की दुकान से खरीदी जा सकती हैं। इनका काम किसी बीमारी को ठीक करना होता है, लेकिन नशेड़ी इन को बहुत अधिक मात्रा में लेकर नशा पाने की कोशिश करते हैं। कई बार लोग दो या ज़्यादा दवाइयों को मिला कर भी लेते हैं, जो बहुत ख़तरनाक है।



उदाहरण– खांसी का सिरप, दर्द–निवारक गोलियाँ, नींद की गोलियाँ आदि।

असर

- दवाई न मिलने पर जी मिचलाना, उल्टी, पसीना, आँख–नाक से पानी बहना, शरीर में दर्द और ऐंठन जैसी चीज़ें हो सकती हैं।
- इनसे नसों को नुकसान हो सकता है।
- अधिक खुराक लेने पर जिगर को नुकसान, दिमाग़ को नुकसान और मौत का ख़तरा भी हो सकता है।

आसानी से मिलने वाली नशीली दवाइयों, शराब और तम्बाकू का खतरा किशोर/किशोरियों के लिए बहुत ज़्यादा है, क्योंकि

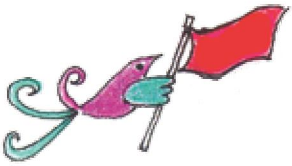
- यह उन्हें आसानी से मिल जाती हैं।

- एक नशे से शुरू करके आगे और खतरनाक चीजों तक पहुंच सकते हैं।
- जब थोड़ी मात्रा में नशीले पदार्थ लेने से नशा मिलना बंद हो जाता है तो खुराक बढ़ाते जाते हैं।
- और एक दिन वे अपने आपको नशाख़ोर पाते हैं।

तम्बाकू और शराब नशे के द्वार या gateway कहलाते हैं। इन दरवाज़ों से घुस कर लोग नशे के आदी हो जाते हैं और धीरे–धीरे ज्यादा ख़तरनाक नशीले पदार्थ इस्तेमाल करने लगते हैं।

नशे के लिए, इस्तेमाल होने वाले कुछ पदार्थ **क़ानूनी** हैं। यानि उन्हें रखना और इस्तेमाल करना **अपराध नहीं** है। जैसे सिगरेट, बीड़ी, तम्बाकू, शराब, डॉक्टरी दवाइयाँ। डॉक्टरी दवाइयाँ इलाज के काम आती हैं, मगर जब इन का ग़लत इस्तेमाल किया जाता है, तब ये नशीली बन जाती हैं।

कुछ नशीले पदार्थ **ग़ैर-क़ानूनी** हैं। उन्हें पैदा करना / बनाना, बेचना / ख़रीदना और इस्तेमाल करना क़ानून के ख़िलाफ़ है और एक अपराध है। ये हैं हेरोइन, कोकेन, ब्राउन शुगर आदि।



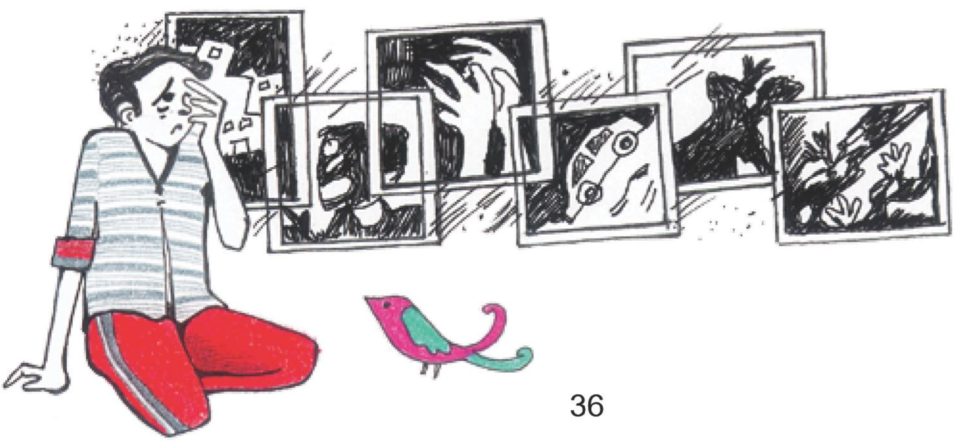
4

नशे की लत (Drug Abuse and Addiction)

नशीले पदार्थ न मिलने पर शरीर और दिमाग़ का हंगामा और ज़्यादा मात्रा में नशीले पदार्थों की ज़रूरत

Drug Abuse, Addiction, Withdrawal Symptoms and Tolerance

बार–बार नशा करने से नशे की लत या आदत (addiction) पड़ जाती है। नशीले पदार्थों के लगातार प्रयोग से शरीर और दिमाग़ दोनों पर असर पड़ता है और दोनों में बदलाव आते हैं। अब शरीर और दिमाग़ दोनों नशीले पदार्थों की माँग करते हैं। जब ये पदार्थ उन्हें नहीं मिलते तो वे परेशान होते है और हंगामा करते हैं। शरीर में दर्द और जकड़न होने लगती है। शरीर काँपता है और तपने लगता है, hallucination होते हैं। ऐसे दृश्य दिखते, महसूस होते हें, जो वास्तव में नहीं होते।



इस हालत को withdrawal symptoms कहते हैं।

अब बिना नशीले पदार्थों के जीना असम्भव–सा हो जाता है। नशीले पदार्थ न लेने पर शरीर और दिमाग़ में जो असहनीय दर्द, परेशानी और झुँझलाहट होती है, उस से बचने के लिए नशाखोर कुछ भी कर सकते हैं। उन्हें हर हाल में नशे के लिए पदार्थ मिलने चाहिए और इसके लिए वे चोरी कर सकते हैं, माँ के ज़ेवर छीन सकते हैं, यौन के लिए अपना शरीर बेच सकते हैं। अपने दोस्तों या रिश्तेदारों को ब्लैकमेल कर सकते हैं। किसी तरह का अपराध कर सकते हैं जिससे उन्हें पैसे मिलें और वे नशीले पदार्थ खरीद सकें। यानि अब वे पूरी तरह से नशे के गुलाम हैं और यह लत उनसे कुछ भी करवा सकती है।

उन के लिए नशे से ज़्यादा महत्वपूर्ण अब कुछ भी नहीं है। यह लत उनके शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक स्वास्थ्य को बरबाद कर देती है और ज़िन्दगी के हर पहलू पर बुरा असर डालती है।

जैसे–जैसे नशाख़ोर नशीले पदार्थ लेते रहते हैं, वैसे–वैसे उनके शरीर और मस्तिष्क

में इन पदार्थों के प्रति Tolerance या सहनशीलता पैदा हो जाती है। यानि अब इन पदार्थों का असर कम हो जाता है। पूरे प्रभाव के लिए अब उन्हें पहले से ज़्यादा मात्रा में नशीले पदार्थों की ज़रूरत होती है। माँग बढ़ती जाती है। अब उनकी स्थिति हो जाती है–

नशे के लिए जिओ और
जीने के लिए नशा करो।

Live To Use, Use To Live

नशे से अनगिनत नुकसान

अभी तक हमने नशे के शरीर पर पड़ने वाले असर को देखा और जाना। चलो अब हम यह भी देख लें कि इसका बाक़ी जीवन पर क्या असर पड़ता है–

- नशे की आदत पड़ने पर उस व्यक्ति के लिए नशा करना खाना खाने से ज्यादा ज़रूरी हो जाता है।

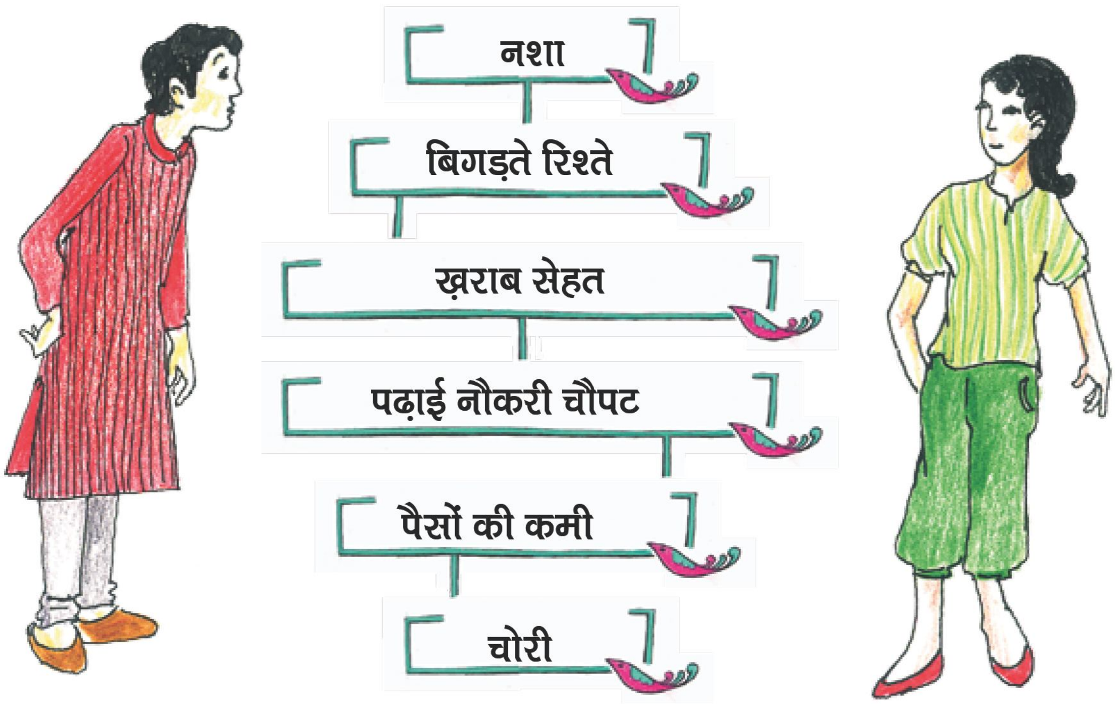
- पढ़ाई–लिखाई चौपट हो जाती है। लत पड़ने पर दिमाग़ी ताक़त कम हो जाती है। सोचने–समझने और ठीक निर्णय लेने की शक्ति कम हो जाती है।

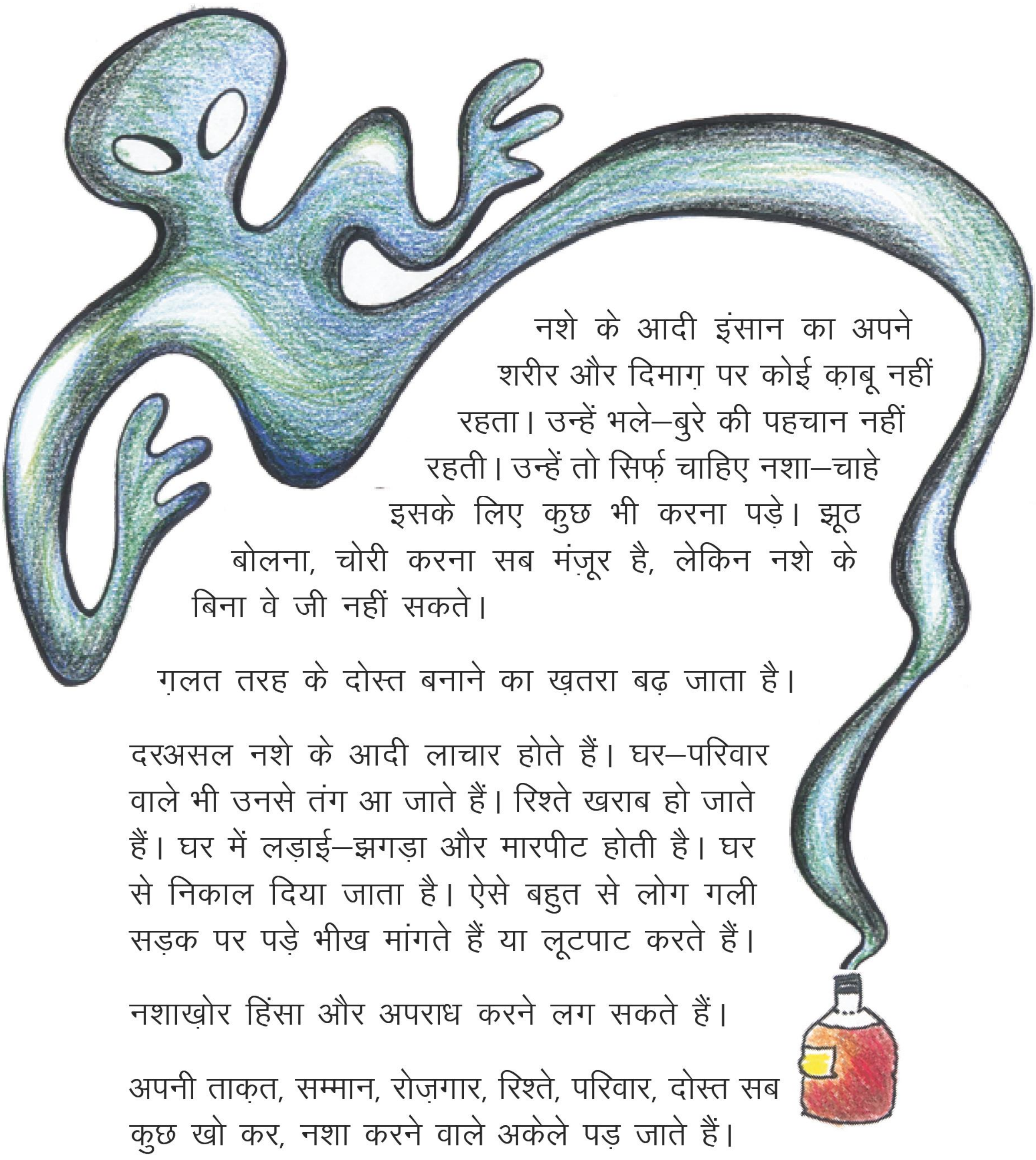
नशे की हालत में साइकिल, मोटर साईकल, कार चलाने पर दुर्घटना का डर बढ़ जाता है। इस हालत में लोग खुद की व औरों की ज़िन्दगी को ख़तरे में डाल देते हैं।

नशा करने वालों की संवेदनशीलता कम हो जाती है, और इससे उनके रिश्ते बिगड़ने का डर रहता है।

नशा करने के लिए पैसे चाहियें और पैसा कमाने के लिए रोज़गार ज़रूरी है। अगर सेहत नहीं रहेगी तो रोजगार कहाँ से होगा? आमदनी कहाँ से आएगी? इलाज का पैसा कौन देगा?

अगर माँ—बाप पर निर्भर हैं तो ज़ाहिर है कि वे नशे के लिए पैसे देंगे नहीं, तो अगला कदम होता है—चोरी।





नशे के आदी इंसान का अपने शरीर और दिमाग़ पर कोई क़ाबू नहीं रहता। उन्हें भले–बुरे की पहचान नहीं रहती। उन्हें तो सिर्फ़ चाहिए नशा–चाहे इसके लिए कुछ भी करना पड़े। झूठ बोलना, चोरी करना सब मंज़ूर है, लेकिन नशे के बिना वे जी नहीं सकते।

ग़लत तरह के दोस्त बनाने का ख़तरा बढ़ जाता है।

दरअसल नशे के आदी लाचार होते हैं। घर–परिवार वाले भी उनसे तंग आ जाते हैं। रिश्ते खराब हो जाते हैं। घर में लड़ाई–झगड़ा और मारपीट होती है। घर से निकाल दिया जाता है। ऐसे बहुत से लोग गली सड़क पर पड़े भीख मांगते हैं या लूटपाट करते हैं।

नशाख़ोर हिंसा और अपराध करने लग सकते हैं।

अपनी ताक़त, सम्मान, रोज़गार, रिश्ते, परिवार, दोस्त सब कुछ खो कर, नशा करने वाले अकेले पड़ जाते हैं।

नशे, यौनिक बीमारियों और एचआईवी के नज़दीकी रिश्ते

नशे की हालत में लोग ठीक से सोच नहीं पाते। इसलिये वे आसानी से ग़लत क़दम उठा सकते हैं। नशे से उनकी झिझक कम हो जाती है। आनन्द पाने की इच्छा बढ़ जाती है। किसी के साथ निकटता का भी जी करता है। इस हालत में जब वे यौनिक सम्बन्ध बनाते हैं तो सुरक्षित यौन का भी ध्यान नहीं रहता। इससे उन्हें यौनिक बीमारियाँ और एचआईवी संक्रमण हो सकते हैं। उन्हें या उनके साथी को **गर्भ ठहर** सकता है।

किकिओं के लिए नशा ज़्यादा ख़तरनाक

नशा और नशे की आदत किकियों के लिए ज़्यादा ख़तरनाक होती है, क्योंकि–

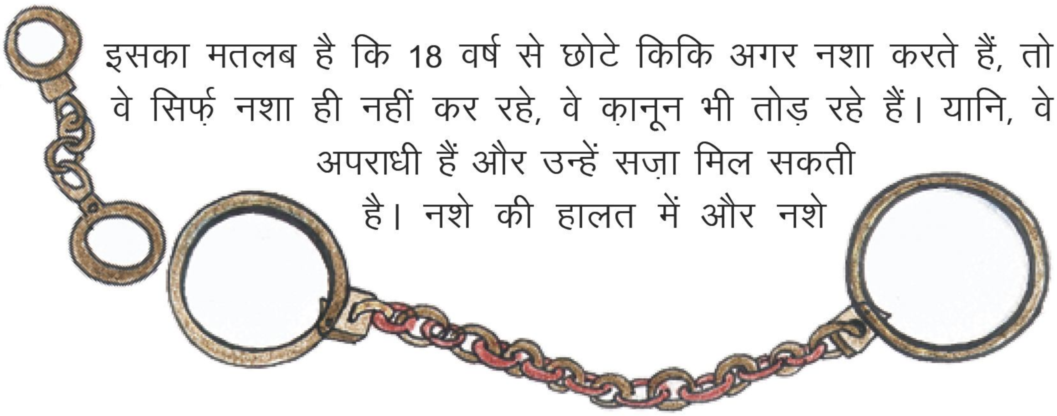
- किशोरावस्था में शरीर और मस्तिष्क दोनों का विकास होता है। नशा करने से उनके विकास पर बुरा असर पड़ता है।
- किकिओं की जानकारी और समझ पूरी नहीं होती, इसलिए वे आसानी से नशे से छुटकारा नहीं पा सकते।
- किशोरावस्था शिक्षा पाने, जीवनकला और कौशल सीखने का वक्त

होता है। सुन्दर भविष्य बनाने का वक्त होता है। इस वक्त फिसलने और चूकने का असर आने वाले तमाम जीवन पर पड़ता है।

नशीली दवाइयों के बारे में क़ानून क्या कहता है?

- हेरोइन, कोकेन, हशिश, चरस, अफ़ीम, गांजा पास रखना, सेवन करना या बेचना भारत के एन.डी.पी.एस. क़ानून के तहत अपराध है। इसके लिए जेल और जुरमाना दोनों हो सकते हैं।
- सिगरेट पीने के लिए 18 साल का होना ज़रूरी है। उससे कम उम्र के बच्चों को तम्बाकू बेचना भी अपराध है।
- शराब पीने की छूट के लिए आयु सीमा भारत के हर प्रदेश में अलग–अलग है। दिल्ली में यह 25 वर्ष है।
- अगर तुम्हारी उम्र 18 साल से कम है तो तुम पर बाल अपराधी क़ानून लागू होगा।

इसका मतलब है कि 18 वर्ष से छोटे किकि अगर नशा करते हैं, तो वे सिर्फ़ नशा ही नहीं कर रहे, वे क़ानून भी तोड़ रहे हैं। यानि, वे अपराधी हैं और उन्हें सज़ा मिल सकती है। नशे की हालत में और नशे



के लिए वे और कई तरह के अपराध भी कर सकते हैं। अपराधियों से उनके सम्बन्ध भी बन सकते हैं।

वैसे भी नशीली दवाइयों और अपराध का नज़दीकी रिश्ता है। बहुत सारे नशीले पदार्थों को पैदा करना/बनाना, उन्हें बेचना और खरीदना, उनका इस्तेमाल करना ग़ैर क़ानूनी है। यह पूरा कारोबार काला बाज़ारी है और इस से जुड़े लोग अपराधी हैं। इन अपराधों के साथ हिंसा भी जुड़ी हुई है। पुलिस और क़ानून इन्हें पकड़ने की कोशिश करते हैं। नशाखोर जान बचाने के लिए हिंसा का प्रयोग करते हैं। इसलिए दोस्तों! यह बेहतर है कि तुम नशे और नशीली दवाओं से दूर ही रहो। यह शौक तुम्हें और तुम्हारे परिवार को बरबाद कर सकता है।

5

नशे में फँसे लोगों के दर्दनाक अनुभव

चलो फिर से सुनते हैं नशे से पैदा मुश्किलों की कहानियाँ। ये कहानियाँ उन हिम्मत वाले जवान लोगों की है, जिन्होंने नशे को हराकर एक नई ज़िन्दगी शुरू की और अब अपने अनुभव बताकर औरों की मदद कर रहे हैं।

झूठे दोस्त और झूठे वायदे

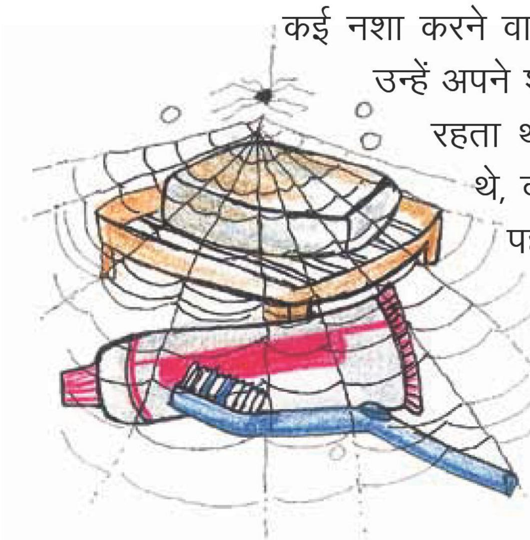
जिन्होंने नशीली चीज़ें ली हैं वे बताते हैं कि उन्हें नशे में फँसाने के लिए बहुत लोग थे जो उन्हें दवायें (drugs) देने को तैयार थे। वे मुफ़्त में दवायें देते थे और उनके साथ दोस्तों जैसा व्यवहार करते थे। मासूम किकिओं को लगता था कि वे एक समूह का हिस्सा बन गये हैं, उनके अच्छे दोस्त हैं जो हमेशा उन का साथ देंगे। पर जैसे ही वे नशे में उतरते गये उनके दोस्त और उनकी दोस्ती ग़ायब

हो गई। अब साफ़ था कि उनकी दोस्ती सिर्फ़ इन्हें फँसाने का तरीक़ा था। पहले वे मुफ़्त में और बुला–बुला कर नशीली दवाइयाँ देते थे, पर लत पड़ने के बाद वे बिना पैसे या उधार बिल्कुल नहीं देते थे। अब न इनका समूह था, न दोस्त और न ही नशीली चीज़ें खरीदने का पैसा। अब ये बिल्कुल अकेले, असहाय और पूरी तरह नशे में फँसे थे।

पकड़े जाने पर कभी ये जेल जाते थे, कभी सहायता केंद्रों (rehabilitation) पर।

ये बताते हैं कि इनके कुछ दोस्त पागल जैसे हो गये। कुछ दोस्तों की मृत्यु हो गई। नशे ने दोस्ती, आनन्द और आज़ादी का वायदा किया था, पर असल में इनके सारे अच्छे दोस्त खत्म हो गये। अकेलेपन ने इन्हें घेर लिया और इनके चारों ओर अँधेरा छा गया।

बीमारियों का डर

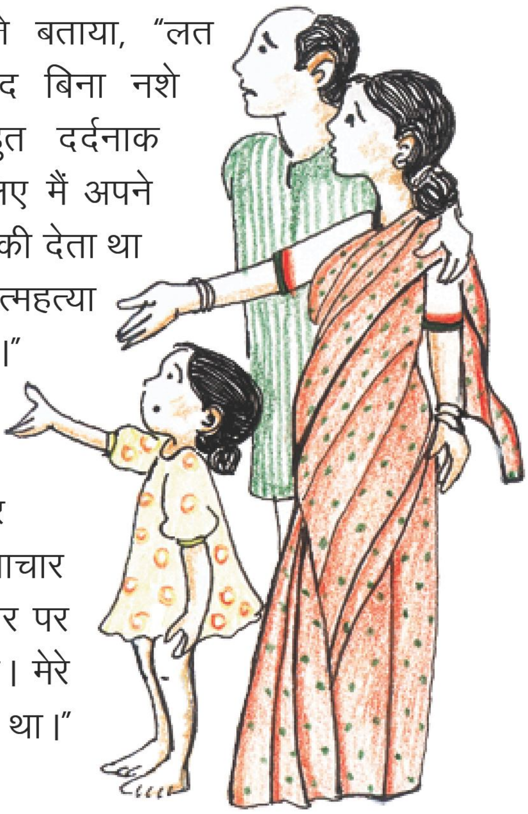


कई नशा करने वालों ने बताया कि नशे की लत के बाद उन्हें अपने शरीर की सफ़ाई का बिल्कुल ध्यान नहीं रहता था। वे कई–कई दिन तक नहाते नहीं थे, दाँत साफ़ नहीं करते थे। गन्दे कपड़े ही पहने रखते थे। बीमार होने पर ये डॉक्टर के पास नहीं जा सकते थे, क्योंकि एक तो इन्हें पकड़े जाने का डर था, और दूसरे इलाज के लिए पैसे नहीं थे।

जल्दी और गहरे नशे के लिए नशेबाज़ नशीले पदार्थों का इन्जेक्शन लगाते हैं। ये एक दूसरे की सुइयाँ इस्तेमाल करने लगते हैं। सुइयों को ये ठीक से उबालते भी नहीं हैं। अब ख़तरा होता है इन्हें एचआईवी संक्रमण या पीलिया (hepatitis C) होने का। इस स्थिति में इन्हें किसी चीज़ की फ़िक्र नहीं होती। सिर्फ़ एक फ़िक्र होती है, नशीली दवा कब और कैसे मिलेगी और कब वे अपने शरीर और दिमाग़ के दर्द और तड़प को कुछ देर के लिए मिटा पायेंगे।

कई युवकों ने बताया कि लम्बे समय तक नशा करने की वजह से वे "नामर्द" (impotent) हो गये।

एक युवक ने बताया, "लत लगने के बाद बिना नशे के जीना बहुत दर्दनाक था। पैसे के लिए मैं अपने माँ–बाप को धमकी देता था "अगर मुझे पैसे नहीं दोगे तो मैं आत्महत्या कर लूँगा। घर में आग लगा दूँगा।" अगर वे पैसे नहीं देते थे तो घर का सामान चोरी कर के बेचता था। इस तरह मेरे सारे रिश्ते टूट गये थे। मैं घर को बरबाद कर रहा था, मगर मैं लाचार था। अपने किये पर और अपने व्यवहार पर मुझे बहुत दुख और पछतावा होता था। मेरे पास इस पछतावे का इलाज भी नशा था।"



हिंसा का भयानक नृत्य

एक और युवक ने बताया, "नशे की वजह से हमारा सोचने और जीने का तरीक़ा बहुत ग़ैर–ज़िम्मेदाराना हो गया था। नशे की हालत में भी हम मोटर–साइकिल चलाते थे और अक्सर टक्कर मारते थे। उसके बाद झगड़ा, मारपीट करके भागते थे। पुलिस से बचते फिरते थे। झगड़े, मारपीट, हिंसा हमारी ज़िदगी का हिस्सा बन गये थे। पैसे और दवाइयाँ पाने के लिए सबसे लड़ना पड़ता था। फिर नशे की हालत में झगड़े और हिंसा। कई बार तो हमें याद ही नहीं रहता था कि हमने मारपीट की थी। हमारे घावों से हमें पता चलता था कि झगड़ा हुआ था। इलाज के लिए हम डॉक्टर के पास नहीं जा सकते थे।"

किशोरियों पर नशे की लत का असर ज़्यादा भयानक

सिर्फ़ लड़की या औरत होने की वजह से नशे की आदत किशोरियों के लिए ज़्यादा ख़तरनाक है। नशे की हालत में उनके अपने साथी दुश्मन बन बैठते हैं। उनका बलात्कार कर सकतें हैं या उनके साथ असुरक्षित यौन सबंध बना सकतें हैं। इससे उन्हें भावनात्मक चोट पहुँचती है। उन्हें गर्भ और संक्रमणों का डर भी रहता है। नशीले पदार्थ पाने के लिए उनके पुरुष दोस्त या वे खुद, अपने शरीर का सौदा करती हैं। इस पैसे से नशीले पदार्थ खरीदते हैं। ऐसी ख़तरनाक होती है नशाखोरों की दोस्तियाँ।

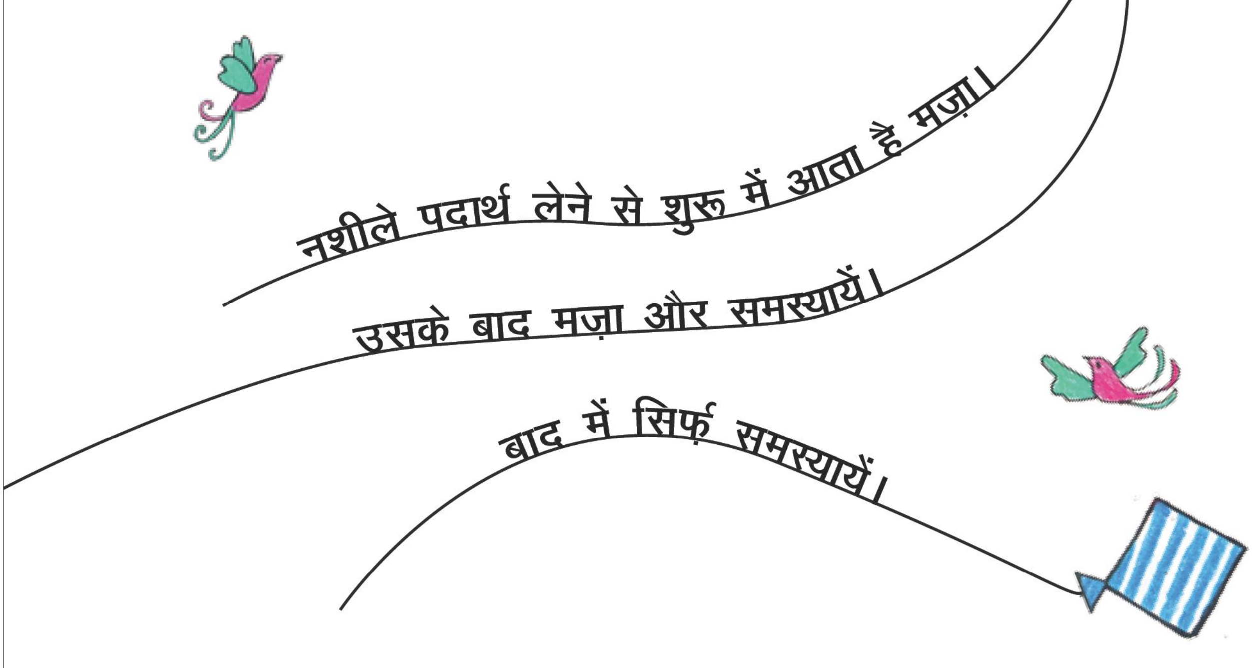
एक किशोरी ने बताया "जब मैं 15 साल की थी, तब मेरे मित्र ने नशीली दवाइयों के लिए मुझे लड़कों के एक समूह (gang) को बेच दिया। एक कमरे में वे दस थे। मेरे मित्र को बाहर भेजने के बाद जब उन्होंने दरवाज़ा बन्द किया तब मुझे पता चला क्या होने वाला है। जब मैंने उन्हें रोकने की कोशिश की तब उन्होंने डाँट कर मुझे कहा कि मेरे दोस्त ने आधे ग्राम दवाई के लिए मुझे बेचा था। जो उनकी मर्ज़ी आई, उन्होंने मेरे साथ किया। जब मैं उन्हें रोकती, वे मुझे मारते। मैं बेहोश हो गई...जब होश आया, तब दर्द से बुरा हाल था।"

"जब मेरे पेट में बच्चा था तब मैं पूरी तरह से नशे में डूबी थी। बच्चे के जन्म के बाद मैं और मेरा पति दोनों नशीले पदार्थ न मिलने पर तड़पते थे। मेरा बच्चा भी हमारे जैसे तड़पता था, क्योंकि मेरे गर्भ में उसे भी नशे की आदत हो गई थी।"

नशाखोर गर्भवती औरत का बच्चा पेट में ही नशे का आदी हो जाता है। जन्म के बाद बच्चे का शरीर नशीले पदार्थ माँगता है और न मिलने पर तड़पता है। कभी ऐसे बच्चों की मृत्यु हो जाती है, कभी उन्हें दूसरी बीमारियाँ या विकृतियाँ हो जाती हैं। यह एक भयानक सच है, नशे की हालत में गर्भ धारण करने का।

नशे की लत छोड़ने या साफ़ (clean) होने के बाद अपने दर्दनाक अनुभव बताते हुये कुछ किकिओं ने कहा–

“मैं धीरे–धीरे अपनी हत्या कर रहा था। मेरी जीने की इच्छा और ताक़त ख़त्म हो रही थी। मेरा स्वाभिमान ख़त्म हो गया था। औरों के साथ मेरे रिश्ते ख़त्म हो गये थे। मेरी आत्मा की जगह था एक गहरा और काला छेद। हेरोइन पाने के लिए मैं कुछ भी कर सकता था। मुझे इस बात की फ़िक्र नहीं थी कि मेरे कारनामों से किसी को दुख पहुँच रहा था या मेरा परिवार तबाह हो रहा था। फ़िक्र सिर्फ़ एक थी कि मुझे नशे का सामान कहाँ से मिलेगा। मैं ज़्यादा से ज़्यादा हेरोइन अपनी नसों में घुसाता रहा। मैं चाहता था कि बस एक दिन मैं बेहोशी में ही मर जाऊँ, क्योंकि बेहोशी से उठने का मतलब था दर्द और तड़प।”



अब ख़ुद को टटोलो और तुम कुछ बोलो

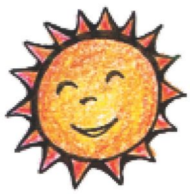
- तुम्हारे आस पास किशोर–किशोरी अक्सर किन नशीले पदार्थों का नशा करतें हैं?
- ज़्यादातर किशोर–किशोरियों को ये आदत क्यों पड़ी?
- क्या तुमने अपने दोस्तों/सहेलियों पर नशीले पदार्थों के कोई बुरे असर देखें हैं। यदि हाँ तो इन पर चर्चा करो।
- नशीले पदार्थों के बुरे परिणामों को जानकर, यदि तुमको अपने किसी दोस्त को नशे की बुरी लत के बारे में समझाना हो तो तुम क्या कहोगे?

6

नशे से कैसे बचें और कैसे हों मुक्त ?

तो दोस्तों, नशा बहुत ही ख़तरनाक आदत और बीमारी है। यह हमें और हमारे परिवारों को बरबाद कर सकती है। इसका मुक़ाबला हम सब को मिलकर करना है। यह हम सब की ज़िम्मेदारी है।

तुम्हारी उम्र के हज़ारों किशोर/किशोरियों से बात करने, उन्हें जानने के बाद कुछ बातें सामने आई हैं, जिनसे तुम्हें भी फ़ायदा मिल सकता है। नीचे लिखी चीज़ें और व्यवहार नशे में फँसने के ख़तरे कम करते हैं–



- जिन किकिओं में स्वाभिमान है, जिन्हें अपने पर भरोसा और जीवन के लिए सकारात्मक नज़रिया होता है।

- जिनको जीवन के तनाव झेलना आता है, यानि वे हिम्मत से परेशानियों का सामना करते हैं, जल्दी हार नहीं मानते और अपने वक्त का अच्छा इस्तेमाल करते हैं, वे नशों से दूर रहते हैं।
- जिनके अपने परिवार वालों से रिश्ते अच्छे होते हैं, जो

सुख–दुख में एक दूसरे का साथ देते हैं जो खुलकर आपस में बातचीत करते हैं।

- जिनकी दोस्त मंडली ऐसे किशोर/किशोरियों की होती है जो अच्छा रास्ता दिखाते हैं और ग़लत दिशा में बढ़ने वाले दोस्त को समझाकर रोकते हैं।

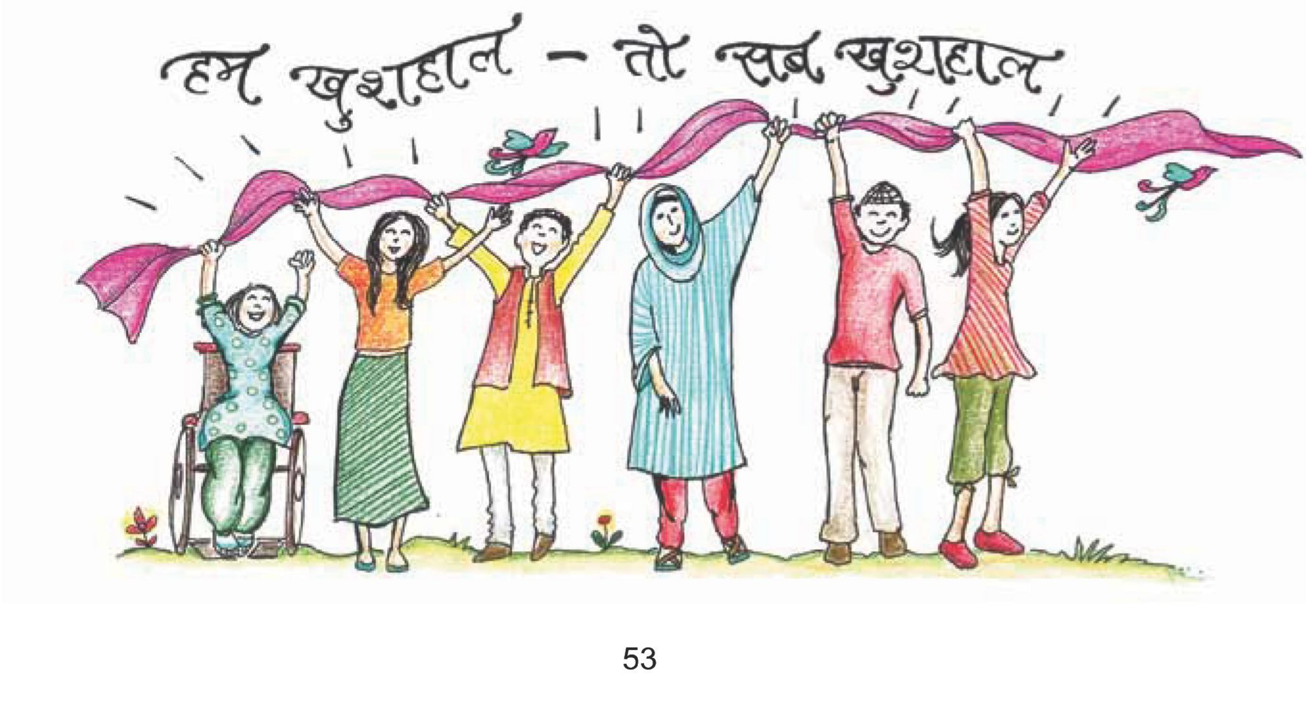
- जो सही रास्ते पर डटे रहना और ज़ोर देकर "नहीं" कहना जानते हैं। जो और लोगों के दबाव में नहीं आते और अपना भला–बुरा पहचान कर अपने फ़ैसले ख़ुद करते हैं।

अपने आप से पूरी ईमानदारी के साथ पूछो कि तुम जीवन से क्या चाहते हो?

एक और ज़रूरी बात यह है कि सिर्फ़ अपने लिए जीने और अपनी मौज–मस्ती के बारे में सोचने को जीवन मत समझो। जीवन में और बहुत कुछ भी है। कभी किसी की मदद करके देखो। उसके बाद तुम्हें जो खुशी मिलेगी वह किसी नशे से कम नहीं होगी। हमने पहले भी कहा था कि इस दुनिया में हम सब एक दूसरे से जुड़े हैं।

सब खुशहाल - तो हम खुशहाल!

नशाख़ोरी एक बीमारी है। यह हमारे दिमाग़ और शरीर में रच–बस जाती है और स्थाई–सी बन जाती हैं। नशाख़ोरी के बहुत से कारण हैं और जैसा हमने देखा, बहुत–सी बातें इसे बढ़ावा देती हैं और बहुत–सी बातें इसे रोकती हैं। इसके लिए ज़िम्मेदार सिर्फ़ नशा करने वाले लोग नहीं हैं। उनके परिवार, समाज, सरकार सब ज़िम्मेदार हैं।



बचाव ही में बचाव है

नशा करने वाले हमारे समाज और हमारे परिवारों का हिस्सा हैं। हमें उन्हें समझना चाहिये, उनसे बात करना चाहिये और उनकी मदद करनी चाहिये। उन्हें हमारे प्यार और दोस्ती की ज़रूरत है, हमारी दुत्कार की नहीं।

नशे से बचने और नशे की आदत से निकलने के लिए यह **विश्वास करना** ज़रूरी है कि–

- हर समस्या का हल सम्भव है। ख़ासतौर से किकिओं के जोश, हिम्मत और इरादों के सामने कोई समस्या टिक नहीं सकती।
- नशे से छुटकारा मुश्किल है, पर सम्भव है।
- नशे से बचाव आसान है। हम सब मिल कर नशे को बहुत कम कर सकते हैं।

इलाज से बेहतर है बचाव। गिर कर उठने से बेहतर है कि हम ध्यान से चलें और न गिरें। नशे से बचाव के लिए हम मिलकर नीचे लिखे क़दम उठा सकते हैं–

नशे के बारे में सब को पूरी जानकारी होनी चाहिए। सिर्फ़ नारे देने से काम नहीं चलेगा। "नशे को ना कहो" SAY NO TO DRUGS कहना काफ़ी नहीं है। नशे से होने वाले नुकसानों के बारे में बड़ों, किकिओं, बच्चों सब को बताना होगा। जब नशे के परिणामों के बारे में लोग पढ़ेंगे, सुनेंगे, देखेंगे, तब वे चौंकेंगे और नशे से बचने/बचाने की कोशिश करेंगे।

नशे के बारे में जो ख़ामोशी है उसे तोड़ना होगा। बातचीत का एक माहौल बनाना होगा। जो किकि नशा करने लगे, उन में से बहुतों का कहना है कि वे अपने परिवार वालों से बात करना चाहते थे। मगर, घर में ऐसे विषयों पर बातचीत का माहौल ही नहीं था। कुछ परिवारों में तो किसी भी विषय पर बातचीत नहीं होती। बुज़ुर्ग हर

चीज़ पर भाषण देते हैं, छोटे सुनते हैं। नशे के बारे में संचार माध्यमों में और अधिक जानकारी देनी चाहिए। स्कूलों/कॉलेजों में इस पर बातचीत होनी चाहिए।

परिवार और समाज का रवैया समझ–बूझ वाला होना चाहिए। उनके अन्दर पूरी हमदर्दी और प्यार होना चाहिए, और अन्त तक नशे की आदत में फँसे लोगों का साथ निभाने का हौसला और संकल्प होना चाहिए।

नशीले पदार्थों को बेचने पर नियन्त्रण लगाने ज़रूरी हैं।

नशे के निशान पहचानो और जल्द इसे रोको

नशे से बचाव के लिए हम सब को चौकन्ना रहना होगा और तुम्हें अपनों पर नज़र रखनी चाहिए।

अगर तुम्हें लगता है कि तुम्हारा कोई दोस्त या घर में छोटा–बड़ा भाई या बहन अजीब–सा बर्ताव कर रहे हैं तो उन पर नज़र रखो। कुछ ऐसे लक्षण देखे जा सकते हैं, जिनसे तुम्हें गड़बड़ का अंदाज़ा हो सकता है।

- अचानक स्वभाव बदल जाना
- स्कूल से गायब होना और पढ़ाई में गिरावट
- कभी बहुत खुश तो कभी चिड़चिड़ापन

- गुस्से से भड़क उठना
- सेहत में गिरावट
- परिवार और दोस्तों से दूर रहने लगना
- बार–बार गुसलखाने जाना या कमरे का दरवाज़ा बंद कर लेना
- बाहर आने जाने के बारे में ख़बर न देना
- पैसों के हिसाब में गड़बड़ी
- घर से चीज़ें या पैसे गुम हो जाना

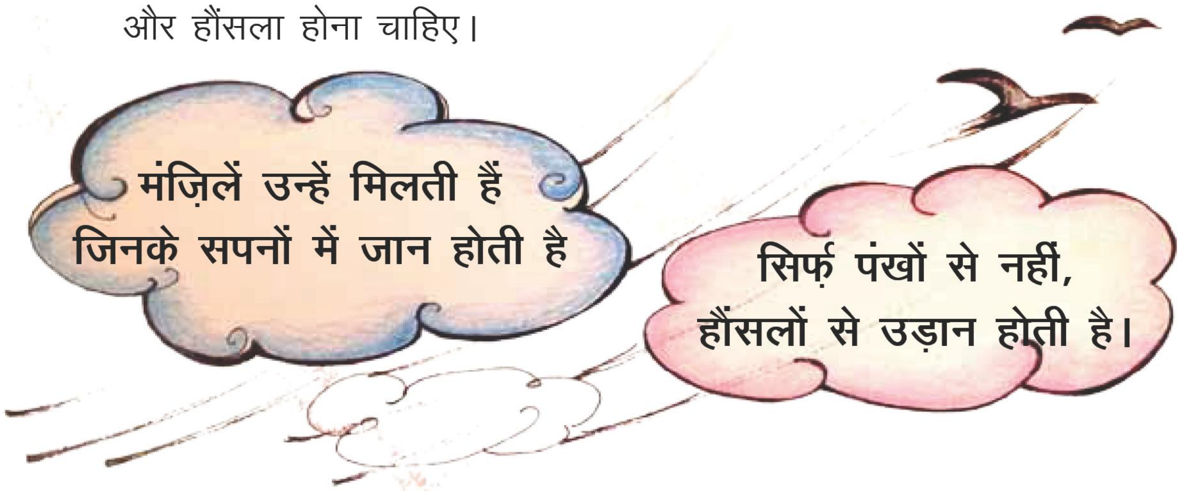
अगर तुम्हें किसी में इस तरह की बातें दिखाई देती हैं, तो कुछ समय तक उस पर नज़र रखो। उसके दोस्तों के बारे में मालूम करो।

उससे खुल कर बात करो या किसी ऐसे व्यक्ति को बताओ जो उससे बात कर सके। ऐसे व्यक्ति को तुम्हारी मदद की ज़रूरत है।

बहुत देर हो जाए उससे पहले उसका हाथ थाम लो। उसका सहारा बनो।

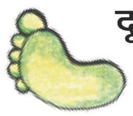
नशे की आदत छुड़ाई जा सकती है, आओ देखें कैसे

अगर हम पूरे दिल से चाहें तो हर मुश्किल का सामना कर सकते हैं और हर समस्या का समाधान ढूँढ सकते हैं। बस, हम में चाह, लगन और हौंसला होना चाहिए।



नशे की आदत छोड़ने के लिए–

पहला कदम है यह स्वीकारना कि तुम बीमार हो, तुम्हें लत है और तुम इस लत से अकेले नहीं लड़ सकते। अब तुम्हें औरों की मदद की ज़रूरत है।



दूसरा कदम है नशीले पदार्थों से छुटकारा पाने का पक्का इरादा। तुम अपने और औरों के सामने ज़ोर दे कर कहो कि यह तुम्हारा फैसला है और तुम इस फैसले पर अटल रहोगे।

तीसरा कदम है परिवार वालों, दोस्तों और विशेषज्ञों की मदद लेने की इच्छा और तैयारी।

चौथा कदम है विशेषज्ञों, परिवारजनों और दोस्तों की बात सुनना और मानना।

नशे में फँसे लोगों को प्यार और मदद की ज़रूरत है

जो लोग पहले सोचते थे कि हम जब चाहें नशा करना छोड़ सकते हैं, आज जानते हैं कि यह उनके बस की बात नहीं। लम्बे समय तक नशीली दवायें लेने से मस्तिष्क में परिवर्तन हो जाते हैं। इन्हें ठीक करने के लिए दवाइयों की भी ज़रूरत होती है। साथ ही मनोवैज्ञानिक मदद भी ज़रूरी है।

नशे के आदी व्यक्ति को तुरंत पेशेवर/विशिष्ट सहायता की ज़रूरत है। अगर घरवाले समझते हैं कि वह समझाने, डाँटने, मारने या पैसे न देने से सुधर जाएगा/जाएगी, तो यह उनकी भूल है।

हर राज्य में ऐसे सरकारी और ग़ैर–सरकारी नशा मुक्ति केंद्र हैं, जहां भर्ती होकर वे डॉक्टरों और कार्यकर्ताओं की देखरेख में अपने नशे की लत को छोड़ सकते हैं। नशा छोड़ने का रास्ता कठिन है, दोबारा शुरू करने का ख़तरा बना रहता है।

विशेषज्ञों की मदद

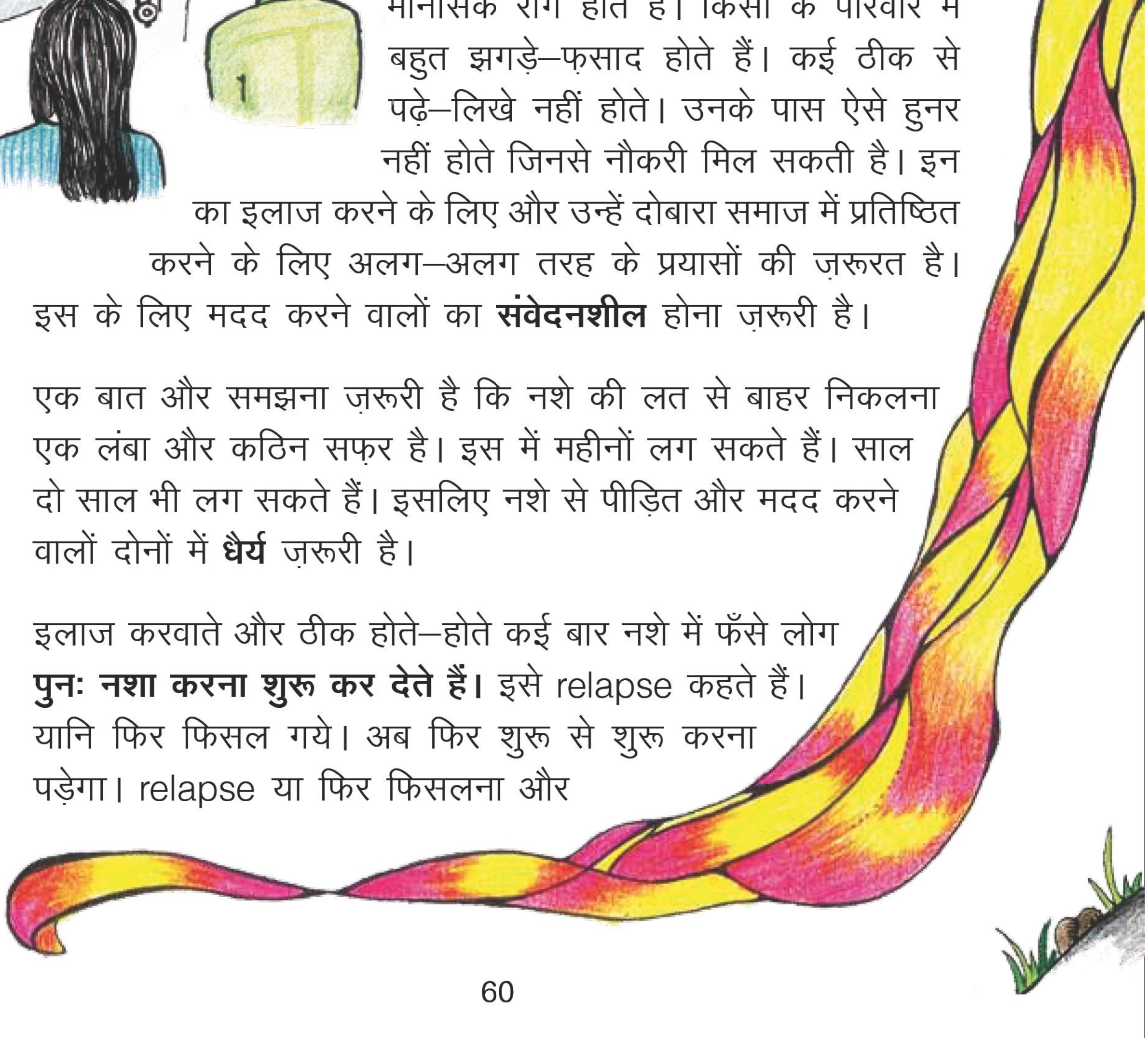
बहुत से डॉक्टर, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक कार्यकर्ता नशाख़ोरी के खिलाफ़ काम कर रहे हैं। वे इन पर शोध कर रहे हैं, जानकारी इकट्ठी कर रहे हैं, परामर्श केंद्र और नशा–मुक्ति केंद्र चला रहे हैं। ये केंद्र सरकारी और ग़ैर सरकारी दोनों हैं, मगर ऐसे केंद्र बहुत कम हैं।

सब नशे एक जैसे नहीं होते। इसलिए उनके इलाज भी अलग–अलग होते हैं। किस का क्या इलाज होगा, इस इलाज के कितने पहलू होंगे, इलाज में कितना समय लगेगा, यह हर व्यक्ति के लिए अलग होता है और व्यक्ति की जाँच पड़ताल कर के ही बताया जा सकता है।

नशा करने वाले भी अलग–अलग होते हैं। उनकी समस्यायें अलग होती हैं। किसी को मानसिक रोग होते हैं। किसी के परिवार में बहुत झगड़े–फ़साद होते हैं। कई ठीक से पढ़े–लिखे नहीं होते। उनके पास ऐसे हुनर नहीं होते जिनसे नौकरी मिल सकती है। इन का इलाज करने के लिए और उन्हें दोबारा समाज में प्रतिष्ठित करने के लिए अलग–अलग तरह के प्रयासों की ज़रूरत है। इस के लिए मदद करने वालों का **संवेदनशील** होना ज़रूरी है।

एक बात और समझना ज़रूरी है कि नशे की लत से बाहर निकलना एक लंबा और कठिन सफ़र है। इस में महीनों लग सकते हैं। साल दो साल भी लग सकते हैं। इसलिए नशे से पीड़ित और मदद करने वालों दोनों में **धैर्य** ज़रूरी है।

इलाज करवाते और ठीक होते–होते कई बार नशे में फँसे लोग **पुनः नशा करना शुरू कर देते हैं।** इसे relapse कहते हैं। यानि फिर फिसल गये। अब फिर शुरू से शुरू करना पड़ेगा। relapse या फिर फिसलना और



फँसना बहुत आम चीज़ है। ऐसा होता ही है। ऐसा होने पर नाराज़ होने से कोई फ़ायदा नहीं। सख़्ती दिखानी चाहिए, नाराज़गी नहीं। नशे की आदत, ख़ासतौर से पुरानी आदत एक chronic बीमारी है। इसका इलाज एक बार में और जल्दी से नहीं होता।

नशे की आदत छुड़वाने और आशा की नई किरण पैदा करने में दोस्तों और परिवार वालों का बहुत बड़ा हाथ होता है। नशा करने वाले इस लंबे इलाज के लिए तभी रुकेंगे जब सामने दोस्ती, प्यार और उम्मीद होगी।

सिर्फ़ दवाई दे कर नशे के ज़हर को निकालना (detoxification) काफ़ी नहीं है। पूरे और पक्के इलाज और पुनः प्रस्थापना (rehabilitation) के लिए चार क्षेत्रों में काम करना ज़रूरी है।

प्रस्थापना (rehabilitation) के लिए चार क्षेत्र

शारीरिक बहाली

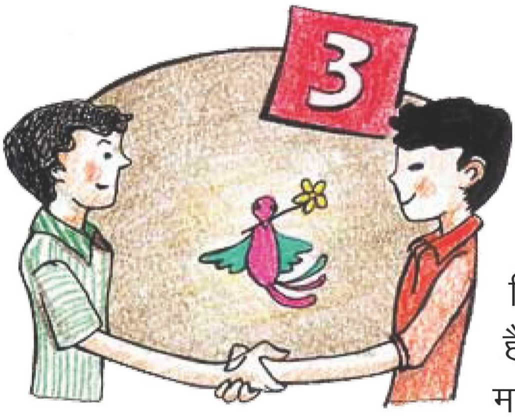
यह पहला क़दम है। इस में शरीर से नशीले पदार्थों के विष को बाहर निकाला जाता है और इस से होने वाली पीड़ा, अकड़न आदि (Withdrawal Symptoms) का भी इलाज किया जाता है। यह इलाज और समय काफ़ी दर्दनाक होता है। इस मुश्किल रास्ते पर चलते रहना बहुत ज़रूरी होता है और इस वक्त दृढ़ निश्चय, सहारे और प्यार की ज़रूरत होती है।

मानसिक बहाली

नशे का इलाज करा रहे लोगों की मानसिक बहाली अगला क़दम है। उन्हें यह समझना होगा कि नशे से शरीर और दिमाग़ पर कितना गहरा असर पड़ता है। उनकी सोच बदलना ज़रूरी है। लापरवाही, दूसरों का ख़्याल न करना, जैसी आदतों को धीरे–धीरे बदलना पड़ता है। इस के लिए अच्छे परामर्शदाताओं की ज़रूरत होती है।

भावनात्मक बहाली

उनकी भावनाओं को संतुलित करने के लिए परामर्श की ज़रूरत होती है। मन में बहुत दुख, गुस्सा, शर्म, अपराध भाव, अकेलापन, निराशा होती है। बहुत लोगों से रिश्ते खराब हो गये होते हैं। जब तक नशे



में थे, इन सब भावनाओं को न नज़दीक से देखा था, न समझा था। अब इन्हें देखना और समझना पड़ता है। दोबारा से रिश्ते बनाने होते हैं। इस सब के लिए धीरज और दृढ़ निश्चय की ज़रूरत है। बहुत से मित्रों और परिवार वालों की मदद भी चाहिये।

आध्यात्मिक बहाली

बहुत लोगों के लिए आध्यात्मिक बहाली बहुत काम आती है। अपने से बड़ी शक्ति में आस्था, उन्हें आशा और शक्ति दे सकती है। यह सिर्फ़ पूजा–पाठ, मन्दिर–मस्ज़िद, गिरजाघर, गुरूद्वारे जाने की बात नहीं है। यहाँ कोशिश है आन्तरिक संतुलन और शान्ति की। जीवन के लिए कुछ नैतिकता और मूल्य ढूंढने की। इस में भी घरवाले, दोस्त, परामर्शदाता मदद कर सकते हैं।

धीरे–धीरे अपने आप में विश्वास बढ़ेगा, लोगों से अच्छे रिश्ते बनेंगे और उम्मीद जागेगी।

यहाँ पर ज़रूरी है कि पुनः ठीक हो रहे व्यक्ति ज़्यादा अकेले न रहें। उनके लिए एक सधी हुई दिनचर्या और रुचिकर गतिविधियाँ चाहिए।

उनका व्यस्त रहना ज़रूरी है। उन्हें उनके लायक़ नौकरियाँ भी देनी होंगी ताकि वे समाज का हिस्सा बनें और अपने पैरों पर खड़े हो सकें। पूरी तरह स्वस्थ होने के बाद भी देखभाल (After Care) की ज़रूरत होती है। यह देखभाल परिवार और पूरे समाज को करनी है। हम सब को उनके प्रति सकारात्मक विचार और व्यवहार रखना होगा। सब को मिल कर प्रयत्न करने होंगे। इस वक्त दोबारा नशे में फँसने का डर रहता है। सब को मिल कर ऐसा माहौल बनाना होगा कि उन्हें फिसलने का मौक़ा ही न मिले।

इस तरह की देखभाल करने के लिए परिवार वालों और दोस्तों को भी जानकारी लेनी होगी और बहुत कुछ सीखना होगा।

तो दोस्तों! फिर से स्वस्थ होने की प्रक्रिया से हम सब बहुत कुछ सीख सकते हैं और इन मुसीबतों से बाहर निकल कर बेहतर इन्सान बन सकते हैं।

अब ख़ुद को टटोलो और तुम कुछ बोलो

- किन लक्षणों की मदद से तुम किसी व्यक्ति के नशे की आदत को पहचान पाओगे?
- क्या तुमने इन लक्षणों को अपने परिवार के किसी सदस्य या दोस्त में देखा? यदि हाँ, तो तुमने क्या किया? विस्तार से समूह में बताओ?
- नशे की आदत छोड़ने के लिये क्या–क्या कदम उठाना ज़रुरी है?
- पूरे और पक्के इलाज और प्रस्थापना (rehabilitation) के लिये किस–किस तरह की बहाली ज़रुरी है?

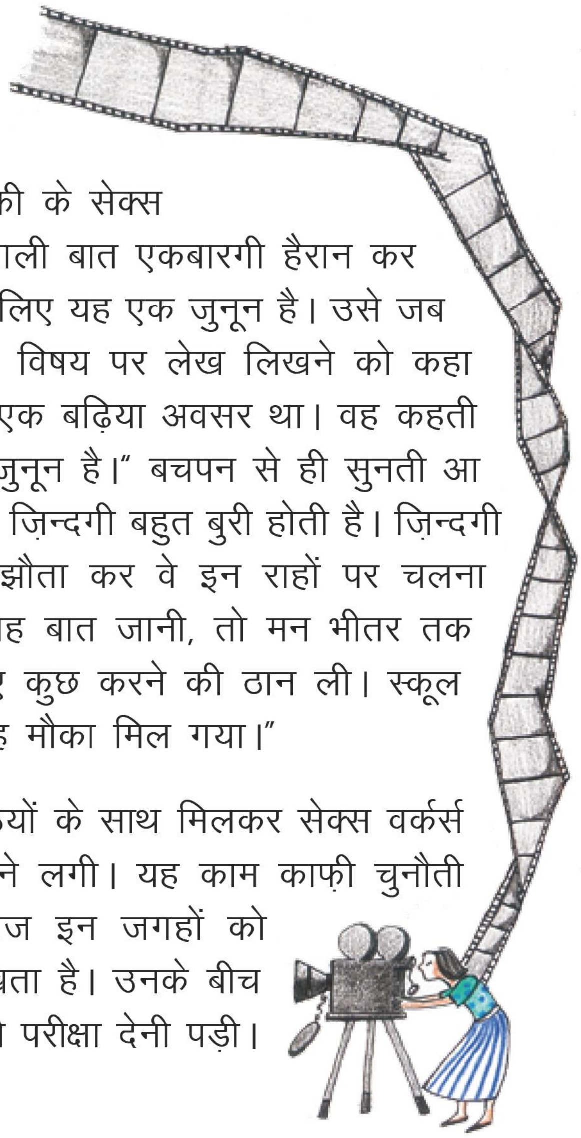
7

नेक कामों का नशा : न नीचे गिराये, न कभी उतरे

नशा सिर्फ़ नशीले पदार्थों से नहीं होता। नेक कामों का भी नशा और जुनून होता है। इसमें high ऐसे होते हैं जिनके बाद न low होते हैं, न हाय हाय।

ऐसे काम करने में जोश, उन्माद, आनन्द भी आता है और सुख भी मिलता है। ऐसे किकिओं के लाखों उदाहरण हैं जो इस नेक तरीके से अपनी 'दादागिरी' दिखाते हैं, अपनी अलग पहचान बनाते हैं, कुछ कर दिखाने की इच्छा को पूरा करते हैं। भारत में हर 26 जनवरी को ऐसे कुछ किकिओं को चुना और सम्मानित किया जाता है।

27 मई 2011 के धर्मशाला दैनिक जागरण अखबार में "मिशन जुनून" नाम से छपे लेख में ज़िक्र है कुछ जाँबाज़ किकिओं का। इन्होंने नेकी और साहसिक कामों की उड़ानें भरीं और सब को दिखा दिया कि असंभव कुछ नहीं होता।



खुद में हो विश्वास

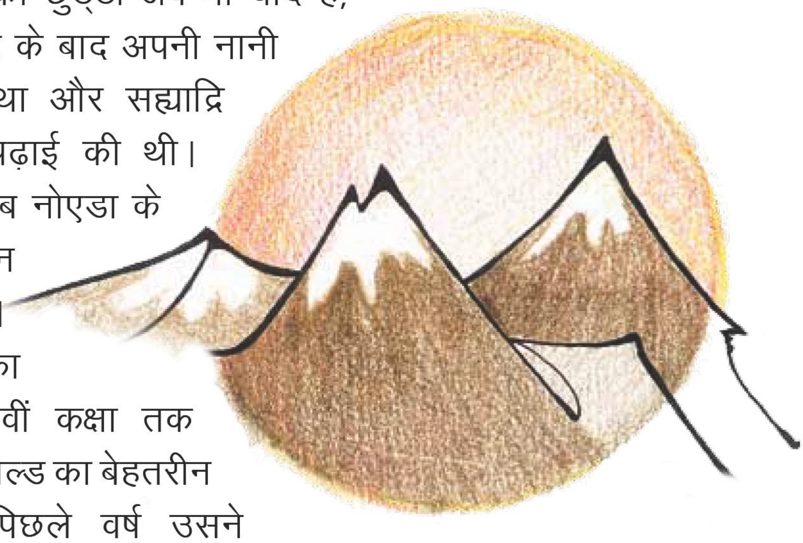
स्कूल में पढ़ने वाली लड़की के सेक्स वर्कर्स में दिलचस्पी लेने वाली बात एकबारगी हैरान कर देती है, लेकिन **विशेषा** के लिए यह एक जुनून है। उसे जब स्कूल में किसी सामाजिक विषय पर लेख लिखने को कहा गया, तो उसके लिए यह एक बढ़िया अवसर था। वह कहती है–"सामाजिक कार्य मेरा जुनून है।" बचपन से ही सुनती आ रही हूँ कि सेक्स वर्कर्स की ज़िन्दगी बहुत बुरी होती है। ज़िन्दगी के कठिन हालात से समझौता कर वे इन राहों पर चलना स्वीकार करती हैं। जब यह बात जानी, तो मन भीतर तक झकझोर गया। उनके लिए कुछ करने की ठान ली। स्कूल के काम के जरिये मुझे यह मौका मिल गया।"

विशेषा अपने कुछ सहपाठियों के साथ मिलकर सेक्स वर्कर्स की हालत पर फ़िल्म बनाने लगी। यह काम काफ़ी चुनौती भरा था। ज़ाहिर है, समाज इन जगहों को हिक़ारत भरी नज़र से देखता है। उनके बीच रहने के लिए कई तरह की परीक्षा देनी पड़ी।

उसने किसी की परवाह किए बिना फ़िल्म बनाई और अपनी टीम का नाम लिम्का बुक ऑफ़ रिकॉर्ड्स में यंगेस्ट फ़िल्म मेकर्स के रूप में शामिल कराया।

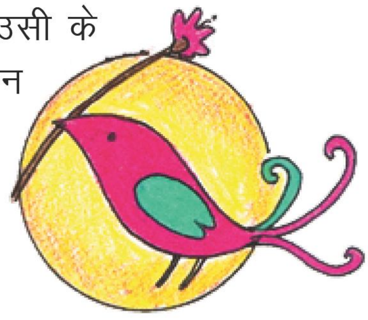
शिखर पर अर्जुन

अर्जुन को वह गर्मी की छुट्टी अब भी याद है, जब वह लम्बे इंतज़ार के बाद अपनी नानी के पास पुणे गया था और सह्याद्रि हिल पर शौकिया चढ़ाई की थी। यही वह वक्त था, जब नोएडा के अर्जुन ने अपने मिशन को पहचान लिया। पर्वतारोहण ही उसका लक्ष्य बन गया। नौवीं कक्षा तक आते–आते वह इस फ़ील्ड का बेहतरीन खिलाड़ी बन गया। पिछले वर्ष उसने पहले माउंट एवरेस्ट फ़तह किया और हाल ही में दुनिया की चौथी सबसे ऊँची चोटी माउंट ल्होत्से पर जीत हासिल कर विश्व रिकॉर्ड बना दिया है। अर्जुन के शब्दों में “मेरी उड़ान यहीं तक नहीं है। अभी लम्बा सफ़र तय करना है मुझे।”



चलें उजालों की ओर

लखनऊ की **प्रकृति नंदा** पाँच वर्ष की थी। तभी उसके हम उम्र दोस्त शिवम के नेत्रहीन होने की घटना ने उसे भीतर तक हिला दिया। पिता से उसके इलाज के बारे में पूछा, तो उन्होंने एक ही उपाय बताते हुए कहा कि यह कॉर्निया के दान से ही संभव है। उसी दिन से नेत्रदान के लिए लोगों को तैयार करना उसका जुनून बन गया। प्रकृति कहती है–"शिवम ने मेरी ज़िन्दगी को एक मिशन बना दिया है। आज मैं उसी के कारण तकरीबन दो लाख लोगों को नेत्रदान मिशन से जोड़ चुकी हूं। मेरे इस संकल्प को और मज़बूत करने में पूरा साथ दिया है मेरे माता–पिता ने।"



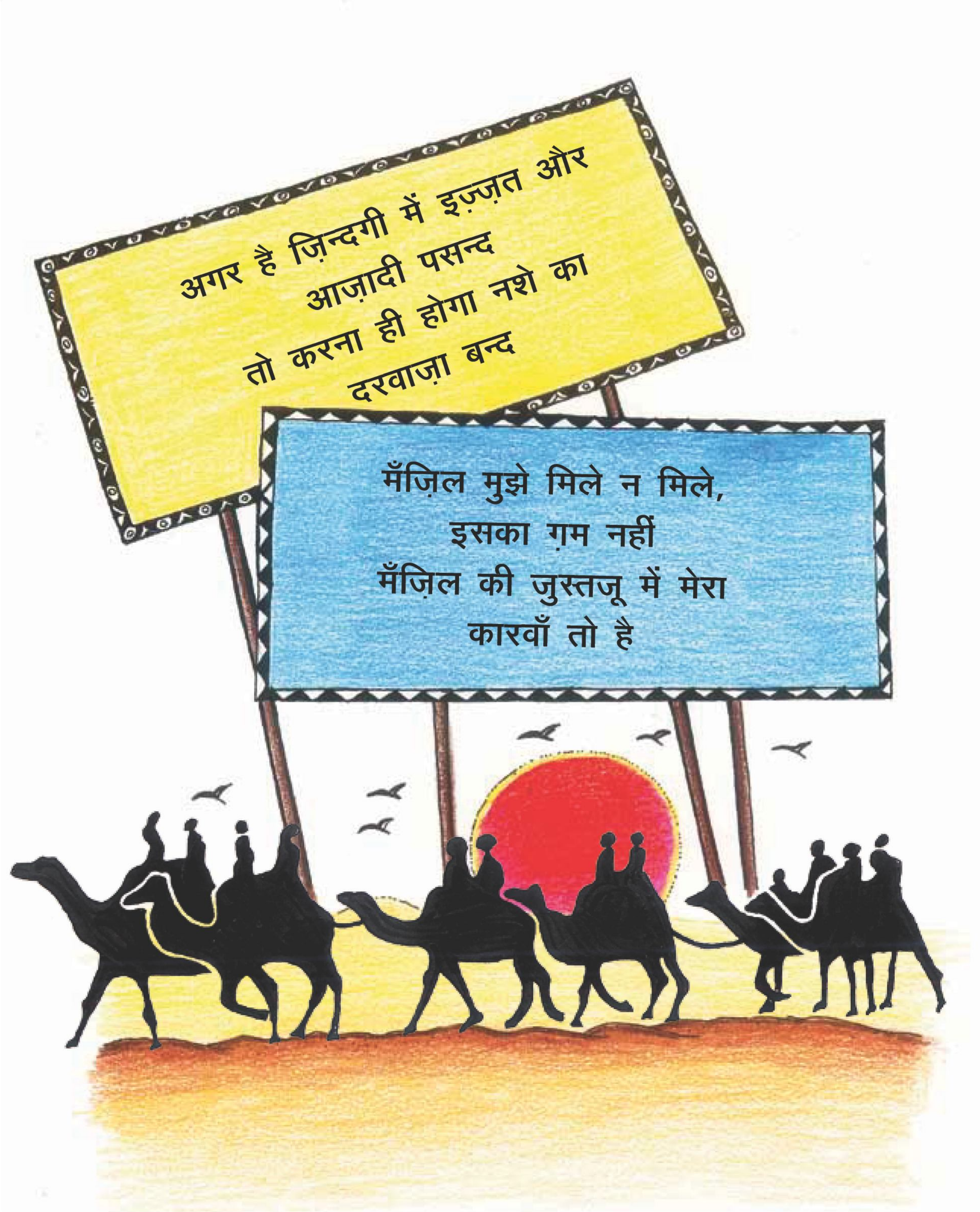
पानी का मसीहा

स्कूल ऑडिटोरियम के लिए फंड जुटाने की कोशिशों ने उसे एक बड़ा चन्दा इकट्ठा करने वाला बना दिया। पुणे के एक छोटे से गाँव के 13 वर्षीय **विराज गपचूप** ने वह कर दिखाया, जिसके बारे में सहसा यक़ीन नहीं होता। 9वीं कक्षा में पढ़ने वाला विराज अपनी कहानी कुछ इस तरह बताता है–"मैं पिछले साल स्कूल में ऑडिटोरियम न

बन पाने की वजह से दुखी था। पैसे की कमी की वजह से ऑडिटोरियम का काम रुका था। मुझे लगा अपनी तरफ़ से कुछ करना चाहिए। लोगों से चंदा इकट्ठा किया और तब जाकर धीरे–धीरे काम शुरू हुआ। लेकिन इस छोटे से काम ने मुझे काफ़ी प्रोत्साहित किया।" विराज पानी की बर्बादी को लेकर भी काफ़ी चिंतित रहता था। उसने ऐसा उपकरण बनाने के बारे में सोचा, जिससे घरों की छतों पर टंकी से बहते पानी को रोका जा सके। जब यह उपकरण बन गया, तब उसने इसके फ़ायदे के बारे में घूम–घूम कर बताना और इसे बेचना शुरू कर दिया। महज़ कुछ माह में ही उसने तक़रीबन डेढ़ लाख रुपये इकट्ठा कर लिए, जो कि एक राष्ट्रीय रिकॉर्ड है। उसे महाराष्ट्र सरकार ने कई पुरस्कारों से नवाज़ा है।

विराज हमेशा कहता है–**"करके देखो- हो सकता है, करते रहो-हो जाएगा।**

तो दोस्तों, ये सब तरीक़े भी हैं आनन्द पाने के, जोखिम उठाने के और दबंग कहलवाने के।


अगर है ज़िन्दगी में इज़्ज़त और
आज़ादी पसन्द
तो करना ही होगा नशे का
दरवाज़ा बन्द
मँज़िल मुझे मिले न मिले,
इसका ग़म नहीं
मँज़िल की जुस्तजू में मेरा
कारवाँ तो है

अब ख़ुद को टटोलो और तुम कुछ बोलो

तुम अपने लिए ऐसा कौन सा नशा चुनोगे जो तुमको हमेशा ही 'High' दे और खुश रखे। तुमने यह सकारात्मक आदत क्यों चुनी? इस पर चर्चा करो और फिर अपनी डायरी में दर्ज करो। चाहो तो तुम सभी चार्ट पर अपनी इस नेक आदत को लिखो। फिर यह चार्ट टीन क्लब या कक्षा में लगा दो। अब सोचो जहाँ ऐसा नशा होगा वहाँ नुकसान पहुँचाने वाले नशे का क्या काम?

हमारा शुक्रिया और सलाम है इन दोस्तों को जिन की मदद और प्रोत्साहन से ये किताबें बनी हैं।

बिन्दिया थापर

डॉक्टर जया और गीता।

वीणा शिवपुरी उर्फ़ बहनजी।

जया शर्मा।

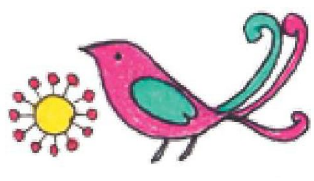
जागोरी ग्रामीण हिमाचल प्रदेश की टीम,

विशेष रूप से मस्त राम।

सुनीता ठाकुर।

विनय आदित्य।

डिजाइन और चित्रों में मूल्यवान योगदान के लिये, सुरभि सिंह की बहुत प्रशंसा और आभार।



United Nations
Population Fund - India