



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

नशामुक्ति एवं योग

डॉ. हेमलता जोशी, सहायक आचार्या

योग एवं जीवन विज्ञान विभाग,

जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनू, राज.

प्राणी अपने जीवन में सदैव सुख-शांति की चाह रखता है। इसकी प्राप्ति के लिए वह निरंतर संघर्ष करता है, श्रम करता है, पुरुषार्थ करता है और अपनी क्षमतानुसार, योग्यतानुसार उसे प्राप्त करता है। इस संदर्भ में यदि मानव की बात करें तो वह इसमें सर्वाधिक आगे है। यह हो भी क्यों नहीं! मानव प्रकृति की सबसे सुंदर रचना है क्योंकि उसके पास ऊर्वर मस्तिष्क है। इसी का यथोचित उपयोग कर उसने विकास के अनेक द्वार खोले। वह विकास चाहे आध्यात्मिक जगत का हो अथवा भौतिक जगत का हो। जहां एक ओर आध्यात्मिक जगत में जीवन के वास्तविक स्वरूप का, चेतना का, आत्मा-परमात्मा जैसे गूढ़ विषयों का रहस्योद्घाटन कर परम सत्य का साक्षात्कार किया, वहीं दूसरी ओर भौतिक जगत में पदार्थ की खोज कर संभावनाओं को सत्य में परिवर्तित किया। इसी का परिणाम है कि जंगलों, कंदराओं, गुफाओं में रहने वाला मानव प्राणी अंतरिक्ष की सैर कर रहा है। कंदमूल फल खाने वाला विभिन्न प्रकार के भोजन का स्वाद ले रहा है। छाल, पत्तियों से तन को ढकने वाला विभिन्न प्रकार के वस्त्रों का उपयोग कर रहा है। मूलभूत आवश्यकताओं से वंचित रहने वाला अथवा सीमित संसाधनों से जीवनयापन करने वाला मानव अनेक प्रकार की सुख-सुविधाओं को भोग रहा है। कहने का तात्पर्य है कि मानव ने जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में अनेक संभावनाओं को व्यक्त किया है, अनेक रहस्यों का उद्घाटन किया है साथ ही अनेक संभावनाएं भविष्य के गर्भ में सुरक्षित हैं। इससे मानव में निहित शक्तियों का स्वतः अनुमान लगाया जा सकता है।

प्रश्न है कि इतना विकास होने पर भी क्या मानव संतुष्ट है? उत्तर है नहीं। ऐसा क्यों है? इस पर विचार करें तो कुछ बनने, कुछ करने और कुछ पाने की चाह में वह क्रियाशील रहता है। इच्छाएं ही नहीं अपितु असीमित इच्छाएं उसके पास हैं। जब इनकी पूर्ति होती है तो वह प्रसन्न रहता है अन्यथा असंतुष्ट रहता है। यह सत्य है कि वर्तमान युग विज्ञान का युग है। इसका एक ओर जीवन में सकारात्मक प्रभाव पड़ा है तो वहीं दूसरी ओर इसके नकारात्मक प्रभाव को भी अनदेखा नहीं किया जा सकता है। एक ओर अतिभाव है तो दूसरी ओर अभाव है। कहीं आकर्षण है। तो कहीं विकर्षण है। इन्हीं समस्याओं के बीच झूलता मानव तनाव जैसी ज्वलंत समस्या से ग्रसित है। इसके रहते भी समाज का एक बड़ा वर्ग जो जीवन शैली को उत्तम बनाने हेतु प्रयत्नशील भी है तो वहीं दूसरा वर्ग जो छोटा ही क्यों न हो, जीवन शैली को विकृत करने वाला भी है। इस विकृति में अनेक तत्त्व सम्मिलित हो सकते हैं जिनमें एक है नशा। यह एक ऐसी विकृति है जो मानव जीवन को अस्त-व्यस्त कर देती है। यह सामाजिक बुराई भी है। जो समाज इससे ग्रसित रहता है, वहां विकास के द्वार बंद हो जाते हैं। अतः इस समस्या का समाधान आवश्यक नहीं अपितु अनिवार्य भी है। नशा मुक्ति हेतु सरकारी और गैर सरकारी स्तर पर भी अनेक प्रयास होते रहे हैं पर पूर्णतः सफलता प्राप्त नहीं हो

सकी है। इसके लिए आवश्यक है कि एक ओर वातावरण में सुधार किया जा तो वहीं दूसरी ओर आंतरिक परिवर्तन भी हो। तभी स्थाई उपचार हो सकेगा। योग इसमें एक ऐसा साधन है, उपाय है जो व्यक्ति को आंतरिक दृष्टि से संतुलित रखता है। इससे बाह्य परिस्थितियों पर भी स्वतः नियंत्रण होने लगता है। प्रस्तुत आलेख में नशा मुक्ति में योग की उपयोगिता को स्पष्ट करने का विनम्र प्रयास किया गया है।

नशे का स्वरूप

नशा शब्द स्वयं में नकारात्मक है। इसका कारण है कि इसका प्रभाव व्यवहार को असामान्य बनाता है। नशे का संबंध मादक द्रव्यों के उपयोग से है। मादक द्रव्य वे हैं जो व्यवहार में मादकता लाते हैं, उन्मत्तता लाते हैं। इससे स्पष्ट होता है कि मादक द्रव्यों के सेवन से उत्पन्न स्थिति को नशा कहा है। नशे से अभिप्राय उन वस्तुओं के सेवन से है जिनसे कृत्रिम उत्तेजना, कृत्रिम अचेतनता अथवा चेतना की न्यून स्थिति उत्पन्न होती है। कहने का तात्पर्य है कि नशे में व्यक्ति की चेतना अर्थात् ज्ञानशक्ति पर इसका सीधा प्रभाव पड़ता है। कभी व्यक्ति उत्तेजित हो जाता है तो कभी शिथिल हो जाता है। यह अवस्था सामान्य जीवन को असंतुलित करती है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (1975) के अनुसार भोजन के अतिरिक्त वे सभी पदार्थ जो मानसिक क्रियाओं को परिवर्तित करने हेतु उनयोग में लिए जाते हैं, नशा कहलाता है।

अग्रवाल 1995 के अनुसार—औषधियों का अतिरिक्त सेवन नशा है।

नशे की चार अवस्थाएं मानी गई हैं—नशा, अभ्यस्तता, निर्भरता और लत।

1. नशा—इस अवस्था में नशे का सेवन अल्पमात्रा में और यदा—कदा किया जाता है। इसका प्रभाव सामान्य जीवन में अवश्य होता है।
2. अभ्यस्ता—इस अवस्था में नशे करने वाला अभ्यस्त हो जाता है। इसमें मादक द्रव्यों का लगातार और पर्याप्त मात्रा में सेवन करता है जो उसके वैयक्तिक और सामाजिक जीवन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।
3. निर्भरता—इस अवस्था में मादक पदार्थों का सेवन करने वाला इस पर शारीरिक और मानसिक रूप से पूर्णतया निर्भर हो जाता है।
4. लत— इस अवस्था में मादक द्रव्यों के अभाव में व्यक्ति स्वयं को असहाय अनुभव करता है तब इसका सेवन अनिवार्य हो जाता है। इस अवस्था में व्यसनी अकेले में हो या समूह में हो, कारण हो अथवा न हो, अवसर हो अथवा न हो, दिन हो अथवा रात हो, हर परिस्थिति में नशे का सेवन करता है। इसे ही लत कहा जाता है।

निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि प्रथम अवस्था से चौथी अवस्था तक आते—आते व्यक्ति नशे में डूब जाता है जिसका परिणाम जीवन के प्रत्येक क्षेत्र पड़ता है। यों कह सकते हैं कि व्यक्ति के भीतर निहित शक्तियों का ह्रास होता जाता है जो सुख—शान्तिपूर्ण जीवन के लिए सर्वथा ही अनुचित है।

नशे की प्रकृति

नशा नाश का द्वार है। जो इसमें प्रवेश करता है वह इसके प्रभाव से बच नहीं सकता है। यदि संकल्प बल सुदृढ़ हो तो इससे मुंह मोड़ा जा सकता है अन्यथा यह हानिकारक ही होता है। कुछ बिन्दुओं के माध्यम से नशे की प्रकृति को सरलता से समझा जा सकता है। वे बिन्दु हैं—

1. **धीमा जहर**— नशे को धीमा जहर कहा गया है। इसका कारण है कि यह धीरे—धीरे व्यक्ति को अपने पाश में बांधता है और उसका प्रभाव भी धीरे—धीरे होता है। भले ही उसे प्रारंभ में इसके नकारात्मक प्रभावों का आभास न होता हो पर इसका दूरगामी परिणाम अच्छा नहीं होता है।

2. समूह में प्रारंभ होकर एकाकीपन में समाप्त होना— नशे का सेवन समूह से प्रारंभ होता है और उसकी समाप्ति एकाकीपन में होती है। कहने का तात्पर्य है कि जब व्यक्ति नशे का सेवन करता है तो वह अपने मित्र अथवा समूह में प्रारंभ करता है। कालांतर में जब उसे लत जाती है तो वह अकेला ही रहता है और एकाकीपन का जीवन जीता है।

3. मात्रा में वृद्धि होना— नशे का उपयोग करने वाला पूर्व में इसे अल्प मात्रा में ही लेता है पर कालांतर में इसकी मात्रा भी बढ़ती जाती है। कहने का तात्पर्य है कि प्रारंभ में जो प्रभाव अल्प मात्रा से पड़ता था, बाद में उस प्रभाव के लिए मात्रा में वृद्धि करनी पड़ती है।

4. निर्भरता पैदा करना— एक समय ऐसा भी आता है जब नशा करने वाला नशे पर पूर्ण निर्भर हो जाता है। अर्थात् नशा शारीरिक और मानसिक रूप से पूर्णतया निर्भरता पैदा करता है। अतः इसका सेवन करने वाला व्यक्ति इसके अभाव में अनेक समस्याओं से स्वयं को ग्रसित पाता है और समाधान हेतु वह पुनः—पुनः इसकी ओर आकर्षित होता है। इतना ही नहीं, येन—केन प्रकारेण इसे प्राप्त करने के लिए लालायित रहता है।

5. मस्तिष्कीय क्षमताओं का हास करना— नशे के सेवन से मस्तिष्कीय क्षमताओं पर कुठाराघात होता है। इससे व्यक्ति की स्मृति, संज्ञान, निर्णय क्षमता, कार्यक्षमता आदि पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

7. सामान्य क्रिया विधि को विकृत करना— नशे की यह प्रकृति है कि शारीरिक एवं भावनात्मक स्तर प्रभावित करता है। चाल-ढाल में विकृति लाता है, वाणी की अस्पष्टता होती है तथा भावनात्मक असंतुलन होने से सामान्य कार्य तथा व्यवहार में नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

8. अप्राकृतिक शांति प्राप्त होना— नशा व्यसनी को अप्राकृतिक शांति देने में मदद करता है। इसी का परिणाम है व्यसनी कुछ समय के लिए तनाव, चिंता, कुंठा, अवसाद आदि मानसिक समस्याओं से स्वयं को मुक्त पाता है।

9. दुःखद अंत— नशे का अंत दुःखद होता है। इसका कारण है कि नशे की लत स्वास्थ्य, परिवार, धन, प्रतिष्ठा, व्यवसाय आदि सभी आयामों को बुरी तरह से नष्ट कर देती है।

निष्कर्षतः सिद्ध होता है कि जिसकी जैसी प्रकृति होती है, उसका प्रभाव भी वैसा ही होता है। नशे की प्रकृति किसी भी कोण से कल्याणकारी नहीं है। जो इसकी शरण में जाता है, उसका जीवन बर्बाद हो जाता है। अतः इससे बचने की सलाह दी जाती है।

नशे के प्रकार

नशे के कई प्रकार होते हैं। हांगकांग काउंसिल ऑफ सोसियल सर्विस (1988) के अनुसार नशीले पदार्थों को दो भागों में बांटा गया है— निद्राकारी और अनिद्राकारी।

1. निद्राकारी के अंतर्गत अफीम, मार्फिन, कोडीन, मेथाडोन, वेल्कोनल, और टिलिडिन आते हैं।

अनिद्राकारी के अंतर्गत चार प्रकार के द्रव्य हैं—

अ. उत्तेजक— कोकीन और एम्फैटामाइनस।

ब. शामक एवं शांति कारक— बारबिट्यूरेट्स, मेंड्रेग्स, लिब्रियम और नाइट्रेजेपाम।

स. विभ्रामक— एल. एस. डी., हर्बल कैनाबीस, मेन्सविलडिन।

द. जैविक द्रव्य।

नशे को प्रभावित करने वाले कारक

नशे को प्रभावित करने वाले अनेक कारक हो सकते हैं पर उन्हें दो भागों में बांटा जा सकता है—1. वैयक्तिक कारक और पर्यावरणीय कारक।

वैयक्तिक कारकों में स्वास्थ्य, आनुवांशिकता प्रमुख हैं तो पर्यावरणीय कारकों में पारिवारिक स्थिति, मित्र मंडली, आर्थिक स्थिति, शैक्षिक वातावरण, भौगोलिक कारक, पर्यावरणीय कारक, धार्मिक कारक, सांस्कृतिक कारक, सामाजिक कारक, राजनैतिक कारक आदि प्रमुख हैं जो व्यक्ति के व्यवहार को प्रभावित करते हैं। इनमें से कोई भी कारक व्यक्ति को नशे की ओर धकेल सकता है।

नशे का प्रभाव

कहा जाता है कि नशा नाश का द्वार है। अतः नशा एक उन्माद है, एक प्रकार की बेहोशी है जो व्यक्ति के जीवन के अनेक क्षेत्रों को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। उनमें प्रमुख हैं—वैयक्तिक जीवन, पारिवारिक जीवन, सामाजिक जीवन, आर्थिक जीवन, व्यावसायिक जीवन, आध्यात्मिक जीवन आदि। कहने का तात्पर्य है कि नशा जीवन के प्रत्येक क्षेत्र को हानि पहुंचाता है। एक ओर स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है तो दूसरी ओर पारिवारिक स्थिति दयनीय हो जाती है। इसी तरह आर्थिक नुकसान तो होता ही है साथ में सामाजिक प्रतिष्ठा भी कम हो जाती है। इनके साथ ही उस व्यक्ति का आध्यात्मिक विकास स्वतः ही रुक जाता है क्योंकि नशा उसकी चेतना को आवरित कर देता है।

नशे का जैव रासायनिक प्रभाव

वैज्ञानिक दृष्टि से मानव व्यवहार को प्रभावित करने में नाडीतंत्र और ग्रंथितंत्र का महत्वपूर्ण योगदान होता है। इनके संतुलन से व्यवहार संतुलित होता है तो इनके असंतुलन से व्यवहार भी असंतुलित होता है। नशा एक ऐसा रोग है जो इन्हें असंतुलित करने में उत्तरदाई है। लंबे समय तक नशे का सेवन असंतुलन ही नहीं लाता है वरन् इन्हें क्षति भी पहुंचाता है। एक ओर नाडीतंत्र के अंतर्गत अनुकंपी तथा परानुकंपी तंत्र पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है तो वहीं दूसरी ओर ग्रंथितंत्र के हार्मोन्स असंतुलित होते हैं। मस्तिष्कीय रसायनों में अनेक रसायन हैं जो उत्तेजना, सक्रियता, शांति, प्रसन्नता आदि के लिए उत्तरदाई हैं। यदि नशे के सेवन से इन रसायनों पर बार-बार अप्राकृतिक रूप से हस्तक्षेप होता है तो इन पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। जहां एक ओर नशे के दौरान प्रसन्नतादायक रसायनों का स्राव बढ़ जाता है तो दूसरी ओर चिंता, कुंठा, तनाव देने वाले अथवा तनाव को उत्पन्न करने वाले रसायनों के स्रावों में कमी आ जाती है। यही कारण है कि नशे का सेवन करने वाला बार-बार नशे की ओर आकर्षित होता है। इसकी पुनरावृत्ति रसायनों की स्वाभाविक क्रिया को अव्यवस्थित करती है। इसका प्रभाव संज्ञान, स्मृति, निर्णय क्षमता, कार्यक्षमता, निद्रा, पाचन आदि पर नकारात्मक दृष्टि से पड़ता है। निष्कर्षतः नशे के प्रभाव से नाडी ग्रंथितंत्र अस्त-व्यस्त हो जाता है जिसका प्रभाव जीवन के प्रत्येक क्षेत्र पर पड़ता है।

नशा मुक्ति में स्वयं की भूमिका

व्यक्ति के व्यवहार को एक ओर परिस्थितियां प्रभावित करती हैं तो वहीं दूसरी ओर वह स्वयं भी जिम्मेदार होता है। नशा मुक्ति में स्वयं की भूमिका क्या है, इस पर विचार करना साथ ही उसे व्यवहारगत करना भी आवश्यक है। इसमें अनेक तरह के प्रयास सम्मिलित हो सकते हैं पर कुछ बिन्दुओं के माध्यम से भी इसे समझा जा सकता है—

1. अपने स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहना।
2. आहार शुद्धि को महत्व देना।
3. अच्छी संगति में रहना।

3. अपनी शक्तियों को स्वकल्याण एवं परकल्याण में लगाना।
4. परिवार के प्रति अपना दायित्व निभाना।
5. स्वस्थ समाज व्यवस्था बनाए रखने में सदैव तत्पर रहना।
6. इच्छाओं का सीमाकरण करना।
7. परिस्थितियों पर नियंत्रण स्थापित करना।
8. जीवन मूल्यों को महत्त्व देना।
9. जिम्मेदार नागरिक बनना और देश के प्रति अपने कर्तव्यों को समझना।
10. ऊंचा लक्ष्य बनाकर कार्यरत रहना।
11. नशामुक्ति में सहयोग करना।
12. स्वयं द्वारा नशे का सेवन करने पर इच्छा शक्ति अथवा अन्य प्रयासों द्वारा मुक्त होने का सफल प्रयास करना और अंततः विजय प्राप्त करना।
13. स्वस्थ जीवन शैली अपनाना, योगाभ्यास को महत्त्व देना।

नशामुक्ति में सरकार की भूमिका

नशामुक्ति हेतु सरकार भी सक्रिय है पर पूर्णतया समाधान नहीं मिल पा रहा है। अतः पुनः इस पर विचार करने की आवश्यकता है जिससे देश नशामुक्त हो सके, अमन-चैन का वातावरण विकसित हो सके, देश का विकास हो सके, युवाशक्ति का उपयोग आत्महित तथा देशहित में हो सके। इतना ही नहीं, देश का युवा अंतर्राष्ट्रीय समस्याओं का समाधान बन सके। इस हेतु कुछ बिन्दु हैं जिन पर विचार करना और व्यवहार में लाना नशामुक्ति में सहायक हो सकेगा। ये बिन्दु हैं—

1. नशामुक्ति हेतु कठोर नियम बनाए जाएं और उनका सुविधानुसार नहीं अपितु आवश्यकतानुसार उपयोग किया जाए, करवाया जाए।
2. नशीली वस्तुओं के विक्रय से हो सकता है कि सरकार को कुछ सीमा तक आर्थिक लाभ होता हो पर इसका मूल्य आम नागरिक चुकाए अथवा युवा पीढ़ी चुकाए, यह उचित नहीं है। अतः इस आर्थिक लाभ का मोह त्यागना उचित होगा।
3. किसी भी देश की संपत्ति उसके बैंकों में नहीं अपितु उसके विद्यालयों, विश्व विद्यालयों में होती होती है। इसलिए आवश्यक है कि हमारे शिक्षा संस्थानों द्वारा ऐसी शिक्षा की व्यवस्था हो जो साक्षर ही नहीं अपितु विवेकशील व्यक्ति का भी निर्माण करने सहायक हो। केवल रोजगारोन्मुखी शिक्षा ही नहीं अपितु उसके साथ चारित्रिक उत्थान की शिक्षा की व्यवस्था भी हो। यदि देश को नशा मुक्त करना है, युवाओं के भविष्य को संवारना है, उनकी ऊर्जा का सही उपयोग करना है तो उनके चारित्रिक विकास पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है। इससे युवा सही राह का चुनाव कर सकेगी।
4. योग्यता प्राप्त करने पर समुचित रोजगार की व्यवस्था हो अथवा उस योग्यता का उचित दिशा में उपयोग हो सके, इस ओर प्रयास करना, व्यवस्था करना भी हितकर हो सकेगा।
5. देश का कोई भी तंत्र अथवा व्यवस्था नशे के दुष्प्रभाव से मुक्त रह सके, इस ओर ध्यान देना भी आवश्यक है।

6. व्यवस्था तंत्र पारदर्शी हो, भ्रष्टाचार, रिश्वतखोरी आदि अवैध तरीकों से धन कमाने की वृत्ति पर अंकुश लगे ताकि मेहनती, कर्मठ और योग्य व्यक्तियों को अपनी योग्यता का, अपनी शक्ति का उपयोग करने का अवसर मिल सके। इससे वे संतुष्ट रह सकेंगे और तनाव रहित होने से नशे जैसी बुराई से बच सकेंगे।
7. व्यवस्था तंत्र सक्रिय हो, दुरुस्त हो, स्वस्थ हो, सुदृढ़ हो जिससे समय पर कार्य संपन्न हो सकें। इसका परिणाम होगा कि आम नागरिकों को हताशा, निराशा, अवसाद जैसी समस्याओं का सामना नहीं करना पड़ेगा जिससे नशे जैसी बुराई से बचा जा सकेगा।
8. आम नागरिक को बुनियादी सुविधाएं मिलने से वह तनाव से बच सकेगा और नशे से दूर रह सकेगा।
9. नशा मुक्ति हेतु चिकित्सकीय सुविधा, पुनर्वास केन्द्र आदि की समुचित व्यवस्था करना जिससे समय पर उपाचार हो सके।

नशामुक्ति में योग की भूमिका

योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है। इसका संबंध हमारी चेतना से है, शरीर, मन, भावों से है या यों कहें कि योग हमारे समग्र व्यक्तित्व विकास का महत्वपूर्ण आधार है। इसमें एक ओर सिद्धांत है तो दूसरी ओर उसे हस्तगत करने हेतु प्रयोग हैं। अतः यह सिद्धांत और प्रयोग का समन्वय है। योग एक ओर अध्यात्म है तो दूसरी ओर विज्ञान भी है। अतः योग अध्यात्म और विज्ञान का समन्वय है। योग व्यक्ति को स्वयं से जोड़ता है। बहिर्गामी नहीं अपितु अंतःमुखी बनाता है। जब व्यक्ति ध्यान-योग के अनेक प्रयोगों से जुड़ता है तो उसकी प्राणधारा भी वहीं प्रवाहित होने लगती है। अतः शरीर, श्वास आदि को आलंबन बनाकर जब एकाग्रचित्त होकर साधना की जाती है तो बहिर्गामी प्राणधारा को, ऊर्जा को एक दिशा में केन्द्रित होने का अवसर मिल जाता है। इतना नहीं, उसे और अधिक शक्तिशाली बनने में भी सहायता मिलती है।

योग अभ्यास पर हुए अनेक वैज्ञानिक शोध इसकी सार्थकता की पुष्टि करते हैं। यही कारण है कि वर्तमान में इसके प्रति आकर्षण बढ़ा है। योग के अभ्यास मुख्यतः ध्यान के द्वारा मस्तिष्क के उन रसायनों को स्रावित होने का अवसर मिलता है जो सामान्य दशा में नहीं होता है। साथ ही उन रसायनों के स्रावों में कमी आती है जो नकारात्मक प्रभाव डालते हैं। जब मस्तिष्कीय रसायनों में सकारात्मक परिवर्तन होता है तब व्यक्ति के व्यवहार भी उसी के अनुरूप होता है। यही कारण है योग-ध्यान का अभ्यास अनेक समस्याओं का समाधान देता है। नशामुक्ति में भी योग के प्रभाव को निम्न प्रकार समझा जा सकता है—

1. सेरोटोनिन, डोपामाइन, एंडोर्फिन, ऑक्सीटोसिन आदि ऐसे रसायन हैं जो प्राकृतिक रूप से प्रसन्नता लाने में, प्राकृतिक पीड़ा नाशक के रूप में कार्यरत रहते हैं। नशा जहां इनके स्रावों में अतिरिक्त दबाव डालता है, अतिरिक्त सक्रिय करता है, वहीं ध्यान-योग इनको प्राकृतिक रूप से स्रावित होने का अवसर देता है। यही कारण है कि इनका प्रभाव भी सकारात्मक होता है और प्रभाव भी स्थाई होता है। कार्टिसोल तथा एड्रेनलीन के स्राव तनाव, लड़ो या भागों जैसी स्थिति के जिम्मेदार हैं। नशे से इनके स्तर को कम करके कुछ समय के लिए तनाव मुक्त हुआ जा सकता है पर नशे के अभाव में यह पुनः नशा सेवन हेतु बाध्यता पैदा करता है। इसका लगातार प्रभाव से असंतुलन पैदा होता है। ध्यान-योग से इन स्रावों को भी संतुलित किया जा सकता है।
2. अग्र मस्तिष्क सचनाओं को ग्रहण करने, निर्णय और सिद्धांतों के लिए उत्तरदाई है। नशे का सेवन जहां इसकी क्षमता को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है, वहीं योग साधना इसे स्वस्थ रखता है।
3. एमिग्डाला मस्तिष्क का एक भाग जो तनाव, भय, चिंता आदि के लिए जिम्मेदार है। जब तनाव आदि का स्तर बढ़ता है तो एमिग्डाला की आकृति भी बढ़ जाती है। ध्यान-योग से इसके आकृति में कमी आ जाती है। अर्थात् यह सिकुड़ जाता है जिससे तनाव जैसी समस्याओं से मुक्त मिलती है।
4. हिप्पोकैप्स सीखने और स्मृति के लिए उत्तरदाई है। नशा जहां इसकी क्षमता को कम करता है वहीं योग इसकी क्षमता को बढ़ाता है।

5. ग्रे मैटर और व्हाइट मैटर का कार्य सूचना से जुड़ा होता है। ग्रे मैटर जहां एक ओर सूचना को प्राप्त करता है वहीं दूसरी ओर बाहर से आने वाली सूचनाओं भी नियंत्रित करता है। व्हाइट मैटर मस्तिष्क, सुषुम्ना और शरीर के अन्य क्षेत्रों में सक्रियता को भेजने का कार्य करता है। नशे से इनकी कार्य प्रणाली पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है तो योग से ग्रे मैटर में वृद्धि होती है तथा व्हाइट मैटर को भी सुदृढ़ करता है जो न्यूरोन्स के बीच संचार हेतु आवश्यक है।

उपर्युक्त तथ्यों से सिद्ध होता है कि योग का प्रभाव नशा ही नहीं अपितु अनेक समस्याओं के समाधान में भी उपयोगी है। योग की यह विशेषता है कि यह मस्तिष्कीय रसायनों में बिना किसी दबाव और अप्राकृतिक तौर पर हस्तक्षेप किए बिना संतुलन स्थापित करने में सक्षम है। इसी का परिणाम है कि योग का अभ्यासी वास्तविक और स्थायी सुख-शांति का अनुभव करता है और दूसरों के लिए भी प्रेरणा बनता है।

निष्कर्ष

मानव प्राणी एक ओर सुख-शांति की प्राप्ति के लिए असंभव को भी संभव बना देता है तो वहीं दूसरी ओर इसी सुख-शांति हेतु नशे जैसी विकृति को भी अपनाता है और धीरे-धीरे इसकी पकड़ में आ जाता है। इससे जीवन अनेक समस्याओं से ग्रसित हो जाता है। अतः इस विकृति का समूल नाश आवश्यक है। इस हेतु व्यक्ति, परिवार, समाज, शिक्षा, संस्कृति, संप्रदाय, राजनीति आदि सभी का दायित्व है कि वह अपने-अपने स्तर पर सतर्क रहें, जागरूक रहें। भौतिकता के साथ-साथ आध्यात्मिकता को, योग को भी जीवन शैली का अंग बनाएं। तभी समस्या समाधान में आसानी हो सकेगी। तभी वास्तविक सुख-शांति का अनुभव हो सकेगा। यही मानव जीवन का लक्ष्य है।

संदर्भ ग्रंथ

1. भारतीय सामाजिक समस्याएं— डॉ. बी. आर. मदन
2. Drug Abuse and Society- Saroj Prashant
3. Drug Abuse Environmentatl Polution- B. Sain
4. Drug Rchard G- Schlaadt
5. <https://nida.nih.gov>
6. www.Frontiersin.gov
7. <https://americanaddictioncenters.org>
8. www.ncbi.nlm.nih.gov