સમાજને વ્યસનમુક્ત કરવા શું કરવું ?

લોકોની ધનસંપત્તિ, ચારિત્ર્ય, તંદુરસ્તી અને મર્યાદાઓનો નાશ કરીને સમાજને અધઃપતનની ઊંડી ખાઈ તરફ ધકેલનારો વ્યસનરૂપી રાક્ષસ પોતાના સંપૂર્ણ પ્રભાવ સાથે આજે ચોતરફ ફૂલીફાલી રહ્યો છે. આજે તો ઘેર ઘેર, ગલીએ ગલીએ, સ્કૂલ, કોલેજો તથા બીજા સાર્વજનિક સ્થળો પર તથા બસો અને ટ્રેનોમાં પણ આ વ્યસનરૂપી રાક્ષસ ધૂમ્રપાન, તમાકું, પાનમસાલા, ગુટખા, શરાબ, ગાંજો, ભાંગ વગેરેનો રૂપમાં જયાં જુઓ ત્યાં સર્વત્ર નજરે પડે છે. ઓફિસો અને સાર્વજનિક મકાનોની દીવાલો અને ખૂણા પાનમસાલા અને તમાકુની પિચકારીઓથી ચીતરેલા જોઈને સખત ધૃણા ઉત્પન્ન થાય છે, પરંતુ ગંદકી ફેલાવનારાઓને તો આનાથી કોઈ ફરક પડતો નથી.

એક યુગસૈનિક આ રાક્ષસ સામે કેવી રીતે ઝઝૂમે ? તેના માટે અહીંયા કેટલાક રચનાત્મક ઉકેલ આપવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છીએ. આ પ્રયત્નોથી કેટલી સફળતા મળશે તેની ચિંતા કરવી છોડી દો. આપણો પ્રયત્ન યોગ્ય દિશામાં, પવિત્ર ઉદ્દેશથી આપણી પૂરી શક્તિ અને તાકાત સાથે થઈ રહ્યો છે તેને જ પરિણામ ગણો. યુદ્ધમાં જીત કોની થઈ ને હાર કોની થઈ તે વાત અગત્યની નથી, પણ વીરતાપૂર્વક કોણ લડ્યું તે જ વાત અગત્યની છે. આપણને વિજય જ મળશે એવી આશા સાથે છેક છેવટ સુધી ઝઝૂમતા રહેવું તે જ યુગસૈનિકનો ધર્મ છે. સફળતા, નિષ્ફળતાનો વિચાર યુગસૈનિકે કરવાનો હોય જ નહીં.

દરેક યુગસૈનિક પોતાની અંદર આત્મવિશ્વાસ અને આત્મબળ પેદા કરે. સાથે સાથે એ પણ વિચારે કે યુગપરિવર્તન માટે સમાજને સભ્ય અને સંસ્કારી બનાવવાના પ્રયત્નમાં આપણે એકલા નથી. આપણને મદદ કરવા માટે, સહયોગ આપવા માટે વિરાટ ગાયત્રી પરિવારની છત્રછાયા, મા ગાયત્રીની કૃપા અને

ઋષિયુગ્મના આશીર્વાદ સતત આપણી સાથે જ છે. જેનું કામ આપણે કરી રહ્યાં છીએ તે આપણું ધ્યાન કેમ ન રાખે ?

દરેક યુગસૈનિકે પૂરતા પ્રમાણમાં વ્યસનમુક્તિની નાની નાની ચોપડીઓ પોતાની પાસે રાખવી જ જોઈએ. આ ઉપરાંત વ્યસનમુક્તિને લગતાં આકર્ષક અને સસ્તાં ફોલ્ડરો તથા પત્રકો પણ છપાવી શકાય. તેને મફતમાં વહેંચવાં જોઈએ. આ પત્રકોમાં વ્યસનમુક્તિ આંદોલન સંબંધિત નાની નાની પુસ્તિકાઓનાં પ્રેરણાદાયી અવતરણો પુસ્તિકાના નામ સાથે આપવાથી લોકો તે પુસ્તિકા પૂરેપૂરી વાંચવા માટે પ્રેરાશે અને તેનું વેંચાણ પણ કરી શકશે.

જયારે પણ યુગસૈનિક કોઈ વ્યક્તિને ધૂમ્રપાન કરતી અથવા તમાકુ ગુટખા ખાતી જુએ તો તેને તરત જ નમ્ર વિનંતી કરો કે ભાઈ ! તમે આ બીડી, સિગારેટ પીવાનું છોડીને મારી વાત ધ્યાનથી સાંભળો. પછી તેને ખૂબ જ વિનમ્રતાથી આ વ્યસનોથી થનારા નુકસાનથી અને તેની ભયાનકતાથી વાકેફ કરો. યુગસૈનિકે તેને લગતા સાહિત્યનું વાંચન કરી તેમાંથી પ્રભાવશાળી અને પ્રેરણાદાયક હકીકતો યાદ રાખી લેવી જોઈએ. કદાચ સામેની વ્યક્તિ આપની સામે દલીલ કરે તો તમે સામી દલીલ ન કરો, પરંતુ પ્રામાણિક હકીકતો અને આંકડાના આધારે તેને પોતાની વાત સમજાવવા પ્રયત્ન કરો, સામેવાળો કદાચ એમ પણ કહે કે હું મારા પૈસાથી પીવું છું તેમાં કોઈનું શું જાય છે ? તો તેને વિનમ્રતાથી સમજાવો કે નાવમાં બેઠેલ માણસોમાંથી કોઈ એક સમજાવો કે નાવમાં બેઠેલ માણસોમાંથી કોઈ એક માણસ પોતાની જગ્યા પર કાણું પાડીને બીજાઓને કહે તે મારું શું જાય છે ? તો શું તે યોગ્ય છે ? નાવમાં કાણું તેણે પાડયું હોય, પણ તેનું ખરાબ પરિણામ તો બધાંને ભોગવવું પડે છે. આમ કોઈપણ વ્યસનથી થતું નુકસાન વ્યક્તિગત નહીં, પરંતુ સામાજિક નુકસાન છે. તેનાં ખરાબ પરિણામો આખા સમાજને ભોગવવાં પડે છે. એક રીતે જોતા આપ વ્યસની બનીને વ્યસનનો પ્રચાર જ કરી રહ્યા છો. જેના કારણે બીજાઓ પણ વ્યસની બને છે. તમારા દ્વારા છોડવામાં આવેલ ઝેરી ધુમાડો, દુર્ગંધ અને ગંદકીને કારણે બીજા બધાને હાલાકી ભોગવવી પડે છે અને નુકસાન બેઠવું પડે છે. આવું કરવાનો કોઈને પણ અધિકાર નથી.

આટલું સમજાવી તેમને ફરીથી નમ્ર વિનંતી કરવી જોઈએ કે આ રાક્ષસ પર વિજય મેળવવા માટે તમારું મનોબળ તથા આત્મબળ દ્રઢ બનાવો. ક્યારેક કોઈ વ્યક્તિ આપની હાંસી ઉડાવીને આપનો તિરસ્કાર પણ કરે, પરંતુ તેના માટે આપ પહેલેથી જ તૈયાર રહો. આ તો લોકસેવકોની મળતી ભેટ છે અને સફળતાનું પ્રથમ પગથિયું છે. માટે તેનાથી તમે સહેજ પણ ચલિત થશો નહીં.

કેટલાક લોકો તમારી વાતો સાંભળી પ્રભાવિત થઈ તમને વ્યસન છોડવા માટેના ઉપાય પણ પૂછશે. તો તમે તેને વ્યસનમુક્તિ આંદોલનની ચોપડીઓ વાંચવા માટે આપો. પોતાના મનોબળ અને આત્મબળને મજબૂત કરીને ઈષ્ટદેવ સમક્ષ તેને છોડવા માટેનો સંકલ્પ કરવાનું કહો. તેમનું નામ-સરનામું નોંધી લઈને પત્ર દ્વારા કે વ્યક્તિગત રીતે તેમનો સંપર્ક કરી વારંવાર તેમને સમજાવતા રહો. તમારી આત્મીયતા, સદ્વ્યવહાર અને તેમના પ્રત્યેની તમારી શુભકામના જરૂર કોઈક ચમત્કારી પરિણામ લાવશે. જે ભાઈ વ્યસન છોડી દે તેની પ્રશંસા કરો. યજ્ઞ, સત્સંગ અને ગોષ્ઠિ જેવા કાર્યક્રમોમાં તેમને બોલાવીને તેમને અભિનંદન આપો. તેમના વિચારો વ્યક્ત કરવાની તક આપો. જે લોકો ધીરે ધીરે વ્યસનને છોડવાનો પ્રયત્ન કરતા હોય તેમને પણ પ્રોત્સાહિત કરવાથી તેમનું આત્મબળ વધશે અને બહુ જલદી તેઓ વ્યસનથી મુક્ત બની જશે. આ રીતે યુગસૈનિકો દ્વારા વારંવાર ટોકવાથી અને પ્રેરણા આપવાથી વ્યસન કરવું એને એક સામાજિક ગુનો માનવામાં આવશે. જ્યારે મોટાભાગના લોકો વ્યસનને સામાજિક અપરાધ માનશે. તો વ્યસન કરવાની પ્રવૃત્તિ ઓછી થતી જશે તો ધીમે ધીમે એક દિવસ સંપૂર્ણપણે તે સમાજમાંથી નાબૂદ થઈ જશે.

સમાજમાં જાગૃતિ આવવાને કારણે નશીલા પદાર્થોની માંગ આપોઆપ ઓછી થઈ જશે, તેના કારણે તેના વેંચાણમાં પણ ઓટ આવશે. આવી પરિસ્થિતિમાં વેપારીઓ પોતાનું વેંચાણ વધારવા મો જાતજાતના ઉપાયો અપનાવશે. નશીલા પદાર્થોના વેપારીઓ અને ઉત્પાદકોને નમ્ર વિનંતી કરો કે તમે આ પદાર્થોનું ઉત્પાદન અને વેચાણ સંપૂર્ણપણે બંધ કરી દેશો તો સમાજ પર એક બહુ મોટો ઉપકાર કર્યો ગણાશે. વેપારના વિકલ્પ રૂપે 'તમાકુ તમોગુણી'

પુસ્તક-૧૭ મા પાના પર આપેલ નુકસાનરહિત સોપારી, હરડેની સાથે સંચળ વગેરેના મિશ્રણના સ્વાદિષ્ટ ટુંકડાઓ પાઉચના રૂપમાં વેચો તો આપ લાભ અને શ્રેય બનેંની કમાણી કરી શકો છો અને એમના મગજમાં ઠસાવવું જોઈએ.

આવા પ્રયત્નો કરવાથી સમજુ માણસો તો પોતાનો રસ્તો અચૂક બદલી નાખશે અને સારા માર્ગે ચાલશે, પરંતુ અમુક અણસમજુ મનુષ્યો તમારી આ વાત માનશે નહિ, તેમની સાથે થોડીક કડકાઈથી કામ લેવું પડશે, પણ એ તો અંતિમ ઉપાય છે. વ્યસનવિરોધીઓની સંખ્યા વધતાં બીડી, સિગારેટ પીનારા પાસેથી તેને આંચકી લઈને ફેંકી દેવા જેવી સ્થિતિ પણ જરૂર આવશે. પહેલા સમજાવટથી કામ લેવું અને ન માને તો અંતે થોડોક ચમત્કાર બતાવવો પડે છે. સીધી આંગળીથી ઘી ન નીકળે તો આંગળીને થોડીક વાંકી કરવી પડે છે. લાતોનાં ભૂત વાતોથી માનતાં નથી. મનુષ્યની અંદર રહેલા દેવત્વને બહાર લાવી સમાજને વ્યસનમુક્ત બનાવી એક સભ્ય સમાજની સ્થાપના કરવાનો પ્રયત્ન હંમેશા આપણે સહુએ કરવો જોઈએ. આજે તો વ્યસનપ્રવૃત્તિના સખત વિરોધની તાતી જરૂરિયાત છે. તે માટે લોકોને ઉપરોકત હકીકતો અને જાણકારીઓથી માહિતગાર કરી તેમને સમજાવવું જોઈએ કે વ્યસન કરવું એ કોઈ ફેશન કે શોખની ચીજ નથી. પોતાને સુધરેલા બતાવવા માટે વ્યસન જરૂરી નથી. જ્યારે લોકોની માન્યતાઓ અને વિચારધારાઓ બદલાશે તો આ રોગ પોતાની મેળે જ દૂર થઈ જશે.

વ્યસનમુક્તિ માટે સમાજસેવા કરનારી બધી સંસ્થાઓને નીચે મુજબના કાર્યક્રમ વ્યસનરૂપી દાનવ પર વિજય મેળવવા માટે અપનાવવા જોઈએ.

(૧). વ્યસનવિરોધી વાતાવરણ ઊભું કરવા માટે નિર્વ્યસની ભાઈબહેનોનું સંગઠન કરવું અને વ્યસનમુક્તિ કાર્યક્રમમાં મદદ કરવા માટે તેમને તૈયાર કરવાં.

(૨). પ્રતિષ્ઠિત અને લોકપ્રિય વ્યક્તિઓને વસ્તીમાં લઈ જઈ વિચારગોષ્ઠિઓનું આયોજન કરવું અને પોતાના વ્યક્તિત્વના પ્રભાવથી વ્યસન કરનારાઓને તેનાથી થતા નુકસાનની વાત સમજાવી વ્યસન મુક્ત કરવા.

(3). જયાં જયાં કથા, યજ્ઞ, સત્સંગ, સંસ્કાર કે તહેવાર ઊજવાતાં હોય ત્યાં એકઠા થયેલા લોકોને વ્યસન છોડીને સુખી જીવન જીવવા માટે પ્રેરણા આપવી. દેવીશક્તિઓની

હાજરીમાં, ભાવનાપ્રધાન વાતાવરણમાં તેમને આ ખરાબ પ્રવૃત્તિમાંથી છૂટવા માટેનો સંકલ્પ કરાવવો.

(૪). સંત, સાધુ કે મહાત્માઓના પ્રવચનોમાં પણ આ પ્રવૃત્તિ ઉપર ભાર મૂકવો કે મુકાવવો. વ્યસનને કારણે થતા નુકસાનની વાત જુદા જુદા દાખલા દલીલો સહીત તેને સમજાવવી.

(૫). સમાજસેવાની ભાવનાવાળા ડોકટર કે વૈદ્યો મારફતે વિચારગોષ્ઠિથી માંડીને શિબિરો ગોઠવવી, તેમાં આ ખરાબ પ્રવૃત્તિને કારણે થતા નુકસાનની તેમને જાણ કરવી અને દવાઓની મદદથી વ્યસનમુક્તિ કાર્યક્રમમાં સહકાર આપવો.

(૬). કુટુંબના સભ્યો, બાળકો, પત્ની અને અંગત મિત્રો જો વ્યસન છોડવા માટે સતત દબાણ કરતા રહે તો કદાચ સફળતા મળી શકે.

(૭). વ્યસનમુક્તિના આંદોલકોએ બેનર અને ઝંડા લઈને સરઘસ કાઢવાં, માદક દ્રવ્યોના ઉત્પાદન અને સેવન પર સરકાર દ્વારા પ્રતિબંધ મુકાય તેવી કાર્યવાહી કરવી અને લોક પ્રતિનિધિઓ દ્વારા આ માટે સરકાર પર દબાણ લાવવું.

(૮). વ્યસનોને કારણે સમાજમાં બનતી હૃદયદ્રાવક ઘટનાઓનું સંકલન કરી તેને પત્રપત્રિકાઓના માધ્યમ દ્વારા મોટા અક્ષરોમાં પ્રકાશિત કરવી જોઈએ.

(૯). સ્થાનિક પરિસ્થિતિ અને સંગઠન મુજબ દારૂનાં પીઠાં, શરાબની દુકાનો અને અન્ય નશીલા પદાર્થોની દુકાનો પર ઉપવાસ, ધરણાં કે એવા બીજા કાર્યક્રમો દ્વારા પણ સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકાય.

(૧૦). યુગ નિર્માણ યોજના, મથુરા દ્વારા પ્રકાશિત -વ્યસનમુક્તિ આંદોલન-ના સેટ ઝોલા પુસ્તકાલય, જ્ઞાનમંદિર દ્વારા અથવા તો વેચાણ દ્વારા લોકો સુધી પહોંચાડીને વ્યસનીઓના વિચારોમાં પરિવર્તન કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. હવે ૧૬ પાનાવાળી ૧૦ પોકેટ બુકના સેટ ખૂબ જ નજીવી કિંમતે એક પુસ્તકના ૩૦ પૈસા લેખે) મળી શકે, જયાં પણ વ્યસનમુક્તિ આંદોલનની રેલીઓ, સરઘસો કે યાત્રાઓ નીકળે ત્યાં ત્યાં આ પુસ્તક સેટ બહુ મોટી સંખ્યાંમા વહેંચવા જોઈએ. વ્યસનમુક્તિના કેલેન્ડર તથા દવાઓ પણ તૈયાર કરવામાં આવી છે. રેલીઓ માટે બેનર્સ, સ્ટીકર્સ તથા પેમ્ફલેટ પણ તૈયાર કર્યા છે. આ બધાંનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

અમને સંપૂર્ણ વિશ્વાસ છે કે ઉપરોકત કાર્યક્રમોના માધ્યમ દ્વારા જો સાચી ઈમાનદારીૅ નિષ્ઠા, લગન અને મહેનત સાથે પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો સમાજને વ્યસનમુક્ત કરવામાં આપણે સંપૂર્ણ સફળતા હાંસલ કરી શકીશું.