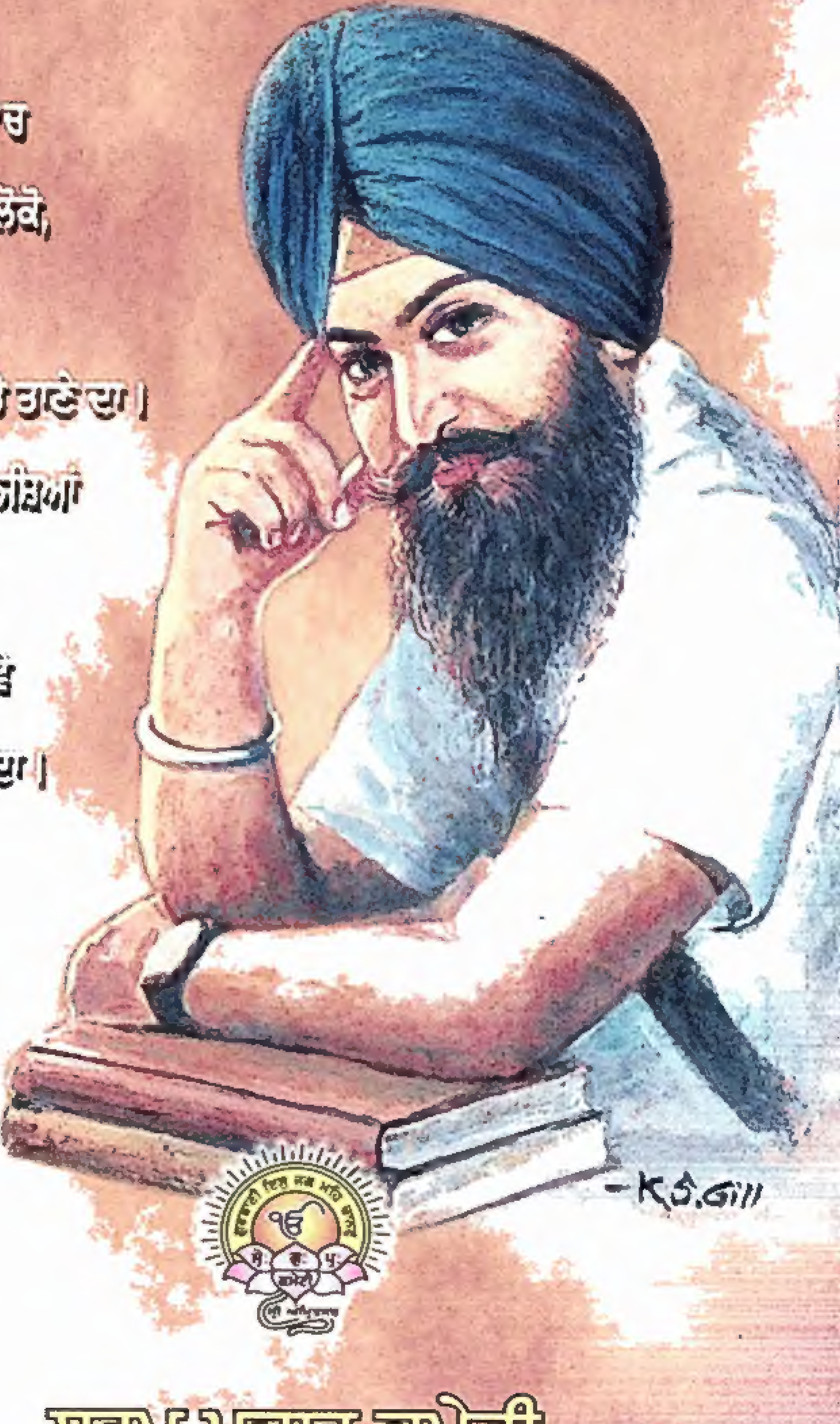
ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ - ਪਰ ਕਿਹੜਾ?

-ਡਾ. ਇੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗੋਗੋਆਣੀ



ਸੰਸਾਰ ਨਸ਼ਿਆਂ 'ਚ
ਰਿਹਾ ਹੈ ਗਰਕ ਲੋਕੋ,
ਇਕ ਹੱਲ ਹੈ,
ਡੁੱਬਣੋਂ ਬਚਣੀ ਤੇ ਬਚਣੇ ਦਾ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਕਲੀ ਨਸ਼ਿਆਂ
ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ,
ਜਿਹਨੂੰ ਸਰੂਰ ਹੋਵੇ
ਮਰਨੋਂ ਤੇ ਮਰਨੇ ਦਾ।

ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਮੇਟੀ
(ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ) ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

Sri Satguru Jagjit Singh Ji E-library

Sri Satguru Jagjit Singh Ji E-library has been created with the approval and personal blessings of Sri Satguru Uday Singh Ji. You can easily access the wealth of teaching, learning and research materials on Sri Satguru Jagjit Singh Ji E-library online, which until now have only been available to a handful of scholars and researchers.

This new Sri Satguru Jagjit Singh Ji E-library allows school children, students, researchers and armchair scholars anywhere in the world at any time to study and learn from the original documents.

As well as opening access to our historical pieces of world heritage, digitisation ensures the long-term protection and conservation of these fragile treasures. This is a significant milestone in the development of the Sri Satguru Jagjit Singh Ji E-Library, but it is just a first step on a long road.

Please join with us in this remarkable transformation of the Library. You can share your books, magazines, pamphlets, photos, music, videos etc. This will ensure they are preserved for generations to come. Each item will be fully acknowledged.

To continue this work, we need your help

Your generous contribution and help will ensure that an ever-growing number of the Library's collections are conserved and digitised, and are made available to students, scholars, and readers the world over. The Sri Satguru Jagjit Singh Ji E-Library collection is growing day by day and some rare and priceless books/magazines/manuscripts and other items have already been digitised.

We would like to thank all the contributors who have kindly provided items from their collections. This is appreciated by us now and many readers in the future.

Contact Details

For further information - please contact

Email: NamdhariElibrary@gmail.com

ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ - ਪਰ ਕਿਹੜਾ ?

-ਡਾ. ਇੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗੋਗੋਆਣੀ

(ਸੰਪਾਦਕ)

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ:

ਸਕੱਤਰ, ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਮੇਟੀ

(ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ)

ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ।

ਜੁਲਾਈ 2018 50,000

ਟਾਈਟਲ ਚਿੱਤਰ : ਸ. ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ

ਛਾਪਕ:

ਗੋਲਡਨ [illegible] (ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁ:ਪ੍ਰ: ਕਮੇਟੀ),

ਗੁ[illegible]ਰ ਸਾਹਿਬ, ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤਹਿ ॥

ਸੰਦੇਸ਼

ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਮੇਟੀ ਜਿੱਥੇ ਗੁਰਮਤਿ ਪ੍ਰਚਾਰ ਲਈ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੈ ਉਥੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧ ਰਹੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਦੁਰ-ਪ੍ਰਭਾਵ ਪ੍ਰਤੀ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਜਾਗਰਤ ਕਰਨ ਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਤੀ ਮੁੱਲਵਾਨ ਲਿਖਤਾਂ, ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੇ ਟ੍ਰੈਕਟ ਆਦਿ ਛਾਪ ਕੇ ਆਮ ਲੋਕਾਈ ਤੱਕ ਪੁੱਜਦੇ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਸਦਾ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਉੱਪਰ ਵੱਡੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਭੇਟਾ-ਰਹਿਤ ਗੁਰਮਤਿ ਸਾਹਿਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕਰਕੇ ਦੇਸ਼/ਵਿਦੇਸ਼ ਤੱਕ ਪੁੱਜਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਜੋਕੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਕਤ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦਿਆਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪ੍ਰਤੀ ਸਮੂਹ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਜਾਗਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾ. ਇੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗੋਗੋਆਣੀ, ਖ਼ਾਲਸਾ ਕਾਲਜ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਪਾਸੋਂ ਇੱਕ ਟ੍ਰੈਕਟ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਟ੍ਰੈਕਟ ਇੱਕ ਜਾਗਰਤੀ ਦਾ ਸੱਦਾ ਤੇ ਸਵੈ-ਚਿੰਤਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਕ-ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਦਾ ਟਾਈਟਲ ਹੀ ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਹੈ ਕਿ 'ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ-ਪਰ ਕਿਹੜਾ'। ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਤੇ ਵਿਰਸੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਿੱਖ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਗੁਰਮਤਿ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸੰਦੇਸ਼ ਹੈ।

ਮੈਂ ਇਸ ਦੀ ਸੰਪਾਦਨਾ ਲਈ ਜਿੱਥੇ ਡਾ. ਇੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗੋਗੋਆਣੀ ਨੂੰ ਮੁਬਾਰਕਬਾਦ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਉਥੇ ਸ. ਸਤਬੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਸਕੱਤਰ, ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾਯੋਗ ਉਦਮ ਲਈ ਵੀ ਵਧਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਰਚਨਾਵਾਂ ਹਰੇਕ ਪਾਠਕ ਦੀ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰੇਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਬਣਨਗੀਆਂ। ਇਹ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਭੇਟ ਕਰਦਿਆਂ ਮੈਂ ਅਪਾਰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਗੁਰੂ ਪੰਥ ਦਾ ਦਾਸ

ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ

ਪ੍ਰਧਾਨ,

(ਸ਼੍ਰੋ. ਗੁ. ਪ੍ਰ. ਕਮੇਟੀ), ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤਹਿ ॥

ਦੋ ਸ਼ਬਦ

ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਗੁਰਮਤਿ ਪ੍ਰਚਾਰ ਲਈ ਜਦ ਵੀ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਜਾਂ ਰਾਗੀ-ਢਾਡੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸੰਗਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟਰੈਕਟ ਦੀ ਉਮੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਰਚਨਾ ਪਾਠਕ ਵਰਗ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਰੂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਨਫ਼ਰਤ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਜਾਗਰਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰੇ। ਜਾਂ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਪਾਸ ਮਾਰੂ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸੁਚਾਰੂ ਨਸ਼ਾ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੁ ਪਾਠਕ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਤੇ ਵਿਰਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ।

ਇਸ ਉਮੰਗ ਨੂੰ ਵਾਚਦਿਆਂ ਅਸੀਂ ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਡਾ. ਇੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗੋਗੋਆਣੀ ਪਾਸੋਂ ਇਹ ਟਰੈਕਟ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਨੇ ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਧਾਰਮਿਕ ਵਜ਼ੀਫ਼ਾ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਲਈ ਪਹਿਲੇ ਤੇ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਦੋ ਪੁਸਤਕਾਂ ਗੁਰਮਤਿ ਗਿਆਨ - ਦਰਜਾ ਪਹਿਲਾ ਤੇ ਦਰਜਾ ਦੂਜਾ, ਚੰਗੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੇ ਆਮ ਸੰਗਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ।

ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਟਰੈਕਟ 'ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ - ਪਰ ਕਿਹੜਾ' ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਮਾਰੂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਜਾਗਰਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਬਾਣੀ ਤੇ ਬਾਣੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਕ-ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਮੈਂ ਜਿੱਥੇ ਡਾ. ਇੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗੋਗੋਆਣੀ ਜੀ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਉਥੇ ਜਥੇਦਾਰ ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਜੀ (ਪ੍ਰਧਾਨ, ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ) ਦੀ ਸੁਯੋਗ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲਈ ਵੀ ਅਤਿ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ।

ਗੁਰੂ ਪੰਥ ਦਾ ਦਾਸ

ਸਤਬੀਰ ਸਿੰਘ

ਸਕੱਤਰ,

ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਮੇਟੀ,

(ਸ਼੍ਰੋ. ਗੁ. ਪ੍ਰ. ਕਮੇਟੀ), ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ – ਪਰ ਕਿਹੜਾ?

—ਡਾ. ਇੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗੋਗੋਆਣੀ

ਦਾਨਿਆਂ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਮੁਲਕ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜੇਕਰ ਉਥੋਂ ਦੇ ਲੋਕ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਖਚਿਤ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗਰਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਵੱਡਾ ਵਰਗ ਮਾਰੂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਗ਼ਰਕ ਹੋ ਕੇ ਤਬਾਹੀ ਵੱਲ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਛਕਣ ਲਈ ਛੱਤੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸੁੰਦਰ ਪਦਾਰਥ ਬਖਸ਼ੇ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ, ਸਵੱਛ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਚੁਰਾਸੀ ਲੱਖ ਜੂਨਾਂ ਦਾ ਸਰਦਾਰ ਗ਼ਲਤ-ਫਹਿਮੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ, ਤਮਾਕੂ, ਸਮੈਕ, ਹੈਰੋਇਨ, ਕੋਕੀਨ, ਗੋਲੀਆਂ, ਕੈਪਸੂਲ, ਪੋਸਤ, ਅਫੀਮ, ਭੰਗ, ਭੁੱਕੀ, ਗਾਂਜਾ, ਚਰਸ, ਜਰਦਾ, ਪਾਨ ਮਸਾਲਾ ਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਗੋਲੀਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਡੱਡੂ, ਕਿਰਲੀਆਂ, ਆਇਓਡੈਕਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦਾ-ਕਰਦਾ ਬੂਟ ਪਾਲਸ਼ ਤੇ ਗੰਦੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਦਾ ਧੋਣਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ।

ਵਿਚਾਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਹੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦਾ, ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਚੰਗੇ ਸਮਾਜ, ਸੰਸਾਰ, ਧਰਮ, ਰਾਜਨੀਤੀ ਜਾਂ ਚੰਗੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕੀ ਆਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਚੰਗਾ ਪੁੱਤਰ, ਚੰਗਾ ਪਿਤਾ, ਚੰਗਾ ਪਤੀ, ਚੰਗੀ ਪੱਤ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਚੰਗੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸਿਰਜਕ ਕਿਵੇਂ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਫੁਰਮਾਇਆ ਹੈ:

ਨਾਨਕ ਅਉਗੁਣ ਜੇਤੜੇ ਤੇਤੇ ਗਲੀ ਜੰਜੀਰ॥

(ਸੋਰਠਿ ਮ. ੧, ਪੰਨਾ ੫੯੫)

ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਨੁਕਸਾਨ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਐਬ ਜਾਂ ਔਗੁਣ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਧਰਤੀ ਦਾ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਕਰਕੇ ਕਦੇ ਕੋਈ ਪਹਿਲਵਾਨ ਤਾਂ ਬਣਿਆ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਅਰਥੀ ਦਾ ਭਾਰ ਹੀ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਸਭ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੈ ਕਿ ਬੇਸ਼ੁਮਾਰ ਐਕਸੀਡੈਂਟ, ਲੁੱਟਾਂ ਖੋਹਾਂ, ਝਗੜੇ, ਕਤਲੋਗਾਰਤ, ਕੁੱਟਮਾਰ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਲੇਸ਼, ਤਲਾਕ, ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀ ਦੁਰਦਸ਼ਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਉੱਪਰ ਦੁਰ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ, ਅਵਾਰਾਗਰਦੀ, ਅਪਾਹਜ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਪੈਦਾਇਸ਼, ਨਿਪੁੰਸਕਤਾ, ਆਰਥਿਕ ਬੋਝ, ਕਰਜ਼ੇ, ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ, ਆਤਮ ਹੱਤਿਆਵਾਂ, ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਹੇਰਾ-ਫੇਰੀ ਆਦਿ ਸਭਨਾਂ ਦੀ ਤਾਰ ਕਿਧਰੇ ਨਾ ਕਿਧਰੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਜੀ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਵਿਸ਼ਵ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਪ੍ਰੇਰਕ-ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਿੱਧਾਂ-ਜੋਗੀਆਂ ਨੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਪਿਆਲਾ ਭੇਟ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਕਿਹਾ, ਇਹ ਨਸ਼ਾ ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਉਤਰ ਜਾਵੇਗਾ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਲੀ ਨਸ਼ਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਚ ਦੱਸਦਾ ਹਾਂ । ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਫੁਰਮਾਇਆ:

ਗੁੜੁ ਕਰਿ ਗਿਆਨੁ ਧਿਆਨੁ ਕਰਿ ਧਾਵੈ ਕਰਿ ਕਰਣੀ ਕਸੁ ਪਾਈਐ॥
ਭਾਠੀ ਭਵਨੁ ਪ੍ਰੇਮ ਕਾ ਪੋਚਾ ਇਤੁ ਰਸਿ ਅਮਿਉ ਚੁਆਈਐ॥
(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧, ਪੰਨਾ ੩੬੦)

ਭਾਵ ਹੇ ਜੋਗੀ! ਸ਼ਰਾਬ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁੜ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਗਿਆਨ ਰੂਪੀ ਗੁੜ ਪਾਓ ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਰੂਪੀ ਮਹੂਏ ਦੇ ਫੁੱਲ (ਧਾਵੈ) ਪਾਉ। ਫਿਰ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਕਰਣੀ ਰੂਪੀ ਕਿੱਕਰ ਦਾ ਸੱਕ (ਕਸੁ) ਪਾਉਣਾ ਕਰੋ। (ਜੋਗੀ ਲੋਕ ਕਿਰਤ ਤੋਂ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਸਨ ਤੇ ਮੰਗ ਕੇ ਖਾਂਦੇ ਸਨ, ਉਹ ਸਰੀਰ ਤਾਂ ਤਪਾਉਂਦੇ ਸਨ ਪਰ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਸੀ) ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਹਰੀ ਭੱਠੀ ਲਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਸਰੀਰ (ਭਵਨ) ਰੂਪੀ ਭੱਠੀ ਤਪਾਓ ਤੇ ਇਹਦੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਮ ਰੂਪੀ ਪੋਚਾ ਜੋ ਅਰਕ ਵਾਲੀ ਨਾਲੀ ਉੱਤੇ ਫੇਰਨਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਭਾਫ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਠੰਢੀ ਹੋ ਕੇ ਅਰਕ ਬਣਦੀ ਜਾਏ। ਜਦ ਇਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸ ਭਰੇਗਾ ਤਾਂ ਇਸ ਪਿਆਲੇ ਦੀ ਮਸਤੀ ਸਦਾ ਟਿਕੀ ਰਹੇਗੀ।

ਹੁਣ ਇਹਨਾਂ ਪੰਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਗਿਆਨ, ਧਿਆਨ, ਹੱਥੀਂ ਕਿਰਤ ਕਰਨ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੰਵਾਰਨ ਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਮਈ ਬੋਲੀ ਬੋਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਕ-ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਜਦ ਮਨੁੱਖ ਪਾਸ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੂਰ ਹੋਵੇਗੀ, ਧਿਆਨ ਚੰਗੇ ਪਾਸੇ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਚਿੰਤਨ ਡੂੰਘਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਹੱਥੀਂ ਕਿਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਸਤਿਕਾਰ ਪਾਵੇਗਾ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੰਵਾਰਨ ਵਾਲਾ ਭੈੜੀ ਵਸਤੂ ਨਹੀਂ ਖਾਵੇਗਾ ਤੇ ਪ੍ਰੇਮ-ਮਈ ਬੋਲਾਂ ਵਾਲੇ ਚੰਗੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਸਿਰਜਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰੇਕ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਵਾਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ ਕਿਹੜਾ ਹੈ? ਸਾਡੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਕਿ ਇਹ ਮਾਰੂ ਤੇ ਨਕਾਰੂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਚਿਤ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿ ਗਏ ਹਨ।

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਹੁਣ ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਾਰੂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਸਾਰੂ ਤੇ ਸੁਚਾਰੂ ਨਸ਼ੇ ਵੀ ਹਨ? ਇਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 'ਸਿੱਖ ਰਹਿਤ ਮਰਯਾਦਾ' ਦੇ ਪੰਨਾ ੧੯-੨੦ ਉੱਪਰ 'ਗੁਰਮਤਿ ਦੀ ਰਹਿਣੀ' ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ ਜਾਗਰਤੀ ਦਾ ਮੰਤਰ ਹੈ, "ਸਿੱਖ-ਭੰਗ, ਅਫੀਮ, ਸ਼ਰਾਬ, ਤਮਾਕੂ ਆਦਿ ਨਸ਼ੇ ਨਾ ਵਰਤੇ। ਅਮਲ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦੇ ਦਾ ਹੀ ਰੱਖੇ ।" ਹੁਣ ਅਮਲ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦੇ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤੇ ਸੁਥਰੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਦਾ ਅਧਾਰ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸੁਚਾਰੂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਤਾਂ 'ਨਸ਼ਾ ਨਾ ਕਰਨਾ' ਵੀ ਇੱਕ ਨਸ਼ਾ ਹੈ। ਜਦ ਕੋਈ ਇਨਸਾਨ ਪਰ੍ਹੇ-ਪੰਚਾਇਤ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀ ਜਾਂ ਭਲੇ ਪੁਰਖਾਂ 'ਚ ਬਹਿ ਕੇ ਮਾਣ ਨਾਲ ਕਹਿੰਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕੋਈ ਨਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਵੀ ਸਰੂਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਪਤਨੀ, ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਖ਼ੁਸ਼ੀ-ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ, ਇਹ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਾਂਝ ਵੀ ਇੱਕ ਨਸ਼ਾ ਹੈ, ਜੋ ਚੰਗੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਲਈ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰੂਰ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਸ਼ਾ ਸਾਰਾ ਟੱਬਰ ਹੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਸ ਲਈ ਬਹੁਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤਰਸ ਰਹੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਸੁਥਰੀ ਕਿਰਤ ਤੇ ਭਲੇ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ ਨਸ਼ਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਿਰਧ ਘਰ, ਯਤੀਮਖਾਨੇ, ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਸੇਵਾ ਕਰੋ, ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਦਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰੋ—ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੇ ਕਾਰਜਾਂ 'ਚੋਂ ਸਰੂਰ ਆਵੇਗਾ ਤੇ ਮਸਨੂਈ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ।

ਆਪਣਾ ਇਤਿਹਾਸ, ਫਿਲਾਸਫੀ, ਚੰਗੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ, ਮੈਗਜ਼ੀਨ, ਅਖ਼ਬਾਰ ਪੜ੍ਹਨੇ, ਚਿੱਤ੍ਰਕਾਰੀ, ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਆਦਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਲਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੋੜਨਾ ਜਾਂ ਚੰਗੇ ਪਾਠਕ, ਦਰਸ਼ਕ, ਸਰੋਤੇ ਬਣਨਾ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਰੂਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੰਗੀ ਖੇਤੀ, ਵਿਉਪਾਰ, ਜੀਵ ਜੰਤੂਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਆਦਿ ਕੀਤੇ ਕੰਮ ਨਸ਼ਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ, ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ, ਫਿਰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਤੋਟ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਸੋਚ ਰੱਖੋ, ਇਹ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਹੈ। ਮਾਰੂ ਨਸ਼ੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦ ਤੇ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਦੀ ਉਪਜ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਹੱਸਦੇ ਵੱਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਉਜਾੜ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨੌਜਵਾਨ ਖੇਡਾਂ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਣ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਾਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਵਧੀਆ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਖਾਓ। (ਸਾਰੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਮੌਜੂਦਾ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਸਸਤੇ ਹਨ) ਬਲਵਾਨ ਸਰੀਰ ਹੋਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਸ਼ਾ ਹੈ। ਮੁਰਦਿਆਂ ਵਰਗੇ ਚੇਹਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੰਗੇ ਸਮਾਜ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਵਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਬਹੁ-ਗਿਣਤੀ ਨਸ਼ੇੜੀ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ, ਹੁਣ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਜੇਕਰ ਸੁੰਦਰ ਤਨ ਦਾ ਸਵੈਮਾਣ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਤੱਕਿਆਂ ਵੀ ਨਸ਼ਾ ਆਵੇਗਾ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਕਿ ਸਿੱਖ ਸਮਾਜ ਪਾਸ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੱਲ ਦਸਮ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕੋ-ਸਿੰਘ ਸਜੋ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਪੰਜ ਕਕਾਰਾਂ ਤੇ ਪੰਜ ਬਾਣੀਆਂ ਦੇ ਨੇਮੀ ਹੋ ਗਏ ਤਾਂ ਸਭ ਮਸਲੇ ਹੀ ਹੱਲ ਹੋ ਗਏ ਸਮਝੋ। ਬਾਣੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸੀ ਇਹਨਾਂ ਬੁਰੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਜਾਣ ਦਾ, ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦਾ ਨੇਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਰਾਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਣੀ-ਬਾਣਾ ਤੇ ਅਰਦਾਸ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ।

ਤੱਤਸਾਰ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਕਿ ਨਕਲੀ ਗਹਿਣੇ, ਨਕਲੀ ਨੋਟ, ਨਕਲੀ ਖ਼ਿਆਲ, ਨਕਲੀ ਜੀਵਨ ਤੇ ਨਕਲੀ ਨਸ਼ੇ ਥੋੜ-ਚਿਰੀ ਚਮਕ-ਦਮਕ ਤਾਂ ਮਾਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਨਮੋਸ਼ੀ ਹੀ ਪੱਲੇ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਆਓ! ਨਕਲੀ ਤੇ ਅਸਲੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰੀਏ। ਨਾਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੋਚਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗੀਏ ਤੇ ਸਾਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੋਚ ਅਪਣਾਈਏ। ਨਸ਼ਾ ਜੰਮ ਜੰਮ ਕਰੋ ਪਰ ਕਿਹੜਾ? ਅੱਜ ਇਸ ਸਵਾਲ ਉੱਪਰ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਚਿੰਤਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸਭਨਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਹੈ।

ਕੁਰਬਾਨ ਜਾਈਏ ਉਹਨਾ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਤੋਂ,
ਜਿਹਨਾਂ ਗੁਰੂ ਹੁਕਮ ਮਨ ਵਸਾਇਆ ਹੋਇਆ ।
ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ 'ਤੇ ਇਕੋ ਓਟ ਰੱਖਦੇ,
ਝੂਠੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਹਨਾਂ ਠੁਕਰਾਇਆ ਹੋਇਆ ।
ਵਰਦੀ ਪਹਿਨੀ ਹੋਈ ਪੰਜ ਕਕਾਰਾਂ ਦੀ,
ਬਾਣੀ ਬਾਣੇ ਨਾਲ ਸੱਚਾ ਨੇਹੁੰ ਲਾਇਆ ਹੋਇਆ ।
ਓ ਭਾਈ ! ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਜੀਵਨ-ਜਾਚ ਸਿੱਖੀਏ,
ਜਿਹਨਾਂ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਕਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ।

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਨਸ਼ਾ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਰਾਹੀਂ ਕੌਮਾਂ ਦੀ ਤਬਾਹੀ

—ਬਾਬਾ ਸੇਵਾ ਸਿੰਘ ਜੀ (ਰਾਮਪੁਰ ਖੇੜਾ)

ਨਸ਼ਾ ਕੀ ਹੈ ?

ਮਹਾਨ ਕੋਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਭਾਵ, ਅਮਲ, ਮਾਦਕ ਦ੍ਰਵਯ, ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਕੋਭ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ। ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਹੋਈ ਨੀਮ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਕੋਭ ਅਵਸਥਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕੋਭ ਅਵਸਥਾ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਇੱਕ ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਅਸਲੀਅਤ ਨਾਲੋਂ ਨਾਤਾ ਤੋੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਦਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਨਾ ਮਨੁੱਖ ਸਹੀ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਹੀ ਕਰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮੱਤ ਦਾ ਸਹੀ ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਨਾਤਾ ਟੁੱਟਾ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰ ਲਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਕੋਭ ਅਵਸਥਾ ਹੀ "ਪਾਗਲਪਨ" ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਸੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਾੜੇ ਚੰਗੇ ਦੀ ਪਰਖ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਉੱਥੇ ਉਸਦੀ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਪਰਾਏ ਦੀ ਸੂਝ ਵੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮੱਤ ਮਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਰੀ ਹੋਈ ਮੱਤ ਅਧੀਨ ਮਨੁੱਖ ਲੋਕ ਪਰਲੋਕ ਵਿਚ ਬੇ-ਇੱਜ਼ਤ ਹੋ ਕੇ ਧੱਕੇ ਖਾਣ ਦੇ ਕਰਮ ਕਰ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤ ਸਾਰੀ ਆਯੂ ਪਛਤਾਵੇ ਅਤੇ ਹਉਕਿਆਂ ਵਿਚ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਇਥੋਂ ਤੁਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਅਧੀਨ ਬਣੀ ਐਸੀ ਪਾਗਲਪਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਨਸ਼ੱਈ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਨਾ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਡਰ, ਨਾ ਹੀ ਸਮਾਜ ਦੀ ਲੱਜਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਭੈਅ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਪਾਗਲ-ਪਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਮਨ ਆਈਆਂ ਕਰਦਾ, ਆਪਣਾ ਲੋਕ ਪਰਲੋਕ ਵਿਗਾੜੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੱਈ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬਣੀ ਦਸ਼ਾ ਪ੍ਰਥਾਇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ—

ਮਾਣਸੁ ਭਰਿਆ ਆਣਿਆ ਮਾਣਸੁ ਭਰਿਆ ਆਇ॥
ਜਿਤੁ ਪੀਤੈ ਮਤਿ ਦੂਰਿ ਹੋਇ ਬਰਲੁ ਪਵੈ ਵਿਚਿ ਆਇ॥
ਆਪਣਾ ਪਰਾਇਆ ਨ ਪਛਾਣਈ ਖਸਮਹੁ ਧਕੇ ਖਾਇ॥
ਜਿਤੁ ਪੀਤੈ ਖਸਮੁ ਵਿਸਰੈ ਦਰਗਹ ਮਿਲੈ ਸਜਾਇ॥

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਝੂਠਾ ਮਦੁ ਮੂਲਿ ਨ ਪੀਚਈ ਜੇ ਕਾ ਪਾਰਿ ਵਸਾਇ॥
ਨਾਨਕ ਨਦਰੀ ਸਚੁ ਮਦੁ ਪਾਈਐ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲੈ ਜਿਸੁ ਆਇ॥
(ਪੰਨਾ ੫੫੪)

ਨਸ਼ੇ ਅਧੀਨ ਬਣੀ ਮਦਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਹੀ ਖ਼ਿਆਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਰਚ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਬਿਲਕੁਲ ਹਵਾਈ ਕਿਲ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੇ-ਬੁਨਿਆਦੀ ਰਚਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਅਸਲੀਅਤ ਨਾਲ ਦੂਰ ਦਾ ਵੀ ਵਾਸਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟਦਾ ਹੈ, ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਮਦਹੋਸ਼ੀ ਅਵਸਥਾ ਅਧੀਨ ਬਣੀ ਹੋਈ ਕਲਪਿਤ ਦੁਨੀਆਂ ਵੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਸਲੀਅਤ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਸਾਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਨਸ਼ਾ ਪੀ ਕੇ ਭੁਲਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਸੀ ਮੁੜ ਵੇਖ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁਖੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮੁੜ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਮਦਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਕਲਪਿਤ ਰਚਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਮੁੜ ਸੇਵਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਰ-ਬਾਰ ਨਸ਼ਾ ਸੇਵਨ ਦੇ ਕਰਮ, ਆਦਤ ਬਣ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਅੰਗ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਦੀਵੀ ਗੁਲਾਮ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਸ਼ੱਈ ਸੁਭਾਅ ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਉਨਾ ਚਿਰ ਖਹਿੜਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੀ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਮਨੁੱਖ ਵੱਸਦੇ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ਮਸ਼ਾਨ ਘਾਟ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਪੁੱਜ ਜਾਂਦਾ।

ਜੇ ਕਿਤੇ ਚੰਗੀ ਸੁਹਬਤ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਗੁਰੂ ਉਪਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਨਸ਼ੱਈ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸੰਸਕਾਰ ਬਣਦੇ ਵੀ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੰਗੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਉੱਤੇ ਨਸ਼ਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਭਾਵੀ ਸੰਸਕਾਰ ਹਾਵੀ ਹੋ ਕੇ, ਚੰਗੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦੇ। ਮਨੁੱਖ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਦਾ ਪੰਜ ਸੌ ਇਕਾਨਵੇਂ ਸਵੱਯੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟਾਇਆ ਹੋਇਆ ਫੁਰਮਾਨ ਨਸ਼ੱਈ ਮਨੁੱਖ ਉੱਤੇ ਐਨ ਲਾਗੂ ਹੋ ਨਿਬੜਦਾ ਹੈ। ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਹੈ—

ਜੈਸੇ ਪੋਸਤੀ ਸੁਨਤ ਕਹਤ ਪੋਸਤ ਬੁਰੋ,
ਤਾਂ ਕੇ ਬਸਿ ਭਯੋ ਛਾਡਯੋ ਚਾਹੇ ਪੈ ਨ ਛੂਟਈ॥
ਜੈਸੇ ਜੂਆ ਖੇਲ ਬਿਤ ਹਾਰ ਬਿਲਖੈ ਜੁਆਰੀ,
ਤਊ ਪਰ ਜੁਆਰਨ ਕੀ ਸੰਗਤਿ ਨ ਟੂਟਈ॥
ਜੈਸੇ ਚੋਰ ਚੋਰੀ ਜਾਤ ਹਿਰਦੈ ਸਹਕਤ ਪੁਨਿ,
ਤਜਤ ਨ ਚੋਰੀ ਜੌ ਲੌ ਸੀਸ ਹੀ ਨ ਫੂਟਈ॥
ਤੈਸੇ ਸਭ ਕਹਤ ਸੁਨਤ ਮਾਯਾ ਦੁਖਦਾਈ,
ਕਾਹੂ ਪੈ ਨ ਜੀਤੀ ਪਰੈ ਮਾਯਾ ਜਗ ਲੂਟਈ॥੫੯੧॥

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੋਸਤ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਅਮਲੀ ਮਨੁੱਖ, ਸਿਆਣਿਆਂ ਪਾਸੋਂ ਅਮਲ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਦੇ ਅਵਗੁਣ ਸੁਣਦਾ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖ਼ੁਦ ਆਪ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਮਾੜਾ ਕਹਿੰਦਾ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਖ਼ੁਦ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਇੰਨਾ ਗੁਲਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਛੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਨਸ਼ੱਈ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹਾਲਤ ਐਨ ਉਸ ਜੁਆਰੀਏ ਵਰਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜੂਆ ਖੇਲ ਕੇ ਸਾਰੀ ਸੰਪਦਾ ਹਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਪਦਾ ਦੇ ਹਾਰ ਜਾਣ ਦਾ ਦੁੱਖ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਇਕ ਤੰਗੀ ਕਾਰਣ ਰੋਂਦਾ ਅਤੇ ਵਿਰਲਾਪ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਮਾੜੀ ਲੱਤ ਅਤੇ ਜੁਆਰੀਆਂ ਦੀ ਕੁਸੰਗਤ ਨੂੰ ਛੱਡ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਕੇ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਸ਼ੱਈ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹਾਲਤ ਉਸ ਚੋਰ ਵਰਗੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਚੋਰੀ ਕਰਨਾ ਮਾੜਾ ਕਰਮ ਹੈ। ਉਹ ਚੋਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਦੰਡ ਨੂੰ ਵੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਡਰਦਾ ਵੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਇਸ ਮਾੜੇ ਕਰਮ ਦਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਹਿਮ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਕਿਸੇ-ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਚੋਰੀ ਛੱਡ ਦੇਣ ਦਾ ਹੌਂਸਲਾ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਚੋਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਭਾਵੀ ਸੰਸਕਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਚੋਰੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣ ਦਿੰਦੇ। ਇਕ ਦਿਨ ਚੋਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਬਣਿਆ ਸੁਭਾਅ ਹੀ ਚੋਰ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਿਵੇਂ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਮਾਇਆ ਦੇ ਜੰਜਾਲ ਨੂੰ ਦੁਖਦਾਈ ਕਹਿੰਦੇ ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਮਾਇਆ ਕਿਸੇ ਪਾਸੋਂ ਜਿੱਤੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ ਸਗੋਂ ਇਹ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੰਦਿਆਂ ਵਿਚ ਫਸਾ ਕੇ ਖੁਆਰ ਕਰ ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਵਿਛੋੜ ਰਹੀ ਹੈ।

ਨਸ਼ੇ ਕੌਮਾਂ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ:- ਇਤਿਹਾਸ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਗਵਾਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਕੌਮ ਨੂੰ ਤਲਵਾਰ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਾਰੂ ਹਥਿਆਰ ਨਾਲ ਤਬਾਹ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਪਿਆਲੇ ਵਿਚ ਡੋਬ ਕੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਐਸ਼ੋ ਇਸ਼ਰਤ ਦੀ ਜ਼ਿਲਤ ਵਿਚ ਫਸਾ ਕੇ ਸੁਖੈਨ ਹੀ ਤਬਾਹ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕੌਮ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਗੁਲਾਮ ਬਣਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦੇ ਗਲ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਜੂਲਾ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਨਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਗੁਲਾਮ ਕੌਮਾਂ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ ਅਧੀਨ ਜਿੱਥੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਮੀਰ ਵੇਚ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਧਨ-ਧਾਮ, ਇੱਜ਼ਤ-ਆਬਰੂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉੱਥੇ ਆਪਣੇ ਮੁਲਕ ਨੂੰ ਵੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਵੱਟੇ ਦੂਸਰੇ ਮੁਲਕ ਅਤੇ ਕੌਮਾਂ ਪਾਸ ਗਹਿਣੇ ਰੱਖ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੌਮਾਂ ਦੀ ਦਾਸਤਾਨ ਅੱਜ ਵੀ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਾਰੂ ਹਥਿਆਰ ਦੁਆਰਾ ਤਬਾਹ ਹੋਈਆਂ। ਜਿਵੇਂ ਗੋਰਿਆਂ ਨੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ ਰੈਡ ਇੰਡੀਅਨ ਦੀ ਬਹਾਦਰੀ ਅਤੇ ਗੌਰਵ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਨਾਸ਼ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਦਾ ਸਾਰਾ ਮੁਲਕ ਆਪਣੇ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿਚ ਕਰ ਲਿਆ। ਅੱਜ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਵੀਂ ਪਨੀਰੀ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚ-ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਤਾਲਾ ਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਹਾਦਰੀ ਅਜਾਇਬ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਚਿੱਤਰੀ ਵੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਇਹ ਲੋਕ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਲੋਰ ਵਿਚ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਮੋਰ ਦੇ ਖੰਭ ਟੁੰਗ ਕੇ ਅਤੇ ਨੱਚ-ਟੱਪ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹਾਕਮ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਨ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਰਹਿ ਗਏ ਹਨ। ਰੈਡ ਇੰਡੀਅਨਜ਼ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੋਰਿਆਂ ਨੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ ਐਬੋਰਿਜਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਾਰੂ ਹਥਿਆਰ ਨਾਲ ਮਾਰ ਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਸ਼ਰ ਵੀ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਰੈਡ ਇੰਡੀਅਨ ਵਰਗਾ ਹੀ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਾਰੂ ਹਥਿਆਰ ਨਾਲ ਹੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬਰਤਾਨੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬਖ਼ਾਨੇ ਲਾ ਕੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਸਸਤੇ ਭਾਅ ਅਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਦੇ ਕੇ ਆਇਰਲੈਂਡ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਾਗਲ ਬਣਾਈ ਰੱਖਿਆ। ਆਇਰਲੈਂਡ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਭਾਵੇਂ ਅੱਜ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਪਰ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਆਇਰਸ਼ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਆਇਰਸ਼ ਲੋਕ ਬਹੁਤੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਕਾਰਣ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਬਦਨਾਮ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਘਾਤਕ ਹਥਿਆਰ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਜਪਾਨੀਆਂ ਨੇ ਚੀਨੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਰੂਸ ਨੇ ਮੰਗੋਲੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੁਲਾਮ ਬਣਾਈ ਰੱਖਿਆ। ਅੱਜ ਚੀਨ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਮੁਲਕ ਬਣ ਕੇ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਉਭਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਸੰਨ ੧੯੪੯ ਦਾ ਚੀਨੀ ਇਨਕਲਾਬ ਹੈ, ਇਸ ਇਨਕਲਾਬ ਦੀ ਬਦੌਲਤ ਜਦੋਂ ਅਫੀਮ ਚੀਨ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਗਈ ਤਾਂ ਮੁਲਕ ਨੇ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਾਰੂ ਹਥਿਆਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਗੋਰਿਆਂ ਨੇ ਕਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਗੁਲਾਮ ਬਣਾਈ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸੋਂ ਕੰਮ ਲੈਂਦੇ ਰਹੇ। ਇਸੇ ਸੋਚ ਅਧੀਨ ੧੮੪੯ ਈ. ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਫਰੰਗੀਆਂ ਨੇ ਖਾਲਸਾ ਰਾਜ ਨੂੰ ਅਨੇਕਾਂ ਲੂੰਬੜ ਚਾਲਾਂ ਚੱਲ ਕੇ ਹੜੱਪ ਕਰ ਲਿਆ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਦੇ ਬਹਾਦਰ ਫੌਜੀ ਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਰਾਜ ਭਾਗ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਸਦਾ ਵਾਸਤੇ ਗੁਲਾਮੀ ਦਾ ਜੂਲਾ ਚੁਕਾਈ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਅਫ਼ੀਮ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਹਥਿਆਰ ਵਰਤਿਆ। ਇਹ ਹਥਿਆਰ ਵਰਤਣ ਵਿਚ ਫਰੰਗੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਮਯਾਬੀ ਵੀ ਮਿਲੀ। ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤਾਤ ਵਿਚ ਫੌਜੀ ਜਵਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਗਏ ਉਥੇ ਅਣਖੀ ਨਿਹੰਗ ਸਿੰਘ ਜੋ ਕਿ ਅਕਾਲੀ ਫੂਲਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਕਮਾਨ ਹੇਠ ਆਪਣੀ ਅਣਖ ਅਤੇ ਖ਼ਾਲਸਾ ਰਾਜ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਸਦਾ ਅੱਗੇ ਹੋ ਕੇ ਜੂਝਦੇ ਰਹੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਨਿਛਾਵਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣ-ਚੁਣ ਕੇ ਮੌਤ ਦੇ ਘਾਟ ਉਤਾਰ ਦਿੱਤਾ, ਜੋ ਬਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੰਗ, ਅਫੀਮ ਅਤੇ ਪੋਸਤ ਵਰਗੇ ਨਸ਼ੇ ਲਾ ਕੇ ਅਮਲ ਦੇ ਮੀਚਕਣੇ

-ਵਣ ਵਿਚ ਧਕੇਲ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਅੱਜ ਤੱਕ ਉਹ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕੇ।

ਐਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੀਹਾਂ ਉੱਪਰ ਚੱਲਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਹੀ ਮੁਲਕ ਦੇ ਵਪਾਰੀ ਆਪਣੇ ਹੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਾਰੂ ਹਥਿਆਰ ਨਾਲ ਮਾਰਨ ਲਈ ਖ਼ੁਦ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹਨ। ਹਰ ਚੁਰਾਹੇ ਅਤੇ ਸੜਕ ਉੱਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਠੇਕਿਆਂ ਦਾ ਜਾਲ ਵਿਛਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹਰ ਦੁਕਾਨ ਅਤੇ ਰੇਹੜੀਆਂ ਉੱਤੇ ਬੜੇ ਹੀ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਪੈਕਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਤੰਬਾਕੂ ਪੈਕ ਕਰਕੇ, ਗੁਟਕਾ, ਜਰਦਾ, ਸਕੂਲਾਂ-ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਮਾਰ-ਮਾਰ ਕੇ ਵੇਚਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਬਚਾਓ ਕਰਨ ਦੀ ਸਭਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ।

ਸਵੈ-ਚਿੰਤਨ

- ਕਦੀ ਸੋਚਿਆ! ਕਿ ਅਸੀਂ ਮਾਰੂ ਨਸ਼ੇ ਕਰ ਕਰ ਕੇ ਆਪ ਹੀ ਆਪਣਾ ਕਤਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।
- ਕਦੀ ਸੋਚਿਆ! ਕਿ ਸਾਡੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੀਆਂ ਵੀ ਕੁਝ ਰੀਝਾਂ ਹਨ ਜੋ ਕੇਵਲ ਤੇ ਕੇਵਲ ਅਸੀਂ ਹੀ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- ਕਦੀ ਸੋਚਿਆ! ਕਿ ਇਹ ਸਮਾਜ ਇੱਕ ਨਸ਼ੇੜੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਨਜ਼ਰ ਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਨਾਲ ਦੇਖਦਾ ਹੈ।
- ਕਦੀ ਸੋਚਿਆ! ਕਿ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਸ਼ਾ ਤੇ ਨਸ਼ੇੜੀਪੁਣਾ ਹੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਕਤਲਗਾਹ ਬਣਦੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।
- ਕਦੀ ਸੋਚਿਆ! ਕਿ ਅਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਝੂਠੀ ਮਸਤੀ ਲਈ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੁੱਟੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤੇ ਸਾਡੇ ਘਰ-ਪਰਿਵਾਰ ਤਬਾਹ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਕਦੀ ਸੋਚਿਆ! ਕਿ ਇਹ ਮਾਰੂ ਜ਼ਹਿਰ ਖਾ-ਖਾ ਕੇ ਇਹ ਸਰੀਰ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਦਿਨ ਹੋਰ ਚੱਲਣਗੇ।
- ਕਦੀ ਸੋਚਿਆ! ਕਿ ਸਾਡੇ ਧਰਮ ਤੇ ਇਤਿਹਾਸ ਪ੍ਰਤੀ ਵੀ ਕੁਝ ਫ਼ਰਜ਼ ਹਨ ਤੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਵਿਰਸੇ ਦੇ ਵਾਰਸ ਹਾਂ।
- ਕਦੀ ਸੋਚਿਆ! ਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦੇ ਦਾ ਅਮਲ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲੇ ਤੇ ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਜੀਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਕਦੀ ਸੋਚਿਆ! ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੋਚ ਤੇ ਫੁਕਰਪੁਣਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਅਸਲੀ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ।

ਸਵੈ-ਚਿੰਤਨ ਕਰੋ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਣ ਲਈ ਹੈ, ਮਾਰੂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਨਾ ਕਰੀਏ ।

(ੲ.ਸ.ਗ.)

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਦੇ ਦਿਨ

—ਡਾ. ਸ਼ਿਆਮ ਸੁੰਦਰ ਦੀਪਤੀ

ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਅਤੇ ਕਾਢ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚੋਂ ਦਰਦ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸੁੱਟਣ ਵਿਚ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਹੈ। ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰੀ ਨੁਕਤਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਹੈ ਤੇ ਦਰਦ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਲੱਛਣ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਅਸੁਖਾਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਤਹਿ 'ਤੇ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਦਰਦ-ਨਿਪਟਾਰੇ ਲਈ ਕੋਈ ਕਦਮ ਪੁੱਟਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੈ।

ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਇਕ ਵਰਗ ਵਿਚ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਰਗ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ 'ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ' ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਛੱਡਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ-ਦੁਬਾਰਾ ਲੈਣ ਲਈ ਲਪਕਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਲਿਖ ਕੇ ਦਿੰਦਾ, ਵਿਅਕਤੀ ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਕੈਮਿਸਟ ਕੋਲ ਲੈਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਦਤ ਏਨੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਅੰਤਿਮ ਸਿੱਟਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਖੋ ਬੈਠਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਇਹ 'ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ' ਦਵਾਈਆਂ, ਮਨੁੱਖੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚੋਂ ਦਰਦ ਨੂੰ ਮਨਫ਼ੀ ਕਰਦੇ-ਕਰਦੇ, ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਗੋਂ ਦਰਦ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦਰਦ ਦਾ ਪਰਛਾਵਾਂ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਉੱਪਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਉਮਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵਰਤਾਰੇ ਵੱਲ ਝਾਤੀ ਮਾਰੀਏ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸਮਝਣ ਦੇ ਦਿਨਾਂ (ਤਕਰੀਬਨ ੨ ਸਾਲ) ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮੁੱਢਲੀ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵੱਸਥਾ ਦੇ ਦਿਨਾਂ (ਤਕਰੀਬਨ ੧੩-੧੪ ਸਾਲ) ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਹੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਨਾਂਹ-ਪੱਖੀ ਵਤੀਰਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ;

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬਹੁਤਿਆਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਨਸ਼ਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਨਫ਼ਰਤ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ ਜਿਥੇ ਘਰ ਵਿਚ ਪਿਉ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿ ਪੀਂਦੇ ਹੋਣ।

ਫਿਰ ਇਹ ਵਰਤਾਰਾ ਕਿਉਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ? ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬੱਚੇ ਜੋ ਕਦੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ, ਇਕ ਸਰਵੇਖਣ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ— ਇਸ ਸਰਵੇਖਣ ਵਿਚ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ (ਇਹ ਨਸ਼ਾ ਜੋ ਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਤੋਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਣਿਤ ਨਸ਼ਾ ਹੈ) ਬਾਰੇ ਇਕ ਸਵਾਲ ਇਹ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਕਿਉਂ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ? ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ?

ਉਸ ਸਰਵੇਖਣ ਦੇ ਜੁਆਬ, ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਨ :-

ਸ਼ਰਾਬ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਸਤੀ ਵਿਚ ਆਉਣ ਨੂੰ ਜੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਮੇਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਸਵੈ-ਭਰੋਸੇ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਪ ਮਜ਼ਬੂਤ ਲੱਗਦਾ ਹੈ; ਮੈਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਨਾ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਤਨਾਉ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ; ਮੈਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਨਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਨੂੰ; ਇਸ ਕਰਕੇ ਪੀ ਲਈਦੀ ਹੈ ਕਿ ਚਾਰ ਦੋਸਤ ਮਿਲੇ ਹਾਂ, ਚਲੋ ਪੀ ਲਵੋ।

ਇਹ ਜਵਾਬ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਾਂ ਨਸ਼ਈ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ :

(ੳ) ਇਕੱਲਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ, (ਅ) ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ, (ੲ) ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਾ ਹੋਣਾ, (ਸ) ਮਸਤੀ ਜਾਂ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਵਿਚ ਆਉਣਾ।

ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਇਕ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਲੱਭਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਹੈ 'ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਨ'। ਮਨੁੱਖ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੈ ਜੋ ਇਕੱਲਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਹੀਆ ਨਾ ਹੋਣਾ ਵੀ 'ਦਰਦ' ਦੇਂਦਾ ਹੈ । ਵਿਹਲਾਪਣ, ਕੁਝ ਕਰਨ ਨੂੰ ਨਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਕੁਝ ਕਰਨ ਵਿਚ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਨਾ ਹੋਣੀ; ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ 'ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸਹਾਰਾ' ਲੈ ਕੇ 'ਵਕਤੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ' ਹਾਸਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦਾ ਕੀ ਹੈ ? ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰਕੇ ਆਪਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਨਾਲ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦਰਅਸਲ ਨਸ਼ੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ?

ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸੇ ਹਨ। ਸੈਰੀਬਰਮ ਤੇ ਸੈਰੀਬੈਲਮ। ਸੈਰੀਬਰਮ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵੇਕ, ਅਕਲਮੰਦ, ਤਰਕਸ਼ੀਲਤਾ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੱਜ ਤੱਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹੋ ਹੀ ਹੈ। ਦੂਸਰਾ ਹਿੱਸਾ ਸੈਰੀਬੈਲਮ, ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਮੂਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਭੁੱਖ, ਸੈਕਸ ਆਦਿ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੈ। ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿਚ ਇਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਹਨ। ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿਚ ਸਭ ਕੁਝ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਲਿਆ ਕੇ, ਕੁਝ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾ ਕੇ ਇਕ ਕੰਟਰੋਲ ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਹੌਲ ਕੋਲ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜ਼ ਹਨ।

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੈਰੀਬਰਮ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਵਿਵੇਕ ਸ਼ਕਤੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੰਜ ਕਹਿ ਲਵੋ ਕਿ ਅਕਲ ਨੂੰ ਤਾਲਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਵੇਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਸੈਰੀਬੈਲਮ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਸੈਰੀਬੈਲਮ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਕਿ ਉਹ ਸਮਾਜਿਕ ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜ਼ਾਂ ਦਾ ਬੰਧਨ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਵਾਲਾ, ਬੇਪਰਵਾਹੀ ਵਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਗ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ (ਸਮਾਜਿਕ ਬੰਧਨ)। ਉਸ ਉੱਪਰ 'ਪਸ਼ੂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ' ਹਾਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ (ਬੋਲਣ ਦੀ-ਨਾ ਕਿ ਤਰਕ ਕਰਨ ਦੀ) ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੰਧਨ ਨਾ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਉਹ ਹਲਕਾ-ਹਲਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਸ਼ੇ ਨਾਲ ਇਕ ਵੱਖਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਬਣਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਰੰਗੀਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਨਸ਼ੇ ਤਾਂ ਆਰਜ਼ੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਸ਼ਈ ਇਕ ਵਾਰ ਉਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਪਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਧਰ ਰੁਚਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸੇ ਮਾਹੌਲ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ, ਉਸ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰੀ ਗੱਲ ਇਹ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਨਸ਼ਈ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਿਤੇ ਕੋਈ ਘਾਟ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੁਖਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ। ਦਰਅਸਲ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਉਹ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ (ਖੁਸ਼ੀਆਂ-

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਖੇੜਿਆਂ ਵਾਲੀ, ਸਵੈ-ਭਰੋਸੇ ਵਾਲੀ, ਮਸਤੀ ਵਾਲੀ, ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰੇ ਵਾਲੀ) ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਸ ਨੇ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਲੋਰ ਵਿਚ ਦੇਖੀ ਜਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜੀਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹੀਏ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਰੰਗੀਨ ਮਾਹੌਲ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲ ਕਿਉਂ ਜਾਵੇ?

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਵਾਪਸ ਉਸੇ ਗੱਲ 'ਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਨਸ਼ਾ ਕਿਉਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਉਸ ਵੱਲ ਕਿਉਂ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਕੋਈ ਵੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

* ਮਨੁੱਖ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣੀ ਹੈ)। * ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਏਜੰਟ (ਜਿਵੇਂ ਜੀਵਾਣੂ, ਵਿਸ਼ਾਣੂ, ਕੋਈ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ-ਜਿਵੇਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਪਿਆਰ ਦੀ ਘਾਟ, ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਹੌਸਲੇ ਦੀ ਘਾਟ ਵਗੈਰਾ)। * ਸਾਡਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ (ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਾਹੌਲ, ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ, ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ, ਰਾਜਨੀਤੀ, ਆਰਥਿਕ ਮਾਹੌਲ, ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਹੌਲ ਆਦਿ ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਤਿੰਨਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਯੋਜਨਾ ਬਨਾਉਣੀ ਹੈ, ਉਸ ਲਈ ਵੀ ਤਿੰਨੇ ਪਹਿਲੂ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਹੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਨੂੰ ਉਸਾਰਦਾ, ਸੰਵਾਰਦਾ, ਨਿਖਾਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਉੱਲਟ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਨੂੰ ਤੋੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਡੁੱਬੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਣ ਲਈ ਮਾਹੌਲ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੱਥ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਚੰਗੇ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਹੋਈ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਉਸ ਤਾਕਤਵਰ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦੇ ਤਹਿਤ ਉਹ ਕਿਸੇ ਅਣਸੁਖਾਵੇਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਉਲਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਭਾਵ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਨਹੀਂ ਲੱਭੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ, ਸਾਡਾ ਸਮਾਜ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਦੋਹਰੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਫੈਲੇ ਕੁਝ ਕੁ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਲਈਏ ਤਾਂ ਉਹ ਪ੍ਰਤੱਖ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਨ : ਟੁੱਟੇ-ਥਿੜਕੇ ਘਰ, ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਵਿੱਚ ਤਣਾਉ, ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ, ਘੱਟ ਰੁਜ਼ਗਾਰੀ, ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰੀ, ਸ਼ਹਿਰੀ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ, ਅਧੂਰਾ ਪਰਿਵਾਰ (ਮਾਂ ਜਾਂ ਪਿਉ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ), ਸੋਹਣੇ ਸੁਪਨੇ, ਤਲਖ਼ ਹਕੀਕਤਾਂ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੱਕ ਆਸਾਨ ਪਹੁੰਚ, ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਗ਼ਲਤ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਇਸਤੇਮਾਲ ਵਗੈਰਾ-ਵਗੈਰਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਕਾਰਨ ਹੋਰ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਦੱਬੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਚਪਨ ਵੇਲੇ ਕਬੂਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤਾ ਬਿਬੇਕਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਿਬੇਕਸ਼ੀਲ ਜੁਆਬ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ।

ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੀ, ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵੱਸਥਾ : ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਹੈ?

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵੱਸਥਾ ਵਿਚ ਜੋ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੋ-ਚਾਰ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੀ ਤਨਾਉਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਜਪੂਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਰਾਹ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵੱਸਥਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਦੋ ਅਹਿਮ ਪਹਿਲੂ ਹਨ :

✲ ਤਜਰਬੇ ਕਰਨਾ ✲ ਉਮਰ ਦਾ ਤਨਾਉਪੂਰਨ ਮਾਹੌਲ ਤੇ ਫਿਰ ਨਸ਼ੇ ਵੀ ਹਰ ਪਾਸੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਇਹ ਤਿੰਨ ਪਹਿਲੂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਬਾਰੇ ਹੋਏ ਇਕ ਸਰਵੇਖਣ ਅਨੁਸਾਰ ਨਸ਼ਿਆਂ 'ਚ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮਰ ੧੩ ਤੋਂ ੨੪ ਕੁ ਸਾਲ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅੱਠਵੀਂ ਤੋਂ ਦਸਵੀਂ ਤੱਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ, ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਜਾ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਜੋ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਸੜਕ ਦੇ ਹਰ ਮੋੜ 'ਤੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਖਾਸ ਕਰ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਹਰ ਜਸ਼ਨ ਦੇ ਮੌਕੇ (ਜਨਮ ਦਿਨ, ਵਿਆਹ ਆਦਿ) ਹੁੰਦੀ ਦੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਨੂੰ 'ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦਰਵਾਜ਼ਾ' ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕੋਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਪਤਾ ਵੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਕੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਤਜਰਬਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਸਹੀ ਕਿ ਹੁੰਦਾ ਕੀ ਹੈ? ਇਸੇ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਹੀ ਉਹ ਨੌਜਵਾਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਕੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਜੋਟੀਦਾਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਮਕਾਲੀ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵੀ, ਕਈ ਵਾਰ ਤਜਰਬਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ 'ਕੀ ਹੋਣ ਲੱਗਿਐ, ਅੱਜ ਕਰ ਕੇ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਸਹੀ'।

ਪਰ ਇਕ ਸਰਵੇਖਣ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸੌ ਵਿਅਕਤੀ ਤਜਰਬਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਸ਼ੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਚਾਰ ਫੀਸਦੀ ਨਸ਼ਈ (ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਆਦੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਨਸ਼ੇ ਛੁਡਾਉਣ ਲਈ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਨੇ ਪੈਣ) ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ 'ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੇਵਨ' ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਦਾਦ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਹੈ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਇਸ ਪਰਿਪੇਖ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਅੱਜ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਨਸ਼ੇ ਸਮੈਕ ਵਰਗੇ ਚੱਲ ਪਏ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਤਜਰਬਾ ਕਰਨ ਬਾਅਦ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਆਦੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਫਿਰ ਬਰਬਾਦੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪੱਲੇ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ।

ਤੇਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਪੱਤਿਆਂ ਨੇ ਢਾਹ ਲਿਆ ਉਏ,
ਢੱਠਿਆ ਕਿਤੋਂ ਨਾ ਪਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅੱਗੇ ਢਹਿ ਗਿਆ ਏਂ ।
ਉਏ ਅਲਬੇਲਿਆ ਪੰਜਾਬ ਦਿਆ ਗੱਭਰੂਆ ਸੁਣ,
ਸਿਰਫ ਨਸ਼ਿਆਂ ਜੋਗਾ ਹੀ ਰਹਿ ਗਿਆ ਏਂ ।
ਕਿੱਥੇ ਰੂਪ ਤੇਰਾ ਬਣਿਆ ਕਰੂਪ ਚਿਹਰਾ,
ਟੁੱਟਿਆ ਤੀਲਿਆ ਕਿਹੜੇ ਵਹਿਣੀ ਵਹਿ ਗਿਆ ਏਂ ।
ਬਾਂਕੇ ਛੈਲ ਛਬੀਲੇ ਦਾ ਖ਼ਿਤਾਬ ਛੱਡ ਕੇ,
ਆਹ ਨਸ਼ੇੜੀ ਦਾ ਖ਼ਿਤਾਬ ਕਿਉਂ ਲੈ ਗਿਆ ਏਂ ।

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ, ਨਸ਼ੇ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ

—ਡਾ. ਪਵਿੱਤਰ ਸਿੰਘ

ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਇਸ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸ਼ੈਅ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਬਰੀਕੀਆਂ ਦਾ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕੇ। ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਿਫ਼ਤਾਂ ਤੇ ਨਿਯਮ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਵਰਤਾਵ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਤਬਦੀਲੀ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਨਾ ਪਸੰਦ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੜਾ ਆਪਾ ਵਿਰੋਧੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਦੀ ਇਕ ਝਾਕੀ ਮਾਤਰ ਹੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦਾ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲ ਝੁਕਣਾ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਹੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਰਜਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੀ ਵਧਵੀਂ ਉਤਸੁਕਤਾ : ਉਤਸੁਕਤਾ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦਾ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੱਛਣ ਹੈ, ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਉਸ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਕਰਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਜਾਣਾ ਵਰਜਿਤ ਹੋਵੇ। ਚੜ੍ਹਦੀ ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਉਮਰੇ ਵਿਵੇਕ ਵਿਚ ਘੱਟ ਤੇ ਤਜਰਬੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਸੀਹਤਾਂ ਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਸਿੱਟੇ ਇਸ ਉਮਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਹੀ ਅਪੀਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਨਸੀਹਤਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਕਹਿਣੀ ਤੇ ਕਰਨੀ ਵਿਚ ਵੱਡਾ ਪਾੜਾ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇ। ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਵੇਕ ਤੋਂ ਸੱਖਣੀ ਉਤਸੁਕਤਾ ਵੱਸ ਹੋ ਕੇ ਇਸ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਚੱਲ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਹੋਸ਼ ਆਵੇ, ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਜੀਕਰਨ :- ਇਹ ਬੜੀ ਮੰਦਭਾਗੀ ਕਹਾਣੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਤਾਂ ਨਸ਼ਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ। ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਦੀ, ਖ਼ੁਸ਼ੀ-ਗਮੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮਾਜਿਕ ਉਤਸਵ ਉੱਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਤਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਮੰਡੀ ਹੀ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਦੀਆਂ ਦੀਆਂ ਜੋ ਪਾਰਟੀਆਂ ਅੱਜ ਮੈਰਿਜ ਪੈਲਸਾਂ ਵਿਚ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ੧੩-੧੪ ਸਾਲ ਤੋਂ ੧੮-੧੯ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਟੇਬਲਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਵੇਖਦਾ ਹਾਂ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ੧੬-੧੭ ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ ਮੇਰੇ ਘਰ ਵਿਚ ਗੈਸਟ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਇਆ ਹੋਇਆ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਲਵੇ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ੬ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਕੈਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਮਾਲਵੇ ਦੇ ਕੁਝ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਵਿਚਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ। ਮੈਂ ਇਕ ਵਿਚੋਲੇ ਨੂੰ ਲੜਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਅਮੀਰੀ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਤਾਂ ਕਰਦਿਆਂ ਸੁਣਿਆਂ, ਵਿਚੋਲਾ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਲੜਕਾ ਪਰਿਵਾਰ ਬਹੁਤ ਅਮੀਰ ਹੈ। ੧੨-੧੪ ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਦੀ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਾਬਾ ਅਫੀਮ ਹੀ ਖਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਕਰਦੇ ਅਸੀਂ ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਜਵਾਨੀ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਲੜ ਲਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਅਤੇ ਬੇਮੁਹਾਰ ਖੁੱਲ੍ਹਾਂ :- ਹਰ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੀ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾ ਸਕਣ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਬਣ ਸਕੇ। ਇਸ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਿੱਤੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੁਝ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਉਹ ਕੁਆਲਿਟੀ ਟਾਈਮ ਨਹੀਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ। ਕੇਸ ਹਿਸਟਰੀ ਲੈਂਦਿਆਂ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਡੁੱਬੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦਿਆਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਸਾਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਂ ਥੱਲੇ ਜਿੰਨੇ ਪੈਸੇ ਮੰਗੋ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਸਨ ਤੇ ਕਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਹੀਂ ਸਨ ਪੁੱਛਦੇ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਪੈਸੇ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਵਾਧੂ ਸਮੇਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਕੋਈ ਰੋਕ-ਟੋਕ ਨਾ ਹੋਣੀ, ਜਵਾਨੀ ਨੂੰ ਕੁਰਾਹੇ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗ਼ਲਤ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਹੈ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਇਸ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਨੌਜਵਾਨ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਆਖ਼ਰ ਵਿਚ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਵੱਸ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਗ਼ਲਤ ਰਸਤੇ ਉੱਤੇ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹਾਲਤ ਪੇਚੀਦਾ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਪ ਅਤੇ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਨਾਲ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮੀਡੀਆ, ਫ਼ਿਲਮ ਸਨਅਤ ਅਤੇ ਪੋਪ ਕਲਚਰ : ਮੀਡੀਆ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਜਾਣੇ-ਅਣਜਾਣੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਅ ਰਿਹਾ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਤੀ ਲਾਭ ਲਈ ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਵਿਗਿਆਪਨ ਮੀਡੀਆ ਦੀਆਂ ਸੁਰਖੀਆਂ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਫਿਲਮ ਸਨਅਤ, ਜਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਅਰਬਾਂ ਰੁਪਏ ਦਾ ਵਪਾਰ ਤਾਂ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਸੇ ਜਨਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣਾ ਫਰਜ਼ ਪਹਿਚਾਨਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਐਕਟਰ ਦਾ ਕੇਂਦਰੀ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰੀ ਦੇ ਬਿਆਨ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਵਿਚ ਇਹ ਐਲਾਨ ਕਿ ਉਹ ਪਰਦੇ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਲਈ ਅਜ਼ਾਦ ਹੈ, ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਦੀਵਾਲੀਆ ਸੋਚ ਦਾ ਹੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਗਾਇਕ ਅਤੇ ਕਲਾਕਾਰ ਵੀ ਡਰੱਗ ਕਲਚਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮੋਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਕਸਰ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਰਹੇ। ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਨਿਤ ਰੋਜ਼ ਨਵੇਂ ਗੀਤ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਪਛਾਣ ਦਾ ਸੰਕਟ : ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ, ਕੁੱਲੀ, ਗੁੱਲੀ ਤੇ ਜੁੱਲੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਸੁਭਾਵਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਲੋਚਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬੜੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਰ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਓਪਰੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਹ ਪੰਜਾਬੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬੌਧਿਕ ਕਚਿਆਈ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਵਿਚ ਇਹ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੁਆਚ ਜਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਲੋਕ ਵਿਖਾਵੇ ਵਾਲੇ ਫੁਕਰੇਪਣ, ਨਿਤ ਦਿਨ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀਆਂ ਪਾਰਟੀਆਂ, ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਘਰ ਬਣਾ ਕੇ ਜਾਂ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ ਖਰੀਦ ਕੇ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਚਾਰ ਹੈ। ਅੱਧਖੜ੍ਹ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੀ ਇਹ ਤਰਸਯੋਗ ਹਾਲਤ ਨਾ ਤਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਿਖਾਈ ਵੱਲ ਹੀ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਹੀ ਰੋਲ ਮਾਡਲਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ :- ਅੱਜ ਜ਼ਮਾਨਾ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਉਹ ਉਹੀ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਹੋ ਜੋ ਮਰਜ਼ੀ, ਅਸੀਂ ਉਹੋ ਕੁਝ ਕਰਾਂਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਵਾਨ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਆਗੂਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਸੁਣਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਹਿੰਦੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹਨ ਤੇ ਕਰਦੇ ਕੁਝ ਹੋਰ।

ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਈਮਾਨਦਾਰੀ, ਸੱਚਾਈ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਾਂਝ, ਨਿਮਰਤਾ, ਕਿਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਬੇਈਮਾਨੀ, ਧੋਖੇ, ਨਫਰਤ, ਹਉਮੈ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਹੀਣਤਾ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਅਤੇ ਪਾਰਟੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ, ਸਿਗਰਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਵੀ ਵਰਤਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਸੱਭਿਅਕ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਰੱਤੀ ਭਰ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਬੂਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸਾਰੇ ਕੁਝ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੇਗੀ।

ਨਸ਼ੇ ਫੈਲਾਉਣ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਭਾਰਤੀਆਂ ਦਾ ਰੋਲ : ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਵੱਸਦੇ ਪੰਜਾਬੀ ਜਦੋਂ ਪੰਜਾਬ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਾਂਝ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਰੰਗ ਵਿਚ ਰੰਗੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਪਰਿਵਾਰ ਜਦੋਂ ਦੋ-ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਪੰਜਾਬ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ ਮਹਿਫਲਾਂ ਸੱਜਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦੇਸੀ-ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਪਣਾ ਮੌਜ-ਮੇਲਾ ਕਰਕੇ ਵਾਪਸ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸਾਡੇ ਕਈ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਚੇਟਕ ਲਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੁਆਨੀ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ : ਇਹ ਵੀ ਇਕ ਦੁਖਾਂਤ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਜਵਾਨੀ ਕੋਲ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਅਤੇ ਸਾਰਥਿਕ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਜੀਵਨ ਦਾ ਕੋਈ ਮਨੋਰਥ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਤੋਂ ਸੱਖਣੀ ਜਵਾਨੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾੜੀ ਸੋਚ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਉਧਾਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਾਮੁਕ ਸ਼ਕਤੀ 'ਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਅਸਰ : ਸਾਡੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੁਲੇਖੇ ਹਨ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਾਮੁਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਨਿਰਆਧਾਰ ਗੱਲ ਹੈ। ਅਸਲੀ ਤੱਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਲੈਣ ਨਾਲ ਬੰਦੇ ਦੀ ਕਾਮੁਕ ਤਾਕਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਜਿਹੇ ਨਸ਼ੇ ਤਾਂ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਨਿਪੁੰਸਕ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ, ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਫੈਲਾਉਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਘਾਟ : ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਪਸਾਰੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦੋ-ਤਰਫੀ ਲੜਾਈ ਲੜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਕ ਪਾਸੇ ਤਾਂ ਵੱਡੀ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਜਵਾਨ ਹੋ ਰਹੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਦਲਦਲ ਵਿਚ ਪੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿਚ ਆ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਸ ਦਲਦਲ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਦੇ ਰਾਹ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਦੋ ਪਾਸੜ ਲੜਾਈ ਵਿਚ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹੈ।

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ? : ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਬੜੀ ਘਾਤਕ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ ਏਨਾ ਪੇਚੀਦਾ ਨਹੀਂ। ਲੋੜ ਸਿਰਫ ਸਬੰਧਤ ਧਿਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ ਪਹਿਚਾਨਣ ਤੇ ਨਿਭਾਉਣ ਦੀ ਹੈ। ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਇਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਹੈ, ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਸੈਮੀਨਾਰ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਉੱਤੇ ਗੋਸ਼ਟੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਕਹਿਣ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਮਾਂ-ਬਾਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ ਪਹਿਚਾਨਣ ਤੇ ਨਿਭਾਉਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਹੋਣਾ ਬੜੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਗੱਲ ਹੈ।

ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਆਰਥਿਕ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਨਹੀਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਪਿਆਰ ਵਿਖਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਹੀ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲੀ ਸੂਚਨਾ ਮਿਲੇ ਕਿ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਰਦਾਪੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਸਗੋਂ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਵਿਗੜੀ ਹਾਲਤ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਅੱਜ ਸਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਦੀ ਵੀ ਨਜ਼ਰਸਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹਰ ਖੁਸ਼ੀ ਗਮੀ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਸ਼ਰਾਬ ਵਰਗੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਸਜਾ ਕੇ ਕਰੀਏ ਤੇ ਉਮੀਦ ਵੀ ਕਰੀਏ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਇਸ ਤੋਂ ਅਭਿੱਜ ਰਹੇਗੀ। ਸਾਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਵਿਚ ਸਹਿਜ ਅਤੇ ਸਲੀਕਾ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਵਿਖਾਵੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਫਸਦੇ ਹਾਂ। ਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਚਰਿੱਤਰ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਸੇ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਹੋਵੇ। ਸਮਾਜਿਕ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਉਂਤਬੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਸ ਮਸਲੇ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਅੱਗੇ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

✿ ✿ ✿

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਬਰਬਾਦੀ

—ਡਾ. ਚਮਕੌਰ ਸਿੰਘ

ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ, ਕਿਸੇ ਕੌਮ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਦੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦਾ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਰੁਝਾਨ ਡਾਢੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ: ਕੀ ਪਿੰਡ ਤੇ ਕੀ ਸ਼ਹਿਰ, ਹਰ ਥਾਂ ਨਸ਼ੇ ਸਾਡੀ ਜਵਾਨੀ ਨੂੰ ਘੁਣ ਵਾਂਗ ਖਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦਾ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲ ਰੁਚਿਤ ਹੋਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਮਾਪੇ, ਸਾਡਾ ਸਮਾਜ, ਸਾਡੀ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਇਸ ਤਬਕੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਅਵੇਸਲੀਆਂ ਹਨ, ਇਸੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਨੇ ਹੀ ਸਾਡੀ ਜਵਾਨੀ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲ ਧੱਕਿਆ ਹੈ।

ਜਵਾਨੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਕ ਐਸਾ ਪੜਾਅ ਹੈ, ਜਦ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਹੀ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਸਹੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ੧੩ ਤੋਂ ੨੪ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਚੌਦ੍ਹਾਂ-ਪੰਦ੍ਹਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਬਚਪਨ ਅਤੇ ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਦਹਿਲੀਜ਼ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਸਹੀ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਸ ਦਾ ਭਟਕ ਜਾਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਜਵਾਨੀ ਵੱਲ ਨੂੰ ਕਦਮ ਪੁੱਟਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਜੀਬ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਾਂ ਬਾਪ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਬਦਲਦਾ ਵਿਵਹਾਰ, ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਫਸੋਸਨਾਕ ਪਹਿਲੂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਕਤ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਗੁੰਝਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਹੀਲਾ ਵਸੀਲਾ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜਿਕ-ਢਾਂਚੇ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਨੌਜਵਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਹੱਲ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਢੂੰਡਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ਾ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੂਰ ਜਾਂ ਮਸਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਤੋਂ ਬੇਖ਼ਬਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਲਤ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਖਾਂ-ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦਾ ਭਰਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਅਸਰ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫਿਰ ਆਣ ਘੇਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੁਲਾਉਣ ਲਈ ਫਿਰ ਨਸ਼ਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹ ਇਕ ਪਲ ਵੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੀਅ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਵਹਿਣ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੈਸਾ ਰੇਤ ਵਾਂਗ ਖੁਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਇਕ-ਮਾਤਰ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲੇਖੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਜਿਲ੍ਹਣ ਵਿਚ ਫਸਣ ਦੇ ਮੋਟੇ-ਮੋਟੇ ਕਾਰਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ :

ੳ) ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਅਣਗੌਲੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਹੀਣ-ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਅ) ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਤੱਕਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਨੌਜਵਾਨ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵਿਚ ਭਟਕਦਾ ਥਾਂ-ਥਾਂ ਦਰਖਾਸਤਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਫਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਭੁਲਾਉਣ ਲਈ ਨਸ਼ਾ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ੲ) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜਾਗਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਇਕ ਭੁਲੇਖਾ ਇਹ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਿਹਨਤ-ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮਿਆਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕੰਮ ਲੈਣ ਲਈ, ਮਾਲਕ ਨਸ਼ਾ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਪੱਕੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸ) ਅਮੀਰ ਘਰਾਂ ਦੇ 'ਕਾਕੇ' ਆਪਣੇ 'ਠਾਠ' ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਸ਼ੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਨਘੜਤ ਫਾਇਦੇ ਦੱਸ ਕੇ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਕਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਵਪਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੀ ਆਪਣਾ ਮਾਲ ਵੇਚਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ ਮੁਫਤ ਨਸ਼ਾ ਸਪਲਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹ) ਕਈ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਵਡੇਰਿਆਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਕੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਆਦੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲਾਂ-ਕਾਲਜਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ਈ ਅਧਿਆਪਕ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾ-ਸਰੋਤ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਨੁੱਖ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁੰਨ ਅਥਵਾ ਬੇਸੁੱਧ ਹੋ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਉਹ ਘਰ, ਪਰਿਵਾਰ, ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਨਸ਼ਾ ਉਤਰ ਜਾਣ 'ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਰੰਗੀਨ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਚਕਨਾਚੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਦੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਨਸ਼ਾ ਨਾ ਮਿਲਣ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਟੁੱਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੱਤਿਆ ਖ਼ਤਮ ਹੋਈ ਭਾਸਦੀ ਹੈ। ਬੇਅਰਾਮੀ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਥਕਾਵਟ, ਅਕੜਲਾਂ, ਉਬਾਸੀਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਣ ਘੇਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ ਫਿਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵੀ ਵੱਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨਸ਼ੇ ਵਿਚਲਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਮਾਦਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਗ-ਰਗ ਵਿਚ ਰਚ ਕੇ ਦਿਲ, ਦਿਮਾਗ, ਜਿਗਰ, ਗੁਰਦੇ, ਫੇਫੜੇ ਆਦਿ ਹਰ ਅੰਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੇ ਨਸ਼ੇ ਮਿਹਦੇ 'ਚ ਜਲਣ, ਸੋਜ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਗਰ ਤੇ ਗੁਰਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸੋਚਣ-ਸਮਝਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਜਿਹੀਆਂ ਜਾਨ-ਲੇਵਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਉਸ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਾਕਟਰੀ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਮਿਹਦੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਸਿਗਰੇਟ-ਬੀੜੀ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਚਿੰਬੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਭੰਗ ਅਤੇ ਅਫੀਮ ਆਦਿ ਨਸ਼ੇ ਪਾਗਲਪਨ ਅਤੇ ਅੰਧਰਾਤੇ ਜਿਹੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਭਾਵ, ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨਸ਼ਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੀਣ-ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ, ਚੋਰੀ, ਠੱਗੀ ਤੇ ਧੋਖਾ ਕਰਨਾ ਉਸ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦਾ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਮਿੱਤਰਾਂ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸੰਬੰਧ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਰਥਕ ਪੱਖੋਂ ਕੰਗਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਉਸ ਦਾ ਚੋਰੀ, ਠੱਗੀ, ਡਾਕੇ, ਸਮਗਲਿੰਗ, ਬਲੈਕ-ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਵਰਗੇ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਧੰਦਿਆਂ ਵੱਲ ਰੁਚਿਤ ਹੋਣਾ ਵੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸੋਚਣ-ਸਮਝਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਨਸ਼ਾ ਕਰਕੇ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਅਨੇਕਾਂ ਮੌਤਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਹੁਣ ਸਮਾਜ ਖੁਦ ਹੀ ਸੋਚੇ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਮਾਰੂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ ਤੇ ਜਿਸਦਾ ਹੱਲ ਇਸ ਟਰੈਕਟ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ।

✿ ✿ ✿

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਨਸ਼ੇ - ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਰੋਗ

ਡਾ. ਪਰਮਵੀਰ ਸਿੰਘ

ਨਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸ ਦੇ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦੇ ਹਾਮੀ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਰੋਧੀ। ਦੋਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਹੀ ਆਪਣੀ-ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਅਨੁਸਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਹ ਵੀ ਰਾਇ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਇਕ ਸੀਮਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਨ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਾਇ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਹਿਣ ਮੁਤਾਬਿਕ ਜੇਕਰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸੇਵਨ ਇਕ ਸੀਮਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਸਮਾਜਿਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵੀ ਰੱਖੇ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬੁਰਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੀ ਇਕ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਹ ਵੀ ਰਾਇ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਬਹੁਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿਚ ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਵੀ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ! ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਵੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਆਜ਼ਾਦ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਨਸ਼ਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ! ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹੁਣ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੱਥੇਬੰਦੀਆਂ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਇਕ ਸਮਾਜਿਕ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਲਈ 'ਨਸ਼ੇ ਛੱਡੋ, ਕੋਹੜ ਕੱਢੋ' ਵਰਗੇ ਨਾਅਰੇ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਵੀ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥਾਂ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ: ਮਨੂੰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ "ਸ਼ਰਾਬ ਅੰਨ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮੈਲ ਹੈ; ਇਸ ਲਈ ਬ੍ਰਾਹਮਣ, ਕਸ਼ੱਤਰੀ ਅਤੇ ਵੈਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਗੁੜ, ਆਟਾ (ਅੰਨ) ਅਤੇ ਮਹੂਏ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣਨ ਵਾਲੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਨੰਬਰਵਾਰ ਗੌੜੀ, ਪੈਸ਼ਟੀ, ਮਾਧਵੀ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਇਕ ਜੈਸੀ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਦਵਿਜਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਪਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸ਼ਰਾਬ, ਮਾਸ, ਸੁਰਾ ਅਤੇ ਆਸਵ- ਇਹ ਚਾਰੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰਾਖਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਚਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਯੋਗ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੇ ਖਾਣ ਯੋਗ ਅੰਨ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਨਾ ਕਰਨ" (ਮਨੂੰ ਸਮ੍ਰਿਤੀ ੧੧-੯੩, ੯੪, ੯੫) ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਧਰਮ-ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ-ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਬੁੱਧੀ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਇਹ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਤੋਂ ਭਟਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:

ਜਿਤੁ ਪੀਤੈ ਮਤਿ ਦੂਰਿ ਹੋਇ ਬਰਲੁ ਪਵੈ ਵਿਚਿ ਆਇ ॥
ਆਪਣਾ ਪਰਾਇਆ ਨ ਪਛਾਣਈ ਖਸਮਹੁ ਧਕੇ ਖਾਇ ॥
ਜਿਤੁ ਪੀਤੈ ਖਸਮੁ ਵਿਸਰੈ ਦਰਗਹ ਮਿਲੈ ਸਜਾਇ ॥
ਝੂਠਾ ਮਦੁ ਮੂਲਿ ਨ ਪੀਚਈ ਜੇ ਕਾ ਪਾਰਿ ਵਸਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ ੫੫੪)

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤਾਂ ਕੀ, ਜਤੀਆਂ-ਸਤੀਆਂ, ਸੰਨਿਆਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਵੀ ਭਟਕਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਅਨੁਸਾਰ :-

ਪੋਸਤ ਭੰਗ ਸਰਾਬ ਦਾ ਚਲੈ ਪਿਆਲਾ ਭੁਗਤ ਭੁੰਚਾਇਆ।
ਵਜਨਿ ਬੁਰਗੂ ਸਿੰਙੀਆਂ ਸੰਖ ਨਾਦ ਰਹਰਾਸਿ ਕਰਾਇਆ।
ਆਦਿ ਪੁਰਖ ਆਦੇਸੁ ਕਰਿ ਅਲਖੁ ਜਗਾਇ ਨ ਅਲਖੁ ਲਖਾਇਆ।
ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿਣੁ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਇਆ॥ (ਵਾਰ ੩੯:੧੬)

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਧਰਮ-ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਇਹ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁਰਾਹੇ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ; ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਭਟਕਣ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ; ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਨਾਲੋਂ ਤਾਂ ਕੀ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਵੀ ਪਰ੍ਹੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਦੀ ਹੋੜ ਵਿਚ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿੱਤ ਨਵੇਂ ਦਿਨ ਨਵੀਂ-ਨਵੀਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਸੇਵਨ, ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਹ ਨਸ਼ੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਬਾਕੂ, ਭੰਗ, ਪੋਸਤ, ਚੂਰਾ, ਗਾਂਜਾ, ਚਰਸ, ਸ਼ਰਾਬ, ਅਫੀਮ, ਹੈਰੋਇਨ, ਕੋਕੀਨ, ਮਾਰਫੀਨ, ਫੈਂਸੀ ਡਰਿਲ, ਨਿਕੋਟੀਨ, ਬਰਾਊਨ ਸ਼ੂਗਰ, ਕੰਪੋਜ਼, ਵਿਲੀਅਮ, ਲਿਬਰੀਅਮ ਆਦਿ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੰਪੋਜ਼, ਵਿਲੀਅਮ ਆਦਿ ਤਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ ਬਹੁਤਿਆਂ 'ਤੇ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਪਾਬੰਦੀ ਵੀ ਲਾਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਐਪਰ ਜਿਹੜਾ ਨਸ਼ਾ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਚਲਿੱਤ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਵੀ ਖੁਲ੍ਹ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਨਸ਼ਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਬਦਲਾਉ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ: ਸਾਹ ਦਾ ਵਧਣਾ ਜਾਂ ਘਟਣਾ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ, ਤਣਾਉ, ਬੋਲਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ, ਭੁੱਖ ਦਾ ਘਟਣਾ, ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਕੈਂਸਰ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦਾ ਗਲਣਾ ਆਦਿ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਧ ਰਹੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਸਮੁੱਚਾ ਸੰਸਾਰ ਜਾਗਰਤ ਹੋਵੇ । ਇਸ ਭਿਆਨਕ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋਂ ਆਪ ਵੀ ਬਚੀਏ ਤੇ ਪ੍ਰਚਾਰ-ਵੀਚਾਰ ਤੇ ਪਿਆਰ ਰਾਹੀਂ ਔਝੜ ਰਾਹੇ ਪਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਝਾਈਏ ।

ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਦੇ ਵਾਰਸੋ ਨੌਜਵਾਨੋ,
ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਦਾ ਮਾਣ ਵਧਾਈਦੇ ਆਪਾਂ ।
ਪਤਿਤਪੁਣੇ ਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਤੋਬਾ ਕਰਕੇ,
ਚੰਗੀ ਗੁਰਮਤਿ ਦੀ ਲਹਿਰ ਚਲਾਈਦੇ ਆਪਾਂ ।
ਰੀਸ ਕਰੀਏ ਸਾਬਤ ਸੂਰਤ ਸੱਜਣਾਂ ਦੀ,
ਉਚਾ ਪੰਥ ਦਾ ਪਰਚਮ ਝੁਲਾਈਦੇ ਆਪਾਂ ।
ਸਿੱਖ ਫੱਬੇ ਤਾਂ ਫੱਬੇ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਵਾਲਾ,
ਨਾ ਮਾਰੂ ਨਸ਼ਿਆਂ 'ਚ ਜੀਵਨ ਗਵਾਈਦੇ ਆਪਾਂ।

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬੀਪੁਣੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ

—ਡਾ. ਰਾਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਅਜੋਕੀ ਗੰਭੀਰ ਵਿਸ਼ਵ-ਵਿਆਪੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਤੇ ਸਮਾਜ ਵੱਲੋਂ ਸਵੀਕਾਰੇ ਹੋਏ ਨਸ਼ੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਐਬ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਸਗੋਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੇ ਸਮੂਹਿਕ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਸਾਧਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਵਿਚਲਾ ਨਸ਼ੀਲਾ ਤੱਤ ਈਥਾਹੀਲ ਅਲਕੋਹਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਮ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਅਲਕੋਹਲ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿਚ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ :

ਦੇਸੀ ਸ਼ਰਾਬ (ਦਾਰੂ ਜਾਂ ਅਰਕ)	੫੦-੬੦ %
ਵਿਸਕੀ, ਬਰਾਂਡੀ, ਰੱਮ	੪੦-੫੦ %
ਸ਼ੈਂਪੇਨ	੧੫-੨੨ %
ਬੀਅਰ	੬-੮ %
ਤਾੜੀ	੫-੧੦%

ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਪੰਧ :

ਪੀਤੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ੨੦ % ਭਾਗ ਮੇਹਦੇ ਤੋਂ ਅਤੇ ੮੦ % ਛੋਟੀ ਆਂਦਰ ਤੋਂ ਜਜ਼ਬ ਹੋ ਕੇ ਲਹੂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੇਵਲ ੫ ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਹੀ ਅਲਕੋਹਲ ਲਹੂ ਵਿਚ ਦਰਸਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਘੰਟੇ ਕੁ ਬਾਅਦ ਇਸ ਦੀ ਪੱਧਰ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਪੀਣਾ ਜਾਰੀ ਨਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਫਿਰ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਘੱਟਦੀ ਹੈ। ਲਹੂ ਰਾਹੀਂ ਅਲਕੋਹਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਦੀ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਨੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਫੌਰੀ ਅਸਰ ਦਿਮਾਗ਼ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਫਲਸਰੂਪ ਬੰਦਾ ਨਸ਼ਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲਹੂ ਵਿਚਲੀ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ੯੫-੯੮% ਭਾਗ ਲਗਭਗ ੧੦ ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਦੀ ਦਰ ਨਾਲ ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਜਿਉਂ ਦੀ ਤਿਉਂ ਪਿਸ਼ਾਬ,

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਪਸੀਨੇ ਤੇ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ 'ਚੋਂ ਨਿਕਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੀ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬੀ ਦੇ ਸਾਹ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਬਦਬੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (੧੦ ਗ੍ਰਾਮ ਅਲਕੋਹਲ=੧ ਔਂਸ ਵਿਸਕੀ, ਰੱਮ ਜਾਂ ਦੇਸੀ ਸ਼ਰਾਬ=੧੦ ਔਂਸ ਬੀਅਰ ਜਾਂ ਤਾੜੀ)

ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਸ਼ਿੱਦਤ :

ਇਹ ਲਹੂ ਵਿਚਲੀ ਅਲਕੋਹਲ-ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੇਜ਼ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ (ਵਿਸਕੀ, ਰੱਮ ਆਦਿ) ਪੀਣ, ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਪੀਣ, ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ ਤੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਘੁੱਟ ਭਰ ਕੇ ਪੀਣ, ਪਾਣੀ ਮਿਲਾਏ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ ਸੋਡਾ ਰਲਾਉਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਪੀਣ 'ਤੇ ਨਸ਼ਾ ਛੇਤੀ ਤੇ ਵਧੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੁਰਾਣੇ ਪਿਆਕੜਾਂ ਵਿਚ ਉਚੇਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵੀ ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਹਾਲਤ :

ਮਾਮੂਲੀ ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਬੰਦਾ ਬੇਫ਼ਿਕਰਾ, ਨਿਸ਼ੰਗ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ-ਚਿੱਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮਿਜ਼ਾਜ ਖੁੱਲ੍ਹਾ-ਡੁੱਲ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਨਸ਼ਾ ਵੱਧਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਘਟਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੇ-ਤੁਕੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ, ਰੌਲਾ ਪਾਉਣ, ਬੇਮਤਲਬ ਹੱਸਣ, ਫੜ੍ਹਾਂ ਮਾਰਨਾ ਤੇ ਟਿਚਕਰਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਬੰਦਾ ਬੇਹੂਦਾ ਹਰਕਤਾਂ, ਝਗੜੇ, ਹਿੰਸਾ ਤੇ ਹੋਰ ਅਪਰਾਧ ਵੀ ਕਰ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਬੋਲ ਠੁੱਲ੍ਹਾ ਤੇ ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚਾਲ ਲੜਖੜਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਕੁਝ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਉਹ ਗਹਿਰੀ ਨੀਂਦ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਰਾਹ ਵਿਚ ਜਾਂ ਨਾਲੀਆਂ ਵਿਚ ਡਿੱਗੇ ਪਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਸਰਸਾਮ ਦੀ ਹਾਲੱਤ ਜਾਂ ਗਹਿਰੀ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਛਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ :

* ਅਚਾਨਕ ਸਾਹ ਰੁਕਣ ਕਾਰਨ। * ਮਿਰਗੀ ਵਰਗੇ ਦੌਰੇ ਪੈਣ ਤੋਂ। * ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਵਿਚ ਉਲਟੀਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਨਲੀ ਵਿਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਕਾਰਨ। * ਠੰਢ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਪਏ ਰਹਿ ਜਾਣ ਜਾਂ ਡਿੱਗਣ ਕਾਰਨ। * ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ (ਮੈਥੀਲੇਟਿਡ ਸਪਿਰਿਟ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਵਾਲੀ) ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬੰਦਾ ਅੰਨ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਰ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਅਮਲ :

ਸ਼ਰਾਬਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਜਾਂ ਨਿੱਤ ਪੀ ਕੇ ਵਾਧੂ ਝਿਜਕ ਤੇ ਤਣਾਓ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਝੱਟ ਘੜੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਤੇ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹਿਕਣ ਅਤੇ ਮਦਹੋਸ਼ ਜਾਂ ਬੇਕਾਬੂ ਹੋਣ ਦਾ ਮਨਸ਼ਾ ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੌਕੀਆ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਦਸ ਬੰਦਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਸ਼ਰਾਬਨੋਸ਼ੀ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਸੰਜਮ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਗੁਆ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਜਬੂਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਾ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੈਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਹੱਡ ਜੁੜਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਅਮਲੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਰਥਾਤ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਇਸ ਆਦਤ ਕਾਰਨ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟਮਈ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦਾ ਨਿੱਤ-ਕਰਮ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸ਼ਰਾਬ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਨਾ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਪੀਣ ਦੀ ਅਮੋੜ ਇੱਛਾ ਜਾਂ ਤਲਬ ਕਾਰਨ ਬੇਚੈਨ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣਾ। ਸਰੀਰਕ ਨਿਰਭਰਤਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਸ਼ਰਾਬ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ 'ਤੇ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਤੋੜਾ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਦੁੱਖੀ ਹੋਣਾ :

☆ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸਾਹ-ਸਤ ਨਾ ਰਹਿਣਾ। ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੇ ਹੱਡ-ਭੰਨਣੀ ਹੋਣੀ। ☆ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਤੇ ਕਲੇਜਾ ਡਿੱਕ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ। ☆ ਹੱਥ ਤੇ ਸਰੀਰ ਕੰਬਣਾ। ☆ ਚਿੰਤਾ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ, ਘਬਰਾਹਟ, ਤੇਜ਼ ਧੜਕਨ ਤੇ ਤਰੇਲੀਆਂ। ☆ ਨੀਂਦਰ ਨਾ ਆਉਣਾ।

੫% ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਲੱਛਣ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ : ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਝਟਕੇ ਲੱਗਣਾ, ਦੌਰੇ ਪੈਣਾ, ਬਦ-ਹਵਾਸੀ ਜਾਂ ਨੀਮ-ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਵਿਚ ਭੈ-ਭੀਤ ਹੋ ਕੇ ਚੀਕਾਂ ਮਾਰਨਾ 'ਤੇ ਉਠ-ਉਠ ਭੱਜਣਾ, ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ੱਕ ਤੇ ਭਰਮ ਉਠਣੇ, ਜਿਵੇਂ: ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ ਚੂਹੇ ਦੌੜ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੀੜੇ ਤੇ ਸੱਪ ਰੀਂਗ ਰਹੇ ਹਨ, ਤੀਮਾਰਦਾਰ ਤੇ ਸਾਕ-ਸੰਬੰਧੀ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਰ ਮੁਕਾਉਣ ਦੇ ਮਨਸੂਬੇ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਆਦਿ।

ਉਪਰੋਕਤ ਤੋੜਾਂ ੧੦-੧੨ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੀਜੇ ਚੌਥੇ ਦਿਨ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਅੱਪੜ ਕੇ ਘਟਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਹਫਤੇ ਕੁ ਬਾਅਦ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਜਾਏ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਅਮਲ ਪੁਰਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਰਾਬ 'ਚੋਂ ਆਨੰਦ-ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਘੱਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਇਹ ਆਦਤ 'ਗੁਨਾਹ ਬੇ-ਲੱਜ਼ਤ' ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੋੜਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦਾ ਮਕਸਦ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਜੋਕੀ ਸਾਇੰਸ ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਅਮਲ ਨੂੰ ਚੋਜ਼ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਕ ਬੀਮਾਰੀ ਸਮਝਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਮਲੀ ਨੂੰ ਇਕ ਰੋਗੀ। ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਹ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਅਮਲੀ ਲਈ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਇਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਹਰ ਤੇ ਸੁਹਿਰਦ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੈਂਗ-ਓਵਰ :

ਰਾਤੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ਰਾਬੀ ਸਵੇਰੇ-ਸਵੇਰੇ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਓਂ ਟੁੱਟਾ ਜਾਂ ਹੈਂਗ-ਓਵਰ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਉੱਠਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹੱਥ ਕੰਬਦੇ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਭੁਲੇਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਵੇਰੇ-ਸਵੇਰੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟਣ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੋ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ 'ਕਾਇਮ' ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਮਲੀ ਬਣਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੌਕੀਆ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿੱਸਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਦਮ ਅਮਲ ਵੱਲ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖ਼ੈਰੀਅਤ ਤੇ ਸਿਆਣਪ ਇਸੇ ਵਿਚ ਹੈ ਕਿ ਤੁਰੰਤ ਇਹ ਸ਼ੌਕ ਤਿਆਗ ਦਿਓ :

* ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੂਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵੱਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।
* ਬੇਵਕਤ ਵੀ (ਜਿਵੇਂ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ) ਪੀਣ ਨੂੰ ਜੀਅ ਕਰਦਾ ਹੈ।
* ਬਲੈਕ ਆਊਟ (Black Outs): ਨਸ਼ੇ ਦੌਰਾਨ ਵਾਪਰੀਆਂ ਕਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਹਰਕਤਾਂ ਦਾ ਅਕਸਰ ਕੋਈ ਚਿੱਤ-ਚੇਤਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਯਾਦ ਕਰਾਉਣ 'ਤੇ ਵੀ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ।
* ਪੀਣ ਬੈਠਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੱਕ-ਦੋ ਪੈੱਗ ਪੀ ਕੇ ਬੱਸ ਕਰ ਦਿਉਗੇ, ਪਰੰਤੂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

☆ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ-ਕੁਸ਼ਲਤਾ, ਸਿਹਤ, ਸੰਬੰਧਾਂ, ਸੁਭਾਅ ਤੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਮਾਮੂਲੀ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਏ।

☆ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਉ, ਕ੍ਰੋਧ, ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਉਨੀਂਦਰੇ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ; ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਕਸਰ ਸ਼ਰਾਬਨੋਸ਼ੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਕਾਰਨ।

ਸ਼ਰਾਬਨੋਸ਼ੀ ਦਾ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ :

ਮਾਨਸਿਕ ਆਨੰਦ ਤੇ ਸਰੂਰ ਖ਼ਾਤਰ ਬੰਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਇਕ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਆ ਕੇ ਸ਼ਰਾਬ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਮਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਕ ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ। ਦੇਰ-ਸਵੇਰ ਇਹ ਆਦਤ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ :

☆ ਜਿਗਰ ਦਾ ਸੁਸਤ ਪੈ ਜਾਣਾ, ਇਸ ਦੀ ਸੋਜ, ਪੀਲੀਆ, ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਣਾ।

☆ ਭੋਜਨ-ਨਲੀ, ਮੇਹਦੇ, ਆਂਦਰ, ਪੈਨਕ੍ਰੀਆਸ ਦੀ ਸੋਜ, ਅਲਸਰ, ਕੈਂਸਰ ਆਦਿ।

☆ ਉਕਤ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਭੁੱਖ ਮਰ ਜਾਣਾ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ।

☆ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਮੋਟਾਪਾ ਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਸੋਕੜਾ।

☆ ਛੂਤ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟਣਾ।

☆ ਖ਼ੁਰਾਕ ਘਟਣ ਤੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਧਾਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਰਕਤ-ਅਲਪਤਾ, ਪੋਲੀਨਿਊਰਾਈਟਿਸ, ਮਸਕਤ-ਹਾਨੀ ਤੇ ਨੀਮ ਪਾਗਲਪਨ ਦੀ ਨੌਬਤ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

☆ ਲਹੂ ਵਿਚ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰਾਲ ਤੇ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧਣ ਕਾਰਨ ਉਹ ਸਹਿਜੇ -ਸਹਿਜੇ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਵਿਚ ਬੈਠ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਅਸੁਅਸਥ ਤੇ ਭੀੜੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਨਤੀਜਾ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

☆ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਹਾਰਟ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

☆ ਗਠੀਆ।

☆ ਹਾਦਸਿਆਂ ਤੇ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ।

☆ ਸ਼ਰਾਬੀ ਮਾਂ- ਅਕਸਰ ਕਮਜ਼ੋਰ, ਮੁਰਦਾ ਜਾਂ ਵਿਕਲਾਂਗ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਪੱਛੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਸ਼ਰਾਬੀਪਣ ਦੇ ਹੋਰ ਬੁਰੇ ਨਤੀਜੇ :

☼ ਪੈਸੇ ਦਾ ਉਜਾੜਾ : ਗ਼ਰੀਬ ਸ਼ਰਾਬੀ ਦੇ ਬੀਵੀ-ਬੱਚੇ, ਭੁੱਖੇ, ਅੱਧਨੰਗੇ ਤੇ ਅਨਪੜ੍ਹ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

☼ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਲਗਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਕਾਰਨ ਕਾਰਜ-ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਘੱਟਣਾ, ਅਕਸਰ ਗੈਰ-ਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿਣਾ, ਲਾਪਰਵਾਹ, ਕੰਮਚੋਰ ਤੇ ਬੇਈਮਾਨ ਹੋ ਜਾਣਾ ਤੇ ਫਲਸਰੂਪ ਨੌਕਰੀ ਗੁਆ ਬੈਠਣਾ ਜਾਂ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਠੱਪ ਹੋਣਾ।

☼ ਚੋਰੀ, ਠੱਗੀ, ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਤੇ ਹੋਰ ਅਪਰਾਧਾਂ ਵੱਲ ਝੁਕਾਓ।

☼ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਨਿੱਤ ਕਲਹ-ਕਲੇਸ਼ ਤੇ ਹਿੰਸਾ। ਸ਼ਰਾਬ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਅਮਲੀ ਦੁਆਰਾ ਘਰ ਦਾ ਸਾਮਾਨ, ਟੂੰਮ-ਛੱਲਾ ਆਦਿ ਚੁਰਾ ਕੇ ਵੇਚ ਆਉਣਾ। ਜ਼ਮੀਨ ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਵਿਕ ਜਾਣਾ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਰੋਈ ਜੀਵਨ-ਸੇਧ ਨਾ ਮਿਲਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਪਛੜਣਾ।

☼ ਆਪਣੇ ਬੇਢੰਗੇ ਰਵੱਈਏ, ਬਦਨਾਮੀ ਤੇ ਗਿਲਾਨੀ ਕਾਰਨ ਅਮਲੀ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

☼ ਜੀਵਨ ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਸੱਖਣਾ ਤੇ ਦੁੱਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਅਮਲੀ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਪੰਜ+ਆਬ ਸੀ ਜਦੋਂ ਸੀ ਪੰਜ ਪਾਣੀ ਵਹਿੰਦੇ,
ਸੀ ਪੰਜਾਂ ਪਾਣੀਆਂ ਦਾ ਦੇਸ਼ ਪੰਜਾਬ ਭਾਈ ।
ਇਸ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਹੁਣ ਘੱਟ ਵਹਿੰਦਾ,
ਵੱਧ ਵਹਿੰਦੀ ਹੈ ਏਥੇ ਸ਼ਰਾਬ ਭਾਈ ।
ਥਾਂ-ਥਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਚਲੇ,
ਕੁਮਲਾ ਰਿਹਾ ਏ ਸੁਰਖ ਗੁਲਾਬ ਭਾਈ ।
ਪੰਜਾਂ ਪਾਣੀਆਂ 'ਚ ਕਦੇ ਕੋਈ ਟਾਵਾਂ-ਟਾਵਾਂ ਡੁੱਬਿਆ,
ਡੁੱਬ ਕੇ ਬੋਤਲਾਂ 'ਚ ਮਰੇ ਬੇਹਿਸਾਬ ਭਾਈ ।

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਬਚੋ ਸਮੈਕ ਦੀ ਸੁਨਾਮੀ ਤੋਂ

—ਭਾਈ ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ 'ਦੋਦੇ'

ਅੱਜ ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਜੋ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਗਹਿਰੀ ਦਲਦਲ ਵਿਚ ਨਾ ਫਸਿਆ ਹੋਵੇ। ਸਮੁੱਚੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਜਮਹੂਰੀਅਤ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਵੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਅਲਾਮਤ (ਕੋਹੜ) ਨੂੰ ਜੜ੍ਹੋਂ ਪੁੱਟਣ ਲਈ ਪੂਰੇ ਜੋਸ਼ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਕੋਹੜ ਵੱਧਦਾ ਹੀ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਸਮੁੱਚੇ ਸੰਸਾਰ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਗੁਰੂਆਂ-ਪੀਰਾਂ ਦੀ ਧਰਤੀ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਪੰਜਾਬ ਵੀ ਨਸ਼ਾ-ਕੋਹੜ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਿਆ। ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਬੇਮਿਸਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਕਰਕੇ ਦੁਨੀਆਂ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਧਾਂਕ (ਪਕੜ) ਜਮਾਉਣ ਵਾਲੀ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੀ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ, ਗੁਰੂਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਬੇਮੁੱਖ ਹੋ ਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿਚ ਗਰਕ ਹੋਈ, ਫਿਰ ਇਸ ਨੇ ਜਗਤ ਜੂਠ ਤੰਬਾਕੂ ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੱਬਿਆ। ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹ ਜਾ ਰਹੀ ਇਨਸਾਨੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਗੋਲੀਆਂ, ਕੈਪਸੂਲ ਤੇ ਟੀਕੇ ਅੱਜ ਪੰਜਾਬੀ ਜਵਾਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਨਸ਼ਾ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਰੱਜ ਕੇ ਵਰਤੇ। ਇੰਨਾ ਕੁਝ ਡਕਾਰਨ (ਖਾਣ) ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ (ਭੁੱਖ) ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋਈ, ਸਗੋਂ ਵੱਧਦੀ ਹੀ ਗਈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਰਵਨਾਸ਼ ਕਰਕੇ (ਕਬਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ) ਖਹਿੜਾ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ 'ਸਮੈਕ' ਜੋ ਅੱਜ ਪੰਜਾਬੀ ਗੱਭਰੂਆਂ ਦਾ ਪਸੰਦੀਦਾ ਨਸ਼ਾ ਬਣ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਸਮੈਕ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੁਕਤੇ ਆਪ ਜੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਦਾ ਜਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਮੈਕ ਕੀ ਹੈ : ਕੁੱਲ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਿਰਤਾਜ ਨਸ਼ਾ ਬਣੀ 'ਸਮੈਕ' ਦਰਅਸਲ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕੌੜਾ (ਨਸ਼ੀਲਾ) ਪਾਊਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਅਫੀਮ ਦੇ ਡੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਕੇ, ਹੋਰ ਤੇਜ਼ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਕਰਨ ਹਿੱਤ ਇਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥ ਪਾ ਕੇ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੈਰੋਇਨ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜੋ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਕੁਕੀਨ,

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਕੁਚਲਾ, ਬਲੀਚਿੰਗ ਪਾਊਡਰ, ਧਤੂਰਾ, ਲੈਕਟੋਚ, ਗੁੜ, ਮੈਦਾ, ਅਗਰਬੱਤੀਆਂ ਦੀ ਸੁਆਹ ਤੇ ਇੱਟਾਂ ਦੇ ਚੂਰੇ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ 'ਸਮੈਕ' ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੈਦਾਵਾਰ : ਸਮੈਕ ਹੈਰੋਇਨ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਹੈਰੋਇਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਦੇਸ਼ ਪਾਕਿਸਤਾਨ, ਅਫ਼ਗਾਨਿਸਤਾਨ, ਈਰਾਨ, ਬਰਮਾ, ਲਾਊਸ ਤੇ ਥਾਈਲੈਂਡ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਨ।

ਵਪਾਰ : ਸਮੈਕ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਗੱਲ ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਸ਼ਵ ਜਾਂ ਸਮੁੱਚੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਾਂ ਇਥੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੀਏ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਪਰ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਸਮੈਕ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਦੇਸ਼ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵੀ ਇਕ ਸਰਹੱਦੀ ਸੂਬਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸੀਮਾ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਨਾਲ ਲੱਗਦੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਸਮਗਲਿੰਗ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੇ ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਸਾਡੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਪਾਇਆ।

ਸਮੈਕ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ : ਸਮੈਕ ਮਹਿੰਗਾ ਨਸ਼ਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਅਮੀਰ ਘਰਾਂ ਦੇ ਵਿਗੜੇ ਹੋਏ ਕਾਕਿਆਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਸੀ, ਪਰ ਅੱਜ ਇਸ ਨੇ ਆਪਣਾ ਘੇਰਾ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕਰਕੇ ਮੱਧ ਵਰਗ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਗਲਵਕੜੀ ਵਿਚ ਲੈ ਲਿਆ ਹੈ। ਮੱਧ ਵਰਗ ਦੇ ਕਾਕੇ ਤਾਂ ਹੁਣ ਅਮੀਰ ਵਰਗ ਦੇ ਕਾਕਿਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾੜਨ ਲਈ ਹਰ ਸੰਭਵ ਜਤਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਪ੍ਰਮਾਣ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਾ ਭਾਂਡਾ-ਟੀਂਡਾ ਵੇਚਣ ਉਪਰੰਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਲੁੱਟ-ਮਾਰ ਹੈ। ਜਿੰਨੀਆਂ ਵੀ ਚੋਰੀਆਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਉਪਰੰਤ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਸਮੈਕੀਆਂ ਦੀ ਹੀ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਕੋਨੇ ਕੋਨੇ ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚੀ ਸਮੈਕ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਤੇ ਮਜ਼ਦੂਰ ਵਰਗ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਣਤੀ ੧੮ ਤੋਂ ੩੦ ਸਾਲ ਦੇ ਯੁਵਕਾਂ ਦੀ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਖਚਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਮੈਕੀਆ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੰਜ-ਸੱਤ ਸਾਲ ਹੀ ਜਿਉਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਹ ਤਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਸੋਚਣ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਣ ਲਈ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਤਬਾਹੀ ਕਰਨ ਲਈ । ਸਮੂਹ ਸਮਾਜ ਲਈ ਜਾਗਰਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੈਨਾਵਾਂ ਮਿਲ ਕੇ ਇੰਨੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਐਨੀ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ, ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ।

(ਮਿਲਟਨ)

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਕਿਸਮਾਂ ਤੇ ਇਲਾਜ

—ਸ੍ਰ. ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਤੂਰ

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਣ :-

ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੁਲੇਖਿਆਂ, ਅਣਗਹਿਲੀ, ਹਾਸੇ-ਮਜ਼ਾਕ, ਦੇਖਾ-ਦੇਖੀ, ਭੈੜੀ ਸੰਗਤ, ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ, ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰ ਦੇ ੬੭ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਘੋਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਰਕਾਰੀ ਨੌਕਰੀ ਦੌਰਾਨ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ੁਰਮ ਅਤੇ ਸੰਗੀਨ ਜੁਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਮੇਰੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਕਾਰਨ ਇੰਝ ਹਨ :

☼ ਪੰਜਾਬੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕਿਰਤ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਮਨਫ਼ੀ ਹੋ ਗਈ। ਕਿਰਤ ਦਾ ਮੁੱਲ ਤੇ ਮਾਣ ਵੀ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਆਦਮੀ ਵੀ ਵਸਤੂ ਬਣ ਗਿਆ। ਪੈਸੇ ਦੀ ਦੌੜ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਹੀ ਦੌੜੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਸਮਾਨ ਵੱਲ ਵੀ ਭੱਜਣ ਲੱਗੇ। ਪੈਸੇ ਕੁਝ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮਹਿੰਗਾਈ ਸਿਖਰਾਂ ਤੱਕ ਅੱਪੜ ਗਈ ਤੇ ਕਿਰਤੀ ਦਾ ਕੰਮ 'ਚੋਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਉਠ ਗਿਆ। ਨੌਜਵਾਨ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਹੋਣ ਲੱਗੇ ਤੇ ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਭੀੜ ਬਣ ਗਈ।

☼ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਰਕਾਰੀ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਬੂਹੇ ਲਗਭਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੋਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ। ਇੰਨੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਨੌਕਰੀਆਂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਖੜਿਆ ਮਨ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣ ਲੱਗਾ।

☼ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਲਿੰਕ ਟੁੱਟ ਗਿਆ। ਬਿਖਰ ਗਏ ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਵੀ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਿਆ। ਚਾਚਿਆਂ ਤਾਇਆਂ ਦਾ ਡਰ ਮਨਫ਼ੀ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਹ ਨੌਜਵਾਨ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ, ਵੱਡਿਆਂ ਵਡੇਰਿਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਧਰਮਸ਼ਾਲਾਵਾਂ, ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨਾਂ, ਖੇਡਾਂ ਤੇ ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ ਦਿਨ ਗੁਜ਼ਾਰਦੇ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਹੋਣ ਲੱਗਾ। ਪੰਜਾਬੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਲੈਅ ਟੁੱਟ ਗਈ, ਬਦਲਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਨੌਜਵਾਨ ਇਕੱਲੇਪਣ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਨੌਜਵਾਨ ਦੇ ਸਾਥ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਰਹਿ ਗਏ।

ਇਕੱਲੇਪਣ ਦੀ ਮਾਰ ਹੇਠ ਆਏ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਡਰਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੇ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਬੁਲਾ ਲਿਆ। ਫਿਲਮਾਂ, ਟੀ.ਵੀ. ਤੇ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਰਾਹ ਵਿਖਾ ਦਿੱਤਾ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਇਹ ਲੈਅ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲੋਰ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਣ ਲੱਗੀ।

☆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਮਿਹਨਤ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਛੋਟੇ ਰਾਹਾਂ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਨ ਲੱਗਾ। ਇਥੇ ਹੀ ਬਸ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਕੰਮ ਬਿਲਕੁਲ ਛੱਡਦੇ ਗਏ ਤੇ ਲੋੜਾਂ ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਵਧਾਉਂਦੇ ਗਏ।

☆ ਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪੇਂਡੂ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਸਬਕ ਤੋਂ ਵਾਂਝੀ ਰਹਿ ਗਈ। ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਸਕੂਲ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਤੇ ਚੰਗੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਵੀ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਬਣੇ ਹਨ।

ਜਦ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਿਚ ਬਦਲਦੀ ਹੈ, ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਸਹਿ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ 'ਚੋਂ ਹਰ ਹੀਲਾ ਵਰਤ ਕੇ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਲਈ ਰਾਹ ਪੱਧਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ : ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ, ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ (ਸਿੰਥੈਟਿਕ) ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੋਸਤ ਦੇ ਪੌਦੇ ਤੋਂ ਪੋਸਤ, ਅਫੀਮ, ਹੈਰੋਇਨ, ਸਮੈਕ ਤੇ ਬਰਾਊਨ ਸ਼ੂਗਰ ਨਸ਼ੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭੰਗ, ਗਾਂਜਾ ਤੇ ਚਰਸ, ਭੰਗ ਦੇ ਪੌਦੇ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੋਕੀਨ, ਕੋਕਾ ਨਾਮ ਦੇ ਪੌਦੇ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੋਲੀਆਂ, ਕੈਪਸੂਲ, ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਤੇ ਟੀਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਵਰਗੀਕਰਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਪੋਸਤ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼, ਰਾਜਸਥਾਨ ਤੇ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਕੁਝ ਚੋਣਵੇਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੋਸਤ ਦੀ ਖੇਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਪੋਸਤ ਤੇ ਅਫੀਮ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਚੋਰੀ ਛਿਪੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੰਡੀ ਵਿਚ ਗੋਲਡਨ ਟਰੈਂਗਿਲ ਤੇ ਗੋਲਡਨ ਕਰੈਸੈਂਟ ਵਜੋਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਕੁਝ ਖੇਤਰ ਅਫੀਮ, ਹੈਰੋਇਨ, ਸਮੈਕ ਤੇ ਬਰਾਊਨ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਆਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਨਾਉਟੀ ਨਸ਼ਿਆਂ, ਵਿਚ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਨਾਈਟਰਾਜੀਪਾਮ, ਲੋਮੋਟਿਲ, ਏਵਲ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਸਪਾਜ਼ਮੋਪਰੋਕਸੀਵੋਨ, ਪਾਰਵੋਨ, ਪਾਰਵੋਨ ਸਪਾਸ ਦੇ ਕੈਪਸੂਲ, ਕੋਰੈਕਿਸ ਤੇ ਫੈਨਸੀਡਰਿਲ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਫੋਰਟਵਿਨ, ਏਵਲ ਤੇ ਨੋਰਫਿਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

ਪੋਸਤ ਤੇ ਅਫ਼ੀਮ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਆਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਨੌਜਵਾਨ ਕੋਰੈਕਸ ਤੇ ਫੈਨਸੀਡਰਿਲ ਤੋਂ ਇਹ ਸਫ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਸ਼ੇ ਸ਼ਰਾਬ ਵਾਂਗ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣ ਦਿੰਦੇ, ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖਰੀਦ ਕਰਦਿਆਂ ਸਮਾਜ ਉਂਗਲੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਉਠਾਉਂਦਾ। ਹਾਲਾਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਗੋਲੀਆਂ ਤੇ ਕੈਪਸੂਲ 'ਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਕੁਝ ਕੁ ਵਿਅਕਤੀ ਟੀਕਿਆਂ ਤੱਕ ਅੱਪੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਡਰਾਈਵਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਾਈਟ੍ਰਾਜੀਪਾਮ ਗੋਲੀਆਂ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਪੋਸਤ ਦੀ ਥੁੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਨਸ਼ੱਈ ਲੋਮੋਟਿਲ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤੋੜ ਠੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਾਲਵੇ ਦੇ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਖਪਤ ਹੈ। ਵਿਹਲੇ ਤੇ ਵਗਾਰ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਨੌਜਵਾਨ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਕੰਪਨੀ ਵਿਚ ਕੈਪਸੂਲਾਂ ਦੇ ਫੱਕੇ ਮਾਰਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਟੀਕਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ, ਉਹ ਛੋਟੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਚੋਰੀਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸੰਗੀਨ ਜ਼ੁਰਮਾਂ ਤੱਕ ਵੀ ਅੱਪੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਸ਼ੀਸ਼, ਹੈਰੋਇਨ, ਸਮੈਕ ਤੇ ਕੋਕੀਨ ਘਾਤਕ ਨਸ਼ੇ ਹਨ। ਕੈਮਿਸਟ ਸ਼ਾਪ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਰਗ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਘਾਣ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਲਗਾਤਾਰ ਘਟਦਾ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (ਡੋਜ਼) ਵੱਧਦੀ ਹੀ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਮਾਤਰਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਵੱਧਦੀ, ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਤੇ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦਾ ਰੰਗ ਏਨਾ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੋਰਫਿਨ ਤੇ ਫੋਰਟਵਿਨ ਟੀਕਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ਈ ਦਾ ਇਲਾਜ: ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ 'ਚ ਨਸ਼ਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੜੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵੱਡੇ ਤੇ ਪੱਕੇ ਨਸ਼ਈ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਟੁੱਟਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਇਲਾਜ ਵਿਚਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਵੇਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਫੱਸਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ—ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਲੋੜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਤੇ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਇਸ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪੈਣਾ। ਇਸ ਅਵੱਸਥਾ ਨੂੰ ਇਸ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨ ਸਾਥੀ ਹਾਣੀਆਂ ਦੇ ਸਾਥ 'ਚ ਭੰਗ ਦੇ ਪਕੌੜੇ, ਸਿਗਰਟ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਦਾ ਸੇਵਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭੈੜੀ ਸੰਗਤ ਦਾ ਸਾਥ ਰਹਿਣ 'ਤੇ ਉਹ ਗੋਲੀਆਂ, ਕੈਪਸੂਲ, ਪੋਸਤ, ਅਫੀਮ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਹੈਰੋਇਨ ਅਤੇ ਸਮੈਕ ਜਿਹੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਪੱਕੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਥੋਂ ਵਾਪਿਸ ਮੁੜਨਾ ਕਠਿਨ ਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਫ਼ਰ ਹੈ। ਇਸ ਅਵੱਸਥਾ 'ਤੇ ਇਲਾਜ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ਈ ਦਾ ਇਲਾਜ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਾਹਿਰ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਲਾਜ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਮਾਤਰਾ, ਨਸ਼ਈ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਉਮਰ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਆਦਿ ਕਈ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਂਤ ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੋਸਤ ਅਤੇ ਪੋਸਤ ਦੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ—ਪ੍ਰੇਰਨਾ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ। ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ਈ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਘਾਲਣਾ ਹੈ। ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਮੈਥਾਡੋਨ ਅਤੇ ਬੂਪਰੀਨੋਰਫਿਨ ਆਦਿ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਅੱਖਾਂ 'ਚੋਂ ਨੀਰ ਵਗਣਾ, ਪੇਟ 'ਚ ਵੱਟ ਪੈਣੇ, ਉਲਟੀਆਂ, ਟੱਟੀਆਂ, ਘਬਰਾਹਟ, ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਖਿਝੇ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਹਿੰਸਕ ਹੋ ਜਾਣਾ ਆਦਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਤੋੜ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ।

ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਲਈ ਸੰਯੁਕਤ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ, ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਂਝੇ ਯਤਨ ਹੀ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਯੋਗਾ, ਧਿਆਨ ਸਾਧਨਾ, ਖੇਡਾਂ, ਸਾਹਿਤ, ਰੰਗ ਮੰਚ, ਸੰਗੀਤ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਜ ਦਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੇ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਨਸ਼ਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਲੇਕਿਨ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਦੀ ਅਵੱਸਥਾ 'ਤੇ ਆ ਕੇ ਸਭ ਕੁਝ ਢਹਿ-ਢੇਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਹੀ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਟਾਵਾਂ ਟਾਵਾਂ ਹੀ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਅੰਨ੍ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਕੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਪੈਰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣ ਦੇਂਦੀ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਨਸ਼ੇੜੀ, ਉਸਦਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਹੀ ਇੱਕ ਨਸ਼ੇੜੀ ਸਦਾ ਵਾਸਤੇ ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਦੁਰਮਤਿ ਮਦੁ ਜੋ ਪੀਵਤੇ ਬਿਖਲੀ ਪਤਿ ਕਮਲੀ ॥
ਰਾਮ ਰਸਾਇਣਿ ਜੋ ਰਤੇ ਨਾਨਕ ਸਚ ਅਮਲੀ ॥ (ਪੰਨਾ ੩੯੯)

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਸਿੱਖਿਆਦਾਇਕ ਬੁਝਾਰਤ

ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਨੇ ਕਲਾਸ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੇ ਬੁਰਾਈਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗ੍ਰਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਨਸ਼ੇੜੀ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਦਿਖਾਉਂਦਿਆਂ ਸਵਾਲ ਕੀਤਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਚਿੱਤਰ ਤੋਂ ਕੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ?

ਪਹਿਲਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆ ਬੋਲਿਆ, "ਸਰ ਇਸ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੇੜੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇੱਕ ਡਿੱਗਦਾ ਢਹਿੰਦਾ ਜਿਹਾ ਘਰ ਵੀ ਦਿਖਾਇਆ ਹੋਇਆ ਜੋ ਇਹਦੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਉਜਾੜੇ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੈ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚੋਂ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਝਲਕਦੀ ਐ ...."

ਦੂਜਾ ਬੋਲਿਆ, "ਇਹ ਇਕ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਨਸ਼ੇੜੀ ਪੁੱਤਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੈ, ਜੋ ਖਿਆਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਘਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਇਉਂ ਵੀ ਫਿਟਕਾਰਾਂ ਪੈਣੀਆਂ ਸਨ ...."

ਤੀਜਾ ਕਹਿੰਦਾ, "ਵੇਖੋ ਇਹਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਵੀ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੈ ਕਿ ਨਸ਼ੇੜੀ ਪਾਸ ਹੁਣ ਨਸ਼ਾ ਪੱਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਬਾਕੀ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਤੋਟ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਘਰ ਵੇਚਣ ਦੀ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਇਹ ਸੌਦਾ ਕਰ ਬੈਠਾ ਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਬੇਘਰ ਨਸ਼ੇੜੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ....."

ਚੌਥਾ ਬੋਲਿਆ, "ਚਿੱਤਰ ਦੀ ਇੱਕ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿ ਇਹ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਏਨਾ ਟੂੰਨ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਆਪਣਾ ਘਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਰਿਹਾ ਤੇ ਚਿੱਤਰ 'ਚ ਖਿਆਲਾਂ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦਾ ਹੋਇਆ ਘਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ...."

ਪੰਜਵਾਂ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, "ਮੇਰਾ ਆਈਡੀਆ ਹੈ ਕਿ ਡਿੱਗਦਾ ਢਹਿੰਦਾ ਘਰ ਨਸ਼ੇੜੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਘਰ ਦੇ ਖੰਡਰ ਹੋਣ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ ਤੇ ਚਿੱਤਰ ਅਨੁਸਾਰ ਦੋਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਕੁਝ ਬਿਖਰ ਚੁੱਕਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਐ ਕਿ ਪਿੱਛੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ......"

ਛੇਵਾਂ ਕਹਿੰਦਾ, "ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿ ਇਹਦੀ ਪਤਨੀ ਏਹਦੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਤੰਗ ਆ ਕੇ, ਬਾਲ ਬੱਚਾ ਲੈ ਕੇ ਪੇਕੇ ਚਲੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਸਤਰੀ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਘਰ ਦਾ ਜੋ ਹਾਲ ਹੁੰਦਾ ਉਹ ਚਿੱਤਰਕਾਰ ਨੇ ਚਿਤਰਿਆ ਹੋਵੇ....."

ਸੱਤਵਾਂ ਬੋਲਿਆ, "ਪਰ ਯਾਰੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਪਤਨੀ ਪੇਕੇ ਚਲੀ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਨਸ਼ੇੜੀ ਨਸ਼ਿਆਂ 'ਚ ਗਰਕੇ ਨਿਪੁੰਸਕ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਜਿਸਦੇ ਬਾਲ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹੀ, ਤੇ ਪਤਨੀ ਨੇ ਤਲਾਕ ਲੈ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ....."

ਅੱਠਵਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਹਿੰਦਾ, "ਚਿੱਤਰ ਦਾ ਦੂਜਾ ਪੱਖ ਵੀ ਤਾਂ ਦੇਖੋ, ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿ ਇਹਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਆਪਣੀ ਲੜਕੀ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੀ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਹੁਣ ਘਰ ਵੱਲ ਦੇਖ ਕੇ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਕੋਸ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ...."

ਨੌਂਵਾਂ ਕਹਿੰਦਾ, "ਮੇਰਾ ਖਿਆਲ ਐ ਕਿ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਊ ਕੈਂਪ ਵਿਚੋਂ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡ ਕੇ ਘਰ ਆਇਆ ਹੋਵੇ ਤੇ ਹੁਣ ਸੁਰਤ ਆਈ ਤੋਂ ਘਰ ਦਾ ਹਾਲ ਦੇਖ ਕੇ ਪਛਤਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮੇਰੀ ਇੱਕ ਗ਼ਲਤੀ ਨੇ ਘਰ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਉਜਾੜ ਦਿੱਤੇ ...."

ਦਸਵਾਂ ਬੋਲਿਆ, "ਮੈਨੂੰ ਜਾਪਦਾ ਕਿ ਇਸ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ 'ਨਸ਼ੇੜੀ' ਨਸ਼ਿਆਂ 'ਚ ਗਰਕ ਹੋਈ, ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਜਵਾਨੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਐ ਅਤੇ 'ਘਰ' ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਉਜੜੇ ਘਰਾਂ ਦੀ ਦਾਸਤਾਂ ਹੈ।

ਫਿਰ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇੱਕ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬੋਲੇ, "ਕਿਉਂ ਸਰ ! ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਉੱਤਰ ਠੀਕ ਲੱਗਿਆ ?

ਮੇਰੇ ਹੋਣਹਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ! ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਚਿੱਤਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤੇ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਸਹੀ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਉੱਤਰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਨਸ਼ੇੜੀ ਉੱਪਰ ਸਹੀ ਢੁਕਦਾ ਐ.....।"

ਮੈਂ ਆਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਹਰ ਨੌਜਵਾਨ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਂਗ ਸੋਚਣ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਨਹੀਂ ਲਾਵੇਗਾ।

-ਡਾ. ਇੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗੋਗੋਆਣੀ

ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ

ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ - ਉੱਚੇ ਸੁੱਚੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ ।
ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ - ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲਾਂ ਦਾ ।
ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ - ਉੱਚ ਵਿੱਦਿਆ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ।
ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ - ਬੁਰਾਈਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦਾ ।
ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ - ਧਰਮ ਤੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ।
ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ - ਸ਼ਰਧਾ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ।
ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ - ਸਮਾਜ ਸੁਧਾਰਨ ਦਾ ।
ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ - ਚੰਗਿਆਈਆਂ ਪ੍ਰਚਾਰਨ ਦਾ ।
ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ - ਕੁਦਰਤ ਤੇ ਕਾਦਰ ਦਾ ।
ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ - ਇੱਜ਼ਤ ਤੇ ਆਦਰ ਦਾ ।
ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ - ਹਰ ਪਾਸੇ ਹਰਿਆਲੀ ਦਾ ।
ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ - ਤਨ ਮਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦਾ ।
ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ - ਕਿਰਤ ਤੇ ਕਮਾਈ ਦਾ ।
ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ - ਸਰਬੱਤ ਦੀ ਭਲਾਈ ਦਾ ।
ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ - ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦਾ ।
ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ - ਗੁਰ ਸੇਵਾ 'ਚ ਮੇਵਾ ਦਾ ।
ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ - ਚੰਗੀ ਸੰਗਤ 'ਚ ਬਹਿਣ ਦਾ ।
ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ - ਸਦਾ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ 'ਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ।
ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ - ਗੁਰਮੁਖ ਰਹਿਣੀ ਤੇ ਫੱਬਣ ਦਾ ।
ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ - ਗੁਰ ਚਰਨੀਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ।
ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ - ਆਲਸ ਤਿਆਗਣ ਦਾ ।
ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ - ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਜਾਗਣ ਦਾ ।
ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ - ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਦਾਤ ਦਾ ।
ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ - ਗੁਰ ਬਖਸ਼ੀ ਸੌਗਾਤ ਦਾ ।
ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ - ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦੇ ਦਾ ।
ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ - ਪ੍ਰਪੱਕ ਇਰਾਦੇ ਦਾ ।
ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ - ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਦਾ ।
ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ - ਦੁੱਖ ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ ਟਾਲਣ ਦਾ ।
ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ - ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ।
ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ - ਬਾਣੇ ਤੇ ਬਾਣੀ ਦਾ ।

ਇਹ ਨਸ਼ਾ ਹੋਵੇ - ਨਾ ਕਿਧਰੇ ਥੋੜ ਹੈ । ਇਸ ਨਸ਼ੇ ਦੀ - ਹੁਣ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ।।

-ਡਾ. ਇੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗੋਗੋਆਣੀ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji Elibrary NamdhariElibrary@gmail.com