

## मद्यपान की बुराई - भाग ४

हमारे समुदायों में कुछ व्यक्तियों के साथ शराब पीना प्रमुख समस्याएँ पैदा कर रहा है, इसमें शामिल व्यक्ति सोचते हैं कि वे शराब पीते समय मज़े कर रहे हैं और एक भ्रम है कि वे जीवन में अच्छा कर रहे हैं, यह महसूस नहीं कर रहे हैं कि वे अपना जीवन बर्बाद कर रहे हैं। जिससे उनके आसपास के लोगों और उनके परिवारों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। बहुत से लोगों को उस लिविंग हेल का एहसास नहीं होता है जो तब बनता है जब आपके परिवार में एक शराबी होता है, उनके आस-पास के सभी लोगों को शराबी व्यक्ति को भुगतना पड़ता है और यह घर के हर एक व्यक्ति के भविष्य पर नकारात्मक प्रभाव डालता है।

एक शराबी की उपस्थिति में रहने वाले परिवार के सदस्यों के टूटे हुए सपने, टूटे हुए भविष्य और टूटे हुए घर होंगे, वे कभी भी अकादमिक या खेल या व्यवसाय या किसी अन्य उद्यम में उत्कृष्टता प्राप्त नहीं करेंगे, क्योंकि इसमें शामिल व्यक्ति के आसपास नकारात्मक ऊर्जा की उपस्थिति होती है।

घरेलू हिंसा उन घरों में मौजूद रहती है जहां शराब मौजूद होती है और घरेलू हिंसा का खामियाजा भुगतने वाले पूरे परिवार के साथ घर में रहने वाले सभी लोगों के लिए जीवन एक 'जीवित नरक' बन जाता है, कुछ और जिसकी चर्चा कभी कहीं नहीं होती है वह यह है कि एक शराबी व्यक्ति से बदबू आती है शराब न पीने वाले व्यक्ति के लिए बुरा है, कल्पना करें कि जब उनके पति शराब पी रहे हों तो पति-पत्नी को क्या सहना पड़ता है और उन्हें उसके बगल में बिस्तर पर और फिर सुबह के बाद उसे सूंघना पड़ता है। एक जीवित दुःस्वप्न।

### ए। प्यार और आभार

मैं अल-अनोन फेलोशिप के लिए आभारी हूँ जिसने मुझे एक शराबी साथी के साथ दुखी होने पर आराम दिया।

मेरा जीवन अराजकता से भरा था, योजना के अनुसार कुछ भी नहीं हुआ था, मेरी उम्मीदें, बहुत ही बुनियादी चीजें अधूरी थीं और मेरे पति का शराब पीना जारी था।

आज से नौ साल पहले की बात है। उसके शराब ने न केवल उसे बर्बाद कर दिया बल्कि मुझे भी बर्बाद कर दिया।

मुझे लगा कि मैं असफल हो गया हूँ। शराब पीना बदतर हो गया।

अंत में हम एक पुनर्वसन में पहुँचे जहाँ मुझे बताया गया कि शराब एक बीमारी है और मैं भी एक सक्रिय शराबी के साथ रहने से प्रभावित हुआ था।

किसी और के शराब पीने से होने वाले नुकसान से निपटने के लिए अल-अनोन की बैठकों का सुझाव दिया गया था।

मैं अल-अनोन की बैठकों में जाने लगा।

उन कमरों में कुछ ने मुझे आकर्षित किया।

मुझे लगा कि मैं अपनी सभी दुविधाओं के समाधान के स्थान पर पहुँच गया हूँ।

मुझे शराब की बीमारी के बारे में सच्चाई मिलने लगी और धीरे-धीरे यह भी मान लिया कि उसके पीने को रोकने के लिए मेरे पास करने के लिए कुछ नहीं है।

इन बैठकों ने मुझे यह जानने में मदद की कि मैं किसी और के शराब पीने का कारण नहीं हूँ, मैं नियंत्रित नहीं कर सकता और न ही मैं इलाज कर सकता हूँ।

अब मैं अपनी विशेषताओं और दृष्टिकोणों पर ध्यान केंद्रित कर सकता था जिनमें सुधार की आवश्यकता थी।

मुझे अपनी गलतियों को स्वीकार करने और जिम्मेदारी लेने का साहस मिला। इतने सालों के बाद अल-अनोन बैठकें मेरी पसंदीदा जगह हैं।

इससे मुझे मुद्दों को सही परिप्रेक्ष्य में देखने की स्पष्टता मिली है।

शांति और शांति मेरे साथी हैं और कृतज्ञता अब जीने का एक तरीका है।

इसने मुझे खुद को खोजने और जीवन में अपने उद्देश्य से जुड़े रहने में मदद की है।

मैं अपने अंतिम दिन तक अल-अनोन में रहना चाहता हूँ। इसमें उन सभी चीजों का जवाब है, जिनसे मुझे भविष्य में भी निपटने की आवश्यकता हो सकती है।

मैं उन लोगों का शुक्रगुजार हूँ जिन्होंने इस रास्ते पर चले और संदेश को आगे बढ़ाया।

## **B. मैंने शराब पीना छोड़ दिया। आपको भी**

अगस्त 2013 में मॉन्ट्रियल में एक सोफे पर आधी रात को मैं घबराकर उठा।

एक अँधेरा कमरा झुका हुआ और एकतरफा धुरी पर घूमता है। रात में जिस सख्त फ्रयूटन पर मैं पहले फैला था, उसने मुझे इसके किनारे और कॉफी टेबल के बीच खाई में फँकने की धमकी दी थी। मेरे मुँह का स्वाद खराब हो गया।

मैं सीधा झुक गया। ब्रह्मांड ने मुझे मेरी गर्दन के पीछे से मेरी दाहिनी जांघ तक दर्द के भाले से दंडित किया, मेरे शरीर के उस हिस्से को सख्त और स्थिर कर दिया।

लेकिन मेरी हिम्मत में खतरा मंडरा रहा था। इसलिए मैं फर्नीचर से चिपक गया और अपने दोस्त के अपरिचित अपार्टमेंट को नेविगेट करने की कोशिश की। मेरे हाथ दीवार पर टिके हुए थे तो एक डोरनॉब और एक लाइट स्विच मिला। मेरे रेटिना पर फ्लोरोसेंट लाइट बीट। लिनोलियम टाइल। मैंने स्क्वीट किया, शौचालय के लिए इधर-उधर देखा। मेरे कानों में एक तेज आवाज तेज हो गई।

और फिर बहुत देर हो चुकी थी।

हाई स्कूल में कुछ बुरे विकल्पों को छूट देते हुए, मैं कभी भी भारी शराब पीने वाला नहीं रहा। मॉन्ट्रियल में वह दिन कोई अपवाद नहीं था, हालांकि यह एक समय है जब मुझे उल्टी याद आती है। यह मेरे कॉलेज के द्वितीय वर्ष के बाद ग्रीष्म अवकाश का अंत था। मैं फ्रांसीसी-कनाडाई शहर में एक मित्र से मिलने गया, और हमने कुछ स्थानीय ब्रुअरीज का चक्कर लगाया। मैंने जितना सोचा था, उससे कहीं ज्यादा तेजी से इधर-उधर घूंट लिया।

सालों से, यह मेरा जाना-पहचाना था "अल्कोहल इज़ फ्रीकिंग ज़हर" किस्सा। मैं शर्त लगाता हूँ कि अधिकांश वयस्क पाठकों के पास एक समान (या कई) होते हैं: उस समय आपने बहुत अधिक पी लिया था। ये घटनाएँ मज़ेदार हो सकती हैं, और उम्मीद है कि वे इतनी दुर्लभ हैं कि आपके जीवन में कोई समस्या न हो। वे हमें संयम से पीना सिखाते हैं। उनका सबक यह है कि एक समय में एक दो गिलास एक जिम्मेदार विकल्प है, जब तक कि आप ओवरबोर्ड नहीं जाते।

वर्षों पहले मुझे एहसास हुआ कि शराब के साथ दूवि घातुमान पीना मेरी असली समस्या नहीं थी। असली समस्या यह थी कि जब मैं सावधानी बरत रहा था तो इसने मेरे शरीर और जीवन को खराब कर दिया।

यह पूछे जाने पर कि पिछले सप्ताह उन्होंने कितने मादक पेय का सेवन किया, नीचे के 60% अमेरिकियों ने औसतन एक से कम की सूचना दी। नीचे के 30% ने बिल्कुल भी नहीं पिया।

लेकिन शीर्ष ४०% अमेरिकियों ने केवल एक सप्ताह में दो से लेकर कई दर्जन गिलास तक कहीं भी आत्मसात कर लिए। शीर्ष 10% का औसत 73.85 था। (आप वाशिंगटन पोस्ट में उन नंबरों के बारे में अधिक पढ़ सकते हैं।)

पांच साल या उससे भी ज्यादा समय तक, मैंने एक हफ्ते में लगभग दो या तीन पेय पिया - कभी-कभी थोड़ा अधिक, कभी-कभी बहुत कम। इसने मुझे 60वें पर्सटाइल के करीब ला खड़ा किया। दूसरे शब्दों में, मैंने औसत से थोड़ा अधिक पिया, लेकिन सामान्य सीमा के भीतर था।

हो सकता है कि सप्ताह में एक बार मैं कक्षा या काम के बाद अपने रूममेट के साथ शाम को बीयर पीता। एक और मंगलवार की बार-ट्रिविया रात में गिर गया, और फिर शायद एक और अगर मैं सप्ताहांत पर बाहर गया।

आधे दशक में सिर्फ एक या दो अपवादों के साथ, मैंने अपनी इच्छा से अधिक कभी नहीं पिया या बीमार महसूस कर रहा था। इसलिए मैंने खुद को एक हल्का, जिम्मेदार शराब पीने वाला माना, और कभी भी किसी भी स्वास्थ्य या व्यक्तिगत समस्या को तरल दवा से नहीं जोड़ा।

अब मैं आपको बताता हूँ कि जब मैंने शराब पीना छोड़ दिया तो क्या हुआ।

यह दुर्घटना से हुआ। मैंने कॉलेज में स्नातक किया और गैर-पीने वालों के एक अपार्टमेंट में चला गया, नकदी पर कम भाग गया और बार में क्लब सोडा ऑर्डर करने के लिए स्विच किया, और किसी ऐसे व्यक्ति से डेटिंग करना शुरू कर दिया जो बिल्कुल नहीं पीता था। सभी छोटे-छोटे संकेत जिन्होंने मुझे पीने के लिए प्रेरित किया था, दूर हो गए, और मेरे ध्यान में आने से पहले महीने बीत गए।

लेकिन इस बीच, मेरे जीवन में सुधार हुआ। मेरी पुरानी अनिद्रा को प्रबंधित करना आसान हो गया। मेरे पास अधिक ऊर्जा थी, टीवी देखने में कम समय और पढ़ने, लिखने और व्यायाम करने में अधिक समय लगा। जब मैं बाहर गया (उसी बार और शो में) तो मुझे और अधिक उपस्थिति महसूस हुई और शाम की बेहतर यादें घर ले गईं। और जब मैं कभी-कभी बीयर या शराब के लिए तरसता था, तो मैंने पीने के अनुभव को कभी नहीं छोड़ा।

संक्षेप में: मैं एक स्वस्थ, खुशहाल व्यक्ति बन गया, बिना यह देखे कि मैंने कुछ भी छोड़ दिया है।

अब मेरा शरीर न तो मंदिर है और न ही नियंत्रित प्रयोग। मैं यह साबित नहीं कर सकता कि शराब छोड़ने से मेरा जीवन बदल गया, और मैं निश्चित रूप से नहीं जानता कि यह आपका जीवन बदल देगा। लेकिन मेरा अनुभव पीने पर सर्वोत्तम उपलब्ध विज्ञान के साथ ट्रैक करता है, जो हमें बताता है कि कम मात्रा में भी शराब आपको कम स्वस्थ और कम खुश कर सकती है।

भले ही शराब आपको बाहर निकाल सकती है, लेकिन शराब का सेवन गंभीर अनिद्रा के साथ मजबूती से जुड़ा हुआ है। और यह स्वस्थ स्लीपर्स में भी नींद की गुणवत्ता को कम कर सकता है, जिससे वे दिन के दौरान अधिक थके हुए हो सकते हैं। शराब पीने से वजन बढ़ने और मोटापे का खतरा अधिक होता है, और इससे आपको उच्च रक्तचाप, मुंह का कैंसर, अग्नाशयशोथ और यकृत सिरोसिस जैसी बीमारियों के होने की संभावना बढ़ जाती है। यह सच है कि आप शराबी हैं या "हल्का शराब"। और शराब से न केवल आपके बीमार होने की संभावना बढ़ जाती है। यह किसी भी कारण से आपके जल्दी मरने के जोखिम को काफी हद तक बढ़ा देता है।

कुछ (अक्सर अतिरंजित) अध्ययन हैं जो कम मात्रा में शराब के सेवन से स्वास्थ्य लाभ का सुझाव देते हैं। इनमें से सबसे उल्लेखनीय कागजात की एक श्रृंखला है जो बहुत कम मात्रा में अल्कोहल, विशेष रूप से रेड वाइन के लिए मामूली हृदय संबंधी लाभों का सुझाव देती है। आइए उस पल के लिए और हाल के शोध को अलग रखें जो उन अध्ययनों के निष्कर्षों पर संदेह करता है। इसके बजाय, हम इस तथ्य पर ध्यान केंद्रित करेंगे: अधिकांश नियमित पीने वाले छोटी मात्रा से बहुत आगे निकल जाते हैं जो लाभ प्रदान कर सकते हैं, और यहां तक कि इस विचार के प्रति सहानुभूति रखने वाले शोधकर्ता भी लिखते हैं कि हम सभी को इसे शराब से ठंडा करने की आवश्यकता है।

लेकिन हो सकता है कि आप "जल्दी जीते हैं, युवा मरते हैं, जब तक आप कर सकते हैं इसका आनंद लें" टाइप करें? आपको पता होना चाहिए कि हल्का शराब पीना भी कॉलेज के छात्रों में नाखुशी और जीवन असंतोष से संबंधित है। और सभी आयु समूहों में, लोग तनावग्रस्त होने पर शराब पीते हैं। हम शराब के साथ सुखी जीवन के लिए अपने रास्ते को छोटा करने की कोशिश कर सकते हैं, लेकिन यह शायद काम नहीं करेगा (शायद हमारे बीच उन लोगों के लिए जो बुजुर्ग महिलाएं हैं, लेकिन यह एक और दिन का विषय है)।

हमारे पसंदीदा टॉक्सिन के ये सभी दुष्परिणाम व्यक्तियों, परिवारों और समाज के लिए भारी, दर्दनाक समस्याओं को बढ़ा देते हैं। ये ऐसी समस्याएं हैं जिनके बिना हम स्पष्ट रूप से बेहतर होंगे।

यह कहना नहीं है कि छोड़ना आसान है। मैं शराब से दूर रहने में पूर्ण नहीं रहा हूँ। 2015 के पिछले आठ महीनों के लिए ठंडे टर्की जाने के बाद, मैंने 2016 में कुछ पेय पी हैं। और मैं आपको बता दूँ: ये पेय वास्तव में कितने खराब हैं, यह प्रकट करने के लिए आपकी रासायनिक सहनशीलता को दूर करने जैसा कुछ नहीं है। मैं 24 साल का एक उचित रूप से स्वस्थ 180+ पौंड हूँ। लेकिन हेनेकेन का एक छोटा गिलास भी मॉन्ट्रियल में उस रात की गूँज कहता है: चक्कर आना, सिरदर्द और एक नींद की रात।

**क्योंकि शराब जहर है। और हम सभी को इसे अपने शरीर में डालना बंद कर देना चाहिए।**