



વ્યસન મુક્તિ નિબંધ

કોઈપણ વસ્તુ, વ્યક્તિ, સામગ્રી અથવા ખાદ્યપદાર્થની ગેરહાજરીમાં વ્યક્તિનું અસ્વસ્થ વર્તન એ સંકેત છે કે વ્યક્તિ તે વસ્તુ, વ્યક્તિ, સામગ્રી અથવા ખાદ્ય વસ્તુની વ્યસની બની ગઈ છે. કોઈપણ પ્રકારના વ્યસનમાં પડેલી વ્યક્તિ પોતાના ભવિષ્યની બહુ ચિંતા કરતી નથી. આનંદની થોડીક ક્ષણો માટે, તે બધું દાવ પર લગાવવામાં શરમાતો નથી. વ્યસન વ્યક્તિના મગજ પર ઊંડી અસર કરે છે.

પરિચય

વ્યસન એ એક આવર્તન ક્રિયા છે જે વ્યક્તિમાં વારંવાર વિકાસ પામે છે. જો નહિં તો મગજ શરીરમાં સિગ્નલ મોકલે છે અને શરીર વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્યમાં ફેરફારો જોઈ શકાય છે.

આદત અને વ્યસન વચ્ચેનો તફાવત

આદત અને વ્યસન વચ્ચે ખૂબ જ પાતળી રેખા છે. જેના કારણે લોકોને લાગે છે કે આદત અને વ્યસન એક જ વિષય છે, પરંતુ એવું નથી. આપણે આદત પર નિયંત્રણ રાખી શકીએ છીએ જ્યારે વ્યસન પર આપણું નિયંત્રણ નથી.

આદતનો અર્થ થાય છે - હાથના નખ ચાવવા, પગ હલાવવા, વ્યક્તિને વ્યસન નહીં પણ આદત હોઈ શકે છે. ચોક્કસ આ વ્યક્તિને વધુ નુકસાન પહોંચાડી શકે નહીં.

વ્યસનનો અર્થ છે - જ્યારે કોઈ આદત હદ વટાવે છે ત્યારે તે વ્યસનનું રૂપ ધારણ કરે છે. ડૂગનો દુરુપયોગ વ્યક્તિના જીવનનો નાશ કરી શકે છે. આ જાણ્યા પછી પણ વ્યક્તિ દરેક પરિસ્થિતિમાં નશો કરે છે. કોઈ વ્યક્તિની મિત્રતા દ્વારા આપણે તે ચોક્કસ વ્યક્તિની આદત પાડી શકીએ છીએ, પરંતુ તે ચોક્કસ વ્યક્તિની તેના ગુલામ બનવાની આદત એ સંકેત છે કે આપણને તે વ્યક્તિનું વ્યસન થઈ ગયું છે.

વ્યસનના મુખ્ય કારણો

આનંદ મેળવવો - ચિંતા, દુઃખ, કંટાળો, હતાશાથી દૂર ભાગીને વ્યક્તિ આનંદ મેળવવાની ઈચ્છા સાથે કોઈપણ વસ્તુ, કાર્ય, સાધન કે પદાર્થનો નિયમિત ઉપયોગ કરવાનું શરૂ કરે છે. આ વ્યસનનું કારણ છે.

સુસંગતતા - વ્યક્તિ (મિત્ર) ની કંપની વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વ પર ઊંડી અસર કરે છે. જેમને આપણે આપણા હૃદયથી ઈચ્છીએ છીએ તેના સ્વભાવથી પ્રભાવિત થઈને આપણે પણ આપણા મિત્રો જે કામ કરે છે તે કરવા લાગીએ છીએ.

ઢોંગ - બારમાં જવું, મોડી રાત્રે પાર્ટી કરવી, દારૂ પીવો, જુગાર રમવો અને અન્ય ખરાબ ટેવોને યુવા પેઢી આધુનિકતાનું નામ આપે છે. આ કારણે પણ કેટલાક લોકો આ ખરાબ ટેવો માત્ર લોકોને બતાવવા માટે રાખે છે. આ ઢોંગ પાછળથી તેમની જરૂરિયાતનું સ્વરૂપ લે છે.

નિષ્કર્ષ

કોઈપણ સામગ્રી, કાર્ય અથવા વસ્તુની આદતથી આપણને ફાયદો થઈ શકે છે, પરંતુ આ બંધી વસ્તુઓના વ્યસનથી આપણને નુકસાન સિવાય કંઈ જ નહીં મળે.

વ્યસન મુક્તિ નિબંધ

પરિચય

વ્યસન એ વ્યક્તિનો સ્વભાવ દર્શાવે છે, જેમાં વ્યક્તિ તેના ખરાબ પરિણામો જાણતા હોવા છતાં તેને વારંવાર પુનરાવર્તન કરે છે. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ કોઈ વસ્તુનો વ્યસની થઈ જાય છે, ત્યારે વ્યક્તિ તે વસ્તુ, સામગ્રી અથવા સંસાધનની ગેરહાજરીમાં અસામાન્ય વર્તન કરવાનું શરૂ કરે છે.

જીવન પર વ્યસનની અસર

વાસ્તવમાં, વ્યક્તિ પાસે બધું હોવા છતાં, જો તે કોઈ વસ્તુનું વ્યસની હોય, તો તેની પાસે કંઈ જ બચતું નથી. તે તેના જીવનમાં જે પણ હાંસલ કરી શકે છે તે તેના વ્યસનને કારણે તેનાથી માઈલો દૂર જાય છે. વ્યસનની અસરને લીધે વ્યક્તિ પોતાની બુદ્ધિ ગુમાવે છે, વ્યક્તિ તેના શુભચિંતકો સાથે ખરાબ વર્તન કરવા લાગે છે. જેના કારણે દરેક વ્યક્તિ વ્યક્તિથી દૂર થઈ જાય છે. કોઈપણ પ્રકારનું વ્યસન આપણો સમય, પૈસા અને જીવન બધું જ નાશ કરે છે.

વ્યસનથી નુકસાન

જો વ્યક્તિ ખરાબ વ્યસનનો શિકાર બને તો તેનું પારિવારિક જીવન જોખમમાં આવી શકે છે. તે તેનાથી દૂર હોઈ શકે છે.

વ્યસનની પકડમાં રહેવાથી વ્યક્તિના વ્યાવસાયિક જીવન પર પણ ઊંડી અસર પડે છે. સામાન્ય વ્યક્તિની સરખામણીમાં વ્યસનથી પીડિત વ્યક્તિની કાર્યક્ષમતા ઘટી જાય છે.

જ્યારે વ્યક્તિના સ્વભાવમાં વ્યસનનો વિકાસ થાય છે, ત્યારે તે વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્યને નુકસાન પહોંચાડે છે.

કોઈ વસ્તુના વ્યસનને કારણે વ્યક્તિ તેના સહકર્મચારી, સહપાઠીથી પ્રમોશનમાં ઘણો પાછળ રહે છે.

જે વ્યક્તિ કોઈ વસ્તુનું વ્યસની હોય તેને સમાજ સન્માન આપતો નથી.

જો આપણે કોઈ ખરાબ વસ્તુનું વ્યસની હોઈએ તો આ સ્થિતિમાં લોકો આપણા મિત્ર બનવા પણ ઈચ્છતા નથી.

વિવિધ પ્રકારના વ્યસન

પદાર્થનું વ્યસન - જ્યારે પણ આપણે વ્યસનની વાત કરીએ છીએ, ત્યારે આપણા મગજમાં સૌથી પહેલી વસ્તુ દારૂ, રમ, બીયર, હેરોઈન, કોકેઈન, ગાંજો, ચરસ, બ્રાઉન સુગર વગેરે આવે છે. આ બધા એવા અનિવાર્ય વ્યસનો છે જેમાંથી વ્યક્તિ જીવનભર મુક્ત થઈ શકતો નથી.

જુગારનું વ્યસન - જુગાર એ ખૂબ જ ખરાબ વ્યસન છે. આ વ્યસનમાં વ્યક્તિ પોતાનું ઘર આખો સમય ગીરો રાખી શકે છે.

મોબાઈલ, ઈન્ટરનેટનું વ્યસન - આધુનિક સમયમાં મોટી સંખ્યામાં લોકો મોબાઈલ અને ઈન્ટરનેટના વ્યસનમાં પડીને પોતાને બરબાદ કરી રહ્યા છે.

ધૂમ્રપાનનું વ્યસન - તમાકુ, સિગારેટ, બીડી, ગુટકા આ નશો વ્યક્તિના હૃદયને નુકસાન પહોંચાડે છે.

નિષ્કર્ષ

વ્યસન આપણા જીવન માટે દરેક રીતે હાનિકારક સાબિત થાય છે. આપણા સુરક્ષિત ભવિષ્ય માટે જરૂરી છે કે આપણે દરેક પ્રકારના વ્યસનથી દૂર રહીએ.

નિબંધ - 3 (500 શબ્દો)

પરિચય

વ્યસન એ પ્રાણીની તે વર્તણૂક છે, જેના પરિણામોને જાણીને વ્યક્તિ વધુ વિચાર કર્યા વિના તેને વારંવાર કરે છે. બીજા શબ્દોમાં, વ્યસનને વ્યક્તિની જરૂરિયાત પણ કહી શકાય. એવી જરૂરિયાત કે જેના અભાવમાં વ્યક્તિ થોડા કલાકો પણ જીવી ન શકે.

હોલમાર્ક અથવા વ્યસનનું લક્ષણ

વ્યક્તિ જેનું વ્યસની છે તેની ગેરહાજરીમાં તે અસામાન્ય વર્તન કરે છે અને તેનો આત્મવિશ્વાસ નબળો પડવા લાગે છે.

વ્યક્તિ ખૂબ જ નર્વસ થઈ જાય છે, આ સિવાય તેને ગુસ્સો, અનિદ્રા, અનિયમિત બ્લડ પ્રેશર, બેચેની, શરીરમાં દુખાવો, ભૂખ ન લાગવી, ધ્રુજારી, ઉલ્ટી અને ચીડિયાપાણું રહે છે. વ્યક્તિને શારીરિક કે માનસિક તકલીફ હોય તો પણ વ્યક્તિ પોતાનું વ્યસન છોડતી નથી.

જ્યારે તમે માદક દ્રવ્યોના વ્યસનની પકડમાં હોવ, ત્યારે તમે નિર્દિષ્ટ સમય કરતાં વધુ સમય માટે દવાઓ લો છો.

આપણે જે પણ વ્યસની છીએ તેના વિશે આપણે હંમેશા વિચારીએ છીએ, અને આપણે કોઈ ખાસ કામ પર ધ્યાન આપતા નથી.

વ્યક્તિના વર્તનમાં પરિવર્તન આવે છે, તે પહેલા કરતા વ્યસનના પ્રભાવ હેઠળ અસામાન્ય રીતે વર્તે છે.

જો તમારી પાસે પૈસા ન હોય તો પણ તમારી વ્યસનને પૂરી કરવા અને મેળવવા માટે તમામ પ્રયાસ કરો.

શરીરમાં સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત સમસ્યાઓનો વ્યાપ જેમ કે નબળાઈ, આંખ સંબંધિત સમસ્યાઓ, વજન ઘટવું વગેરે.

તમારા વ્યસનને દૂર કરવાની તીવ્ર ઈચ્છા રાખવી.

એવા લોકો સાથે મિત્રતા કે જેઓ તેમના વ્યસનમાં તેમને ટેકો આપી શકે.

સમાજ, પરિવાર અને વ્યવસાયમાં ખાસ રસ ન લેવો અને તેમનાથી દૂર જવું.

તમારા વ્યસનને સંતોષવા માટે કોઈપણ ખોટું કરવા તૈયાર રહો.

વ્યસન મુક્તિની રીતો

કોઈપણ પ્રકારના વ્યસનમાંથી મુક્તિ મેળવવા માટે સૌથી પહેલા આપણામાં મજબૂત ઈચ્છા શક્તિ હોવી જોઈએ.

વ્યસન મુક્તિ કેન્દ્ર અને વ્યસન સુધારણાના અન્ય સ્ત્રોતો દ્વારા વ્યસન છોડવું શક્ય છે. મનોરોગ ચિકિત્સાનો આશરો લેવો અસરકારક સાબિત થઈ શકે છે.

પ્રેરક ઈન્ટરવ્યુ જોવાથી, સાંભળવાથી વ્યસનમાંથી મુક્તિ મેળવવાની લિમિત મળે છે.

આ વિષય સાથે સંબંધિત તમારી ઉંમર કરતાં મોટી ઉંમરના અને સમજદાર લોકો સાથે વાત કરીને સમસ્યાનો ઉકેલ લાવી શકાય છે.

તમારા મનને અન્ય રસપ્રદ પ્રવૃત્તિઓમાં મૂકો જે તમને આનંદ આપે છે, જેમ કે કવિતાઓ લખવી, બાઈક રાઈડ પર જવું, નવી જગ્યાઓની મુસાફરી કરવી, તરવું, સંગીત અથવા નૃત્ય શીખવું વગેરે.

વ્યસનની આડ અસરો

વ્યસનને કારણે વ્યક્તિની કાર્યક્ષમતા પર અસર થાય છે, લોકો સાથે લડાઈ કરવી, કામના સ્થળે વારંવાર ગેરહાજર રહેવું, નોકરીમાંથી કાઢી મૂકવું, અનુશાસનહીન હોવું, અન્યો સાથે ગેરવર્તન કરવું, વિચાર શક્તિ આ બધા કારણોને લીધે વ્યક્તિની સામાજિક પ્રતિષ્ઠા ઘટે છે અને તેને વ્યસનથી દૂર જવું પડે છે. અનેક પ્રકારની નાણાકીય મુશ્કેલીઓ દ્વારા.

નિષ્કર્ષ

વ્યક્તિના સુખી જીવનમાં કોઈપણ પ્રકારનું વ્યસન એક મોટી અડચણ છે. આપણી પાસે બધું જ હોવા છતાં વ્યસન થયા પછી કશું રહેતું નથી. કોઈ ચોક્કસ સામગ્રીને આપણી જરૂરિયાત ન બનાવીએ અને આપણા પ્રિયજનોને કોઈપણ પ્રકારના વ્યસનમાં ન પડવાની સલાહ આપવી તે વધુ સારું રહેશે.

By : www.PDFSeva.com