



आत्म-खिंचाव का त्रिकोण

यह एन. ए. संगठन द्वारा स्वीकृत साहित्य का अनुवाद है ।

Copyright © 2005 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

सभी अधिकार सुरक्षित

आत्म-खिंचाव का त्रिकोण

जब हम जन्म लेते हैं, तब हम सिर्फ स्वयं के बारे में सचेत होते हैं, स्वयं सृष्टि होते हैं । हमें अपनी बुनियादी आवश्यकताओं के अलावा बहुत कम समझ में आता है । अगर हमारी यह आवश्यकताएँ पूरी हो जाती हैं, तो हम संतुष्ट हो जाते हैं । जैसे - जैसे हमारी चेतना में विस्तार होता है, वैसे - वैसे हम अपने से बाहर की दुनिया के बारे में जागृत होते हैं । हम पाते हैं कि हमारी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिये हमारे चारों ओर लोग, जगह और चीजें हैं । इस तरह हम मत-भेदों को पहचानना शुरू करते हैं और अपनी चाहतें विकसित करते हैं । हम चाहत और पसन्द करना सीखते हैं । हम एक बढ़ती हुई सृष्टि का केन्द्र होते हैं और अपनी आवश्यक और पसंदीदा चीजों की व्यवस्था के लिये अपेक्षा रखते हैं । हमारी संतुष्टि का स्रोत, चमत्कारिक रूप से पूरी होने वाली बुनियादी आवश्यकताओं से हटकर, हमारी इच्छाओं की पूर्ति पर आ जाता है ।

ज्यादातर बच्चे, समय के साथ अपने अनुभवों द्वारा समझ जाते हैं कि बाहरी दुनिया उनकी, सम्पूर्ण आवश्यकताओं और चाहतों का प्रबन्ध नहीं कर सकती । जो उन्हें दिया गया, उसे वे अपने प्रयत्नों से बढ़ाना शुरू कर देते हैं । लोग, जगह और चीजों पर से जैसे-जैसे उनकी निर्भरता कम होती है, वैसे-वैसे और ज्यादा पाने के लिये वे अपनी तरफ देखना आरम्भ करते हैं । वे आत्म-सक्षम होते हैं और सीखते हैं कि खुशी और संतुष्टि स्वयं के अन्दर से आती है । परिपक्व होते हुए, वे अपनी ताकत, कमजोरी और सीमाएँ पहचानकर उन्हें स्वीकारते हैं । किसी मोड़ पर वे, अक्सर अपने से उंची शक्ति से सहायता माँगते हैं, उन चीजों की पूर्ति के लिये जिनकी वे स्वयं व्यवस्था नहीं कर सकते । ज्यादातर लोगों के लिये बड़ा होना एक प्राकृतिक प्रक्रिया है ।

ऐडिक्ट होने के नाते, ऐसा प्रतीत होता है कि हम अपने मार्ग पर चलते - चलते लड़खड़ा जाते हैं । ऐसा कभी प्रतीत नहीं होता कि हम उस बच्चे की आत्म-केन्द्रियता से बाहर निकल गए । कभी ऐसा भी प्रतीत नहीं होता कि हम उस आत्म-निर्भरता को ढूँढ लें, जो दूसरे ढूँढ लेते हैं । हम आस-पास की दुनिया पर लगातार निर्भर रहते हैं और यह स्वीकारने से इन्कार करते हैं, कि हमें सब कुछ नहीं दिया जाएगा । हम आत्म-खिंचाव में रहते हैं ; हमारी चाहतें और ज़रूरतें माँग बन जाती हैं । हम उस मुकाम पर पहुँचते हैं, जहाँ संतुष्टि और पूर्ति असम्भव है । लोग, जगह और चीजें हमारे अन्दर के खालीपन को कभी नहीं भर सकती ; इसलिये हम खुन्नस, गुस्सा और डरकर इन पर प्रतिक्रिया करते हैं ।

खुन्नस, गुस्सा और डर, आत्म-खिंचाव का त्रिकोण बनाते हैं । हमारे सारे चरित्र के दोष इन तीनों प्रतिक्रियाओं के रूप में आत्म-खिंचाव हमारे पागलपन का केन्द्र हैं ।

हममें से ज्यादातर लोग अपने अतीत पर खुन्नस से प्रतिक्रिया करते हैं । यह अतीत के अनुभवों को बार-बार स्वयं के मन में जीना है । हममें से ज्यादातर लोग वर्तमान का सामना गुस्से से करते हैं । हमारी वास्तविकता के प्रति, यह नकार और प्रतिक्रिया है । भविष्य के बारे में सोचने पर हम डर महसूस करते हैं । अज्ञाने भविष्य के प्रति, यह हमारी प्रतिक्रिया : तिपरीत में एक कल्पना है । यह तीनों चीजें हमारे आत्म-खिंचाव को दिखाती हैं । यह हमारी प्रतिक्रिया के वह भाग हैं, जहाँ लोग, जगह और चीजें (अतीत, वर्तमान और भविष्य) हमारी माँगों पर खरे नहीं उतरते ।

नारकोटिक्स एनॉनिमस में हमें ज़िन्दगी जीने का एक नया तरीका और साधन दिया जाता है । यह बारह कदम हैं ; इन बारह कदमों पर हम स्वयं की काबलियतानुसार काम करते हैं । अगर हम नशे से दूर रहते हैं और जीवन के सभी कार्यों में इन सिद्धान्तों का अभ्यास करना सीखते हैं, तब चमत्कार होता है । हम नशीले पदार्थों से, अपने ऐडिक्शन से, आत्म-खिंचाव से मुक्त होते हैं । खुन्नस के स्थान पर स्वीकृति ; गुस्से की जगह प्यार ; भय के स्थान पर आस्था आती है ।

हमें एक बीमारी है, जो अंत में हमें सहायता माँगने पर मजबूर करती है । हम भ्रान्तवादी हैं, कि हमें सिर्फ एक चुनाव दिया गया है ; एक आखरी मौका । हमें आत्म-खिंचाव का त्रिकोण जरूर तोड़ना है ; हमारा विकास अतिआवश्यक है : वरना हम मर जाएँगे ।

लोगों, जगह और चीजों के बारे में हमारी प्रतिक्रियाएँ :

नकारात्मक		सकारात्मक
खुन्नस	अतीत	स्वीकृति
गुस्सा	वर्तमान	प्यार
डर	भविष्य	आस्था