



## आत्म-स्वीकृति

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

Copyright © 2005 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

सभी अधिकार सुरक्षित

## आत्म-स्वीकृति

### समस्या

बहुत सारे सुधारते हुए ऐडिक्टों के लिये, “आत्म-स्वीकृति एक समस्या है ।” यह बारीक दोष पहचानना मुश्किल है और अक्सर बिना पहचाने ही छूट जाता है । हम में से कई मानते थे कि नशीले पदार्थों का इस्तेमाल ही हमारी मात्र समस्या थी, इस सच्चाई को नकारते हुए कि “हमारा जीवन अस्त-व्यस्त हो गया था ।” नशा बन्द करने के बाद भी, यह नकार हमें पीड़ित करता है । सुधार के मार्ग पर हम जिन समस्याओं को अनुभव करते हैं, वह हमारी गहराई से खुद को स्वीकारने की असमर्थता से आती है । सम्भवतः हमें इस बात का एहसास भी न हो कि यही बेचैनी हमारी समस्याओं की जड़ है : क्योंकि यह अलग-अलग रूप में प्रकट होती है । हम स्वयं को चिड़चिड़ा या निर्णयवादी, असंतुष्ट, व्याकुल या उदास भी पा सकते हैं । जो भीतर से खाता है, उसे शान्त करने के प्रयास में हम स्वयं को, बाहर की परिस्थितियों को बदलने की कोशिश में भी पा सकते हैं । ऐसी परिस्थितियों में हमारे अनुभव ने यह दिखाया है कि सब से बेहतर यह होगा कि, असंतोष की आरम्भिकता को पहचानने के लिये स्वयं के भीतर देखे । अक्सर हम पाते हैं कि हम स्वयं के कठोर आलोचक हैं, “जो आत्म-घृणा और आत्म-अस्वीकृति में खोए रहते हैं ।”

एन. ए. में आने से पहले, हम में से ज्यादातर लोगों ने अपना सारा जीवन आत्म-अस्वीकृति में बिताया । हम स्वयं से नफरत करते थे, और एक अलग व्यक्तित्व बनाने की सभी कोशिश कर चुके थे । हमारी चाहत यह रही कि, हम जो हैं, इसके अलावा-दूसरा व्यक्ति बनें । स्वयं को स्वीकारने में असमर्थ, हमने दूसरों से स्वीकृति पाने की कोशिश की । हमने चाहा कि दूसरे लोग हमें वह प्रेम और स्वीकृति दे, जो हम स्वयं को नहीं दे सकें : पर हमारा प्यार और हमारी दोस्ती हमेशा कुछ शर्तों के अन्तर्गत रही । सिर्फ स्वीकृति और प्रशंसा पाने के लिये, हम किसी व्यक्ति के लिये कुछ भी कर सकते थे और उन लोगों से नाराज हुए, जिनकी प्रतिक्रिया हमारी चाहत के अनुसार न थी ।

क्योंकि हम स्वयं को स्वीकार न कर सके, इसलिये ऐसा लगता था कि दूसरे लोग भी हमें अस्वीकार करेंगे । हमने किसी को अपने करीब नहीं आने दिया, क्योंकि हमें डर था कि, अगर वे वास्तव में हमें समझ गए, तो हम से नफरत करेंगे। इस असुरक्षा से सुरक्षित रहने के लिये, हमने दूसरों को ठुकरा दिया, इससे पहले कि उन्हें हमें ठुकराने का मौका मिले ।

### बारह कदम समस्याओं के हल है

आज के दिन आत्म-स्वीकृति की तरफ पहला कदम, अपने ऐडिक्शन को स्वीकारना है । स्वयं को इन्सान स्वीकारने से पहले, हमें अवश्य अपनी बीमारी और इसके द्वारा लाई गई तकलीफें स्वीकारनी चाहिए ।

दूसरी चीज जो जरूरी है और आत्म-स्वीकृति की दिशा में मदद कर सकती है - वह है हमारा अपने से बड़ी शक्ति में विश्वास, जो हमारी सदृष्टि पुनः स्थापित कर सकती है । यह जरूरी नहीं कि हम किसी विशिष्ट व्यक्ति की उच्च-शक्ति की अवधारणा में विश्वास करें, लेकिन यह जरूरी है कि हम ऐसी अवधारणा में विश्वास करें, जो हमारे लिये काम करती है । आत्म-स्वीकृति की एक आध्यात्मिक समझ, यह जानना है कि खुद को दर्द में पाना ठीक है, हमने गलतियों की हैं और हम परिपूर्ण नहीं हैं ।

आत्म-स्वीकृति पाने का सबसे सफल माध्यम है, सुधार के बारह कदमों पर अमल करना । अब हम अपने से बड़ी एक शक्ति पर विश्वास करने लगे हैं ; तो हम निर्भर रह सकते हैं, उसकी शक्ति पर ताकि वो हमें ईमानदारी से हमारे गुण और दोषों को परखने की हिम्मत दें । हालाँकि कभी-कभी यह दर्दनीय है और ऐसा लगता है, कि आत्म-स्वीकृति की तरफ नहीं ले जा रहा है, यह जरूरी है कि हम स्वयं की संवेदनाओं के सम्पर्क में रहें । हम सुधार की मजबूत नींव डालना चाहते हैं, इसलिये जरूरी है कि हम स्वयं के कर्मों और इशदों को जांचें और जो स्वीकार योग्य नहीं है, उन्हें बदलने की कोशिश करें ।

हमारे दोष हमारे जीवन का हिस्सा हैं और यह तब निकलेंगे जब हम, एन.ए. कार्यक्रम को जीने का अभ्यास करेंगे । हमारे गुण उच्च शक्ति की देन हैं, जैसे-जैसे हम इनका पूरा इस्तेमाल करना सीखते हैं, वैसे-वैसे हमारा जीवन और बेहतर होता है और आत्म-स्वीकृति में वृद्धि होती है ।

काश हम वह बन पाते, जो हम बनना चाहते थे, इन इच्छाओं के भावुक नाटक में हम कभी-कभी फिसल जाते ह ; हो सकता है, खुद पर तरस और अभिमान की भावनाओं में स्वयं को पराजित महसूस करें, लेकिन एक उच्च-शक्ति में दुबारा विश्वास जगाकर, हमें उन्नति के लिये आशा, हिम्मत और शक्ति मिलती है ।

आत्म-स्वीकृति सुधार में संतुलन लाती है । अब हमें दूसरों की सहमति की जरूरत नहीं क्योंकि हम, जैसे है उसी में संतुष्ट हैं । हम अपने गुणों के आभारीपन पर जोर देने, नम्रता से अपने दोषों से दूर जाने, और बेहतर सुधारते हुए ऐडिक्ट बनने के लिये स्वतंत्र हो सकते हैं । हम जैसे हैं, वैसे स्वीकारने का मतलब है, हम ठीक हैं, सम्पूर्ण नहीं हैं, किन्तु बेहतर हो सकते हैं ।

हम याद रखते हैं कि हमें ऐडिक्शन की बीमारी है और आत्म-स्वीकृति की गहराई पाने के लिये ज्यादा समय लगेगा । ये कोई महत्व नहीं रखता कि हमारा जीवन कितना ही खराब क्यों न हो गया हो, नारकोटिक्स एनॉनिम्स संगठन में हमें हमेशा स्वीकारा जाता है ।

हम जैसे हैं, स्वयं को वैसा स्वीकारना, मानवीय पूर्णता की अपेक्षा की समस्या का समाधान है । जब हम स्वयं को स्वीकारते हैं, तब पहली बार अपने जीवन में दूसरों को, बिना शर्त स्वीकारते हैं । ऐडिक्टों के साथ सुधार और नया जीवन बांटने के फलस्वरूप, हममें गहरी दोस्ती होती है और हम उत्साह और परवाह अनुभव करते हैं ।

हे ईश्वर मुझे आत्म-शान्ति दो  
उन चीजों को स्वीकारने की  
जिन्हें मैं बदल नहीं सकता  
हिम्मत दो उन चीजों को बदलने की  
जिन्हें मैं बदल सकता हूँ  
और इन दोनों में भेद जानने की सद्बुद्धि दो ।