

अर्को दृष्टिकोण

अनुसन्धान र व्यक्तिगत अनुभव दुवैका आधारमा, जति धेरै सोच्ने तरिकाहरू छन्, सम्भवतः त्यति नै धेरै दुर्व्यसनको परिभाषाहरू पनि छन्। हामीले सुन्ने परिभाषाहरूमा मतभेद हुनु कनै आश्चर्यको विषय होइन, ति इमान्दार मतभेदहरू हुन्। केही परिभाषाहरू भने केही समूहको निमित्त अध्ययन गरिएका र प्रकाशमा आएका तथ्यहरू सँग मिल्न सक्छन्। यदि हामीले यसलाई वास्तविकताको रूपमा स्वीकार गर्न सक्यौं भने, सबै दुर्व्यसनहरूलाई समेट्ने र सबै माफ सम्बन्ध स्थापित गर्ने उपयुक्त तरिका पत्ता लगाउने आशामा हामीले शायद अर्को दृष्टिकोणको परिक्षण गर्नुपर्ने हुन्छ। यदि हामीले दुर्व्यसन के होइन भन्ने विषयमा बढी सहमति पाउन सक्यौं भने, यो के हो भन्ने विषयमा शायद अझ बढी स्पष्टता आउन सक्छ। हुनसक्छ, हामी केही मुख्य बुँदाहरूमा सहमत हुन सक्छौं।

१. दुर्व्यसन स्वतन्त्रता होइन।

हाम्रो रोगको प्रकृति र यसका वास्तविक लक्षणहरूले यस तथ्यलाई पुष्टि गर्दछ। हामी दुर्व्यसनीहरू व्यक्तिगत स्वतन्त्रतालाई बढी मान्यता दिन्छौं, शायद यसको कारण यो हुन सक्छ कि हामी अत्याधिक मात्रामा स्वतन्त्रता चाहन्छौं, किनकी हाम्रो विमारी बढ्ने क्रममा हामीले कमै मात्र यसको अनुभव गरेका हुन्छौं। पूर्ण रूपमा नशादेखि टाढा रहेको अवस्थामा पनि, हामी सँग सीमित स्वतन्त्रता हुन्छ। कुनै पनि व्यवहार, जारी सुधारको निमित्त सचेत चाहानामा आधारित हो अथवा पुनः नशा सेवन तर्फ फर्कनु अचेतन आकांक्षामा आधारित हो भन्ने विषयमा हामी पूर्ण रूपमा विश्वस्त हँदैनौं। हामी मानिस र परिस्थितिहरू नियन्त्रण गरेर हाम्रा सम्पूर्ण व्यवहारहरू सम्हाल्न चाहन्छौं। यसरी स्वतन्त्रताको अभिन्न संकेत र स्वभाविकतालाई ध्वस्त पार्दछौं। हामी यो महशुस गर्न असफल हुन्छौं कि नियन्त्रणको आवश्यकता, नियन्त्रण गुमाउने डरबाट उत्पन्न हुन्छ। जीवनका अप्ठ्याराहरू समाधान गर्नमा विगतका असफलताहरू र निराशाहरूमा केही हदसम्म आधारित यो डरले हामीलाई यस्तो अर्थपूर्ण छनौटहरू गर्नबाट रोक्दछ, जसलाई यदि व्यवहारमा लागू गरेमा हामीलाई अवरोध पुऱ्याउने त्यो डर हटाउन सहयोग पुग्छ।

२. दुर्व्यसन व्यक्तिगत विकास होइन :

सक्रिय दुर्व्यसनको पट्यारलागदो, देखावटी, दोहोरीराख्ने, कम्पल्सिब (compulsive) र अब्सेसिब (obsessive) व्यवहारले हामीलाई जिम्मेवार अथवा अर्थपूर्ण सोच र क्रियाकलापहरूको निमित्त असक्षम बनाउँछ। व्यक्तिगत विकास भनेको रचनात्मक प्रयास र उद्देश्यपूर्ण व्यवहार हो। जस अन्तर्गत छनौट, परिवर्तन र जिवनलाई यसकै शर्तमा सामना गर्ने क्षमता पर्दछन्।

३. दुर्व्यसन मैत्रीभाव होइन :

प्राप्त गर्ने, सेवन गर्ने र प्राप्त गर्ने तरिकाहरू र प्रक्रियालाई निरन्तरता दिने उपायहरू खोज्ने अवस्थामा बाहेक बाहिर का मानिस, स्थानहरू र वस्तुहरूबाट दुर्व्यसनले हामीलाई विभाजित गर्दछ। हाम्रो विरामी बढ्दै जाँदा शत्रुतापूर्ण, को धित वा अप्रसन्न, मतलवी हुन्छौं र हामी आफूलाई बाहिरी सबै कुराहरू प्रतिको अभिरुचीबाट अलग राख्छौं। हामी हाम्रा आवश्यकताहरूको निमित्त भरपर्नुपर्ने व्यक्तिहरूकै डर र अविश्वासमा बाँच्छौं। यसले हाम्रो जीवनका हरेक क्षेत्रहरूमा असर पुऱ्याउँछ र कुनै पनि पूर्ण रूपमा परिचित नभएका तत्वहरू हाम्रा लागि पराई र खतरनाक बन्दछन्। हाम्रो संसार खुम्चिन्छ र हामी एकलोपनको अवस्थामा पुग्छौं। यो नै हामीमा भएको खराबीको वास्तविक प्रकृति हुन सक्छ।

माथि भनिएका सबै कुराहरूबाट “दुर्व्यसन जीवनको तरिका होइन” भनि निश्कर्ष निकाल्न सकिन्छ।

४. दुर्व्यसन जीवनको तरिका होइन :

एउटा दुर्व्यसनको रुग्ण, मतलवी, आफुमै सिमित संसार पक्कै पनि जिवन जिउने तरिका होईन, यद्पी यसरी केही समयका लागि बाँच्न सकिएला। यो सीमित जिवनमा समेत निराशा, विध्वंस, र मृत्युको मार्ग मात्र हो।

आध्यात्मिक पूर्णताको खोजी गर्ने कुनै पनि जीवन पद्धतीमा स्वतन्त्रता, मैत्रीभाव, रचनात्मक क्रियाकलाप र व्यक्तिगत विकास जस्ता कुराहरूको आवश्यकता पर्दछ, जुन दुर्व्यसनमा हुँदैनन्।

स्वतन्त्रताका साथ जिवन अर्थपूर्ण, परिवर्तनशील र अग्रगामी प्रक्रिया हो। यस स्वतन्त्रताका साथमा हामी हाम्रा इच्छाहरूको उत्तम र अधिक प्राप्ती तथा हाम्रो उच्च परि

पूर्णताको आकांक्षा राख्न सक्छौं। निश्चित रूपमा यिनीहरू एन.ए.का बाह्र पाईलाहरूको दैनिक अभ्यासको परिणाम स्वरुप आउने आध्यात्मिक प्रगतिका केही रूपहरू हुन्।

मैत्रीपूर्ण भाव एउटा यस्तो व्यवहार हो, जसले अरुहरूलाई पनि संलग्न गर्दछ – यो एउटा यस्तो तरिका हो जसले जसरी हामी हाम्रो जीवनमा महत्वपूर्ण छौं, त्यसरी नै अरुहरू पनि उनीहरूको जीवनमा महत्वपूर्ण हुन्छन् भन्ने सोच राख्दछ। यो भन्न कठिन छ कि मैत्रीपूर्ण भाव समानुभूति तर्फको बाटो हो या समानुभूति मैत्रीपूर्ण भाव तर्फको बाटो हो। यदि हामीले समानुभूतिलाई अरुहरूमा आफूलाई आफ्नै व्यक्तिगत पहिचान नगुमाइकन हेर्ने क्षमताको रूपमा स्वीकार गर्नु भने, हामीले आफू र अरुहरूमा समानताको पहिचान गर्दछौं। यदि हामीले आफूलाई स्वीकार गरेका छौं भने, कसरी हामीले अरुलाई तिरस्कार गर्न सक्छौं ? समानताहरू देखाए स्नेहको उत्पत्ति हुन्छ। हामीले अस्वीकार गर्ने भिन्नताहरूको परिणाम स्वरुप असहनशीलता आउँदछ।

व्यक्तिगत विकासमा, हामी अरुहरूसँगै स्वतन्त्रता र मैत्रीपूर्ण भाव दुवैको प्रयोग गर्दछौं। हामी महशुस गर्दछौं कि हामी एकलै जीउन सक्दैनौं र व्यक्तिगत विकासमा पनि एक अर्कामा निर्भर हुन्छौं। उपयुक्त सन्तुलन प्राप्त गर्नको निमित्त हामी व्यक्तिगत, सामाजिक र आध्यात्मिक मूल्यहरूको साथै भौतिक मूल्यहरूको पनि परीक्षण गर्दछौं र यस्तो परिपक्वताको निमित्त आवश्यक हुन्छ।

बहुलष्टीपना, संस्थाहरू र मृत्यु सक्रिय दुर्व्यसनका परिणामहरू हुन्। सुधारमा उच्च शक्ति र एन.ए. का पाईलाहरूको मद्दतद्वारा सबै कुरा सम्भव छ।

रचनात्मक क्रियाकलाप कुनै रहस्यमय प्रक्रिया होइन, यद्यपि यो हाम्रो अव्यवस्थित र टुक्रिएको व्यक्तित्वहरूलाई पुनःनिर्माण गर्ने वा पुनः जोड्ने आन्तरिक कार्य हो। यसको मतलब केवल ती बिचार र अन्तःकरणका भावनाहरू सुन्नु हो, जसले हामीलाई अथवा अरुहरूलाई फाईदा पुऱ्याउन सक्छ भन्ने हामीलाई लाग्छ र तिनीलाई सहजता पूर्वक व्यवहारमा उतार्नु हो। यो, त्यो ठाउँ हो जहाँ व्यवहारका धेरै आधारभूत सिद्धान्तहरू प्रकट हुन्छन्। त्यसपछि हाम्रो निमित्त वास्तविक मूल्य भएका सिद्धान्तहरूमा आधारित भएर हामी निर्णयहरू गर्न सक्षम हुन्छौं।

जब हाम्रो समझदारिको उच्चशक्ति माथि भरोसा गर्न थाल्छौ र परिणाम स्वरुप यसले हामीमा आत्मसम्मान र आत्मनिर्भरता ल्याउँछ, तब नार्कोटिक्स एनोनिमसको बाह्र पाईलाहरूको उद्देश्य पनि स्पष्ट हुन्छ । हामीलाई थाहा छ कि हामी कोही भन्दा उच्च अथवा हिन छैनौस हाम्रो वास्तविक मूल्य हामी आफू जस्तो छौं, त्यस्तै रहनुमा छ । हामी स्वयं र हाम्रा व्यवहारहरू प्रति जिम्मेवार रहि स्वतन्त्र रहन हाम्रो जीवनमा सबैभन्दा महत्वपूर्ण हुन्छ । हामी दैनिक अभ्यास मार्फत स्वतन्त्रतालाई निरन्तरता दिएर यसलाई बढाउँछौ । यो रचनात्मक क्रियाकलाप हो, जसको कहिल्यै अन्त्य हुँदैन । निश्चित रूपमा मैत्रीभाव नै सबै आध्यात्मिक विकासको शुरुवात हो । यसले हाम्रा सबै कामहरूलाई स्नेह र माया तर्फ डोर्‍याउँछ । यी तीन लक्ष्यहरू स्वतन्त्रता, र चनात्मक क्रियाकलाप र मैत्रीभावलाई निस्वार्थ रूपमा फेलोसिपको सेवामा अभ्यास गरेमा परिवर्तनहरू आउँछ । जसको परिणामलाई हामी पुर्वानुमान गर्न वा रोक्न सक्दैनौ । त्यस कारणले सेवा पनि हामी भन्दा उच्च शक्ति हो र यो सबैको लागि महत्वपूर्ण र अर्थपूर्ण छ ।

जब म हेरचाह गर्छु र अरु संग एन.ए. को बाटो शेयर गर्छु मेरो कृतज्ञता बोल्छ ।

Copyright © 2020 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
सर्वाधिकार सुरक्षित

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



यो एन.ए. फेलोसिपद्वारा अनुमोदित साहित्यको अनुवाद हो ।

Narcotics Anonymous,    र The NA Way

पंजिकृत व्यापारचिन्ह हुन्, यी कम्पनीहरूको

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633803176 Nepali 11/20

WSO Catalog Item No. NE3105



Narcotics Anonymous®

नार्कोटिक्स एनोनिमस

IP No. 5-NE

अर्को दृष्टिकोण