



Narcotics Anonymous®

नारकॉटिक्स एनॉनिमस

IP No. 10-HI

नारकॉटिक्स एनॉनिमस
में चौथे कदम पर काम
करना

यह पत्रिका चौथे कदम की सम्पूर्ण सूची की बनावट का उदाहरण हो सकती है। हालांकि इन सारे सवालों का जवाब हम पूर्ण रूप से देने का प्रयास करते हैं, हो सकता है हम पहली बारी में इन सारे सवालों का जवाब ना दे पायें। हम में से कई एडिक्ट इन सवालों के जवाब देते हुए व्याकुल हो जाते हैं लेकिन इस कारणवश हम रुकते नहीं हैं और जितना हो सके इन सवालों के जवाब पूर्ण रूप से देने की कोशिश करते हैं।

Copyright © 2025 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
सभी अधिकार सुरक्षित

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. +1/818 773-9999
Fax +1/818 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.wsoiran.org



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

Narcotics Anonymous,    और The NA Way

पंजीकृत व्यापारिक चिह्न है

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633804357

Hindi

1/25

WSO Catalog Item No. HI3110

नारकोटिक्स एनॉनिमस में चौथे कदम पर काम करना

“हमने अपनी एक खोजपूर्वक और निडर नैतिक सूची बनाई।”

इस पत्रिका को चौथे कदम की सूची तैयार करने में मदद करने के इरादे से बनाया गया है। यह बेहद जरूरी है कि यह कार्य हम एन.ए. स्पोंसर के साथ करें। अगर आपके पास अभी तक स्पोंसर नहीं है तो एक स्पोंसर ढूँढने का यह सही समय है, जो इन कदमों को करने में आपका मार्गदर्शन कर सकता है। इस पत्रिका को स्वयं पढ़ने के बाद हमारा सुझाव है कि चौथा कदम करने से पहले आप इसे अपने स्पोंसर के साथ दुबारा पढ़ें। चौथे कदम के बारे में और जानकारी प्राप्त करने के लिए, दूसरे एन.ए. साहित्य को पढ़ना और स्टेप्स मीटिंग करना काफी सहायक होता है। सूची लिखने के कई तरीके हैं और कोई भी एक तरीका, सबके लिए सही नहीं होता। यह पत्रिका उन सभी एडिक्टों के अनुभवों, आशा और हिम्मत का प्रदर्शन करती है जिन्होंने एन.ए. में रिकवरी पाई है। अगर हमारी खोज गहरी और निडर होगी तो हमारा चौथा कदम सफल होगा चाहे इसे करने के लिए हम कोई भी तरीका अपनाएँ।

खोजपूर्वक और निडर

चौथा कदम हमें खोजपूर्वक और निडर होने को कहता है। हमसे कहा जाता है कि हम खुद को ध्यान से देखें और खोजें कि किस प्रकार हम स्वयं को सच्चाई से बचाने के लिए खुद को धोखा देते आए हैं। हम अपने अंदर ऐसे झांकते हैं जैसे कि एक अंधेरे घर में हम झिझकते हुए एक हल्की सी रौशनी के सहारे आगे बढ़ते हैं। अनजाने डरों और रुकावटों के बावजूद भी हम आगे बढ़ते हैं। हमें अपने मन के हर एक कोने पर रौशनी डालने के लिए इच्छुक होने की आवश्यकता है, क्योंकि हमारा जीवन इस पर ही निर्भर करता है।

हम यहाँ पर अपनी सम्पूर्ण और पूरी तस्वीर ढूँढ रहे हैं। हमने पाया है कि इसके लिए ईमानदारी की आवश्यकता है – वो ईमानदारी जो हमें अपने व्यवहारों, भावनाओं, विचारों तथा मकसदों का परीक्षण करने के लिए चाहिए, चाहे यह सब कितने भी गैर-जरूरी लगें। अपने आप से ईमानदारी सबसे महत्वपूर्ण है क्योंकि इसी से हमें पता चलेगा कि हमारी बीमारी ने हमारे जीवन पर क्या प्रभाव डाला है। हमने अपने जीवन को स्वयं द्वारा ही बनाई हुई आधी-अधूरी तस्वीर के आधार पर चलाया है और कभी पूरी तस्वीर देखी ही नहीं। अब शायद जिंदगी में पहली बार हम अपने आप को जैसे हम हैं वैसे ही देखना शुरू करते

हैं बजाए इसके कि, जैसे हम सोचते या कल्पना करते थे। यह तस्वीर जितनी सच्ची और पूर्ण होगी उतनी ही आज़ादी हम पाएंगे।

इस समय हमें इस बात पर जोर देने की आवश्यकता है कि इस कार्य को हमें उत्तम तरीके से करने की बजाए पूर्ण रूप से करना है। किसी का भी चौथा कदम *अति-उत्तम* नहीं होता, जितना सम्भव हो सके हम उतना अच्छा करते हैं। निरंतर लगन के साथ हम इसे, जितनी हो सके उतनी ईमानदारी के साथ लिखते हैं। खुद से उत्तमता की उम्मीद करना कभी-कभार हमारे चौथे कदम को लिखने में रुकावट बन सकता है। हो सकता है कि हमने सदस्यों को यह भी कहते हुए सुना हो, “यदि आप अपनी पूर्ण सूची नहीं बनाते तो आप दुबारा नशा कर लेंगे” लेकिन यहाँ हमें अपने तीसरे कदम पर वापिस जाकर बिना किसी शर्त भगवान पर भरोसा करना होगा। अगर हमें डर है कि हमारी सूची कभी अच्छी नहीं होगी या हम चिंता करते हैं कि जब हम अपने स्पॉन्सर से यह शेयर करेंगे तो वह क्या सोचेगा तो हम इसे कभी लिख ही नहीं पायेंगे। यह हमारे द्वारा लिखी गई अंतिम सूची नहीं होगी। यह जरूरी नहीं है कि हम एक रोचक उपन्यास लिखें, केवल इतना ही काफी है कि हम इसकी शुरुआत ईमानदारी से करें और जितना हो सके इसे पूर्ण रूप से लिखें। कई चीज़ों के साथ-साथ तीसरे कदम में हमने भगवान पर भरोसा करना भी सीखा और अब हम निडर होकर सच लिख सकते हैं। चौथे कदम की यह प्रक्रिया हमें आजादी की तरफ ले जाती है और साथ ही हमारे जख्मों पर मलहम भी लगाती है। हम एक प्रेमपूर्ण ईश्वर पर विश्वास करते हैं और भरोसा रखते हैं कि यदि, हम निडर और खोजपूर्वक होंगे, तो हम वह ही लिखेंगे जो हमें लिखना चाहिए।

नैतिक सूची

चौथे कदम में हमसे कहा जाता है की हम अपनी एक *नैतिक सूची* बनाएं। जब हमने पहली बार *नैतिक* शब्द सुना तो हम में से कुछ को इसके मतलब के बारे में गलतफ़हमी थी जबकि बाकियों को इसके बारे में कुछ पता ही नहीं था। नैतिकता महज एक मूल्य है – वो सिद्धांत जो रिकवरी में जीने के लिए हम आज के दिन चुनते हैं। इस पत्रिका का उद्देश्य नैतिकता या उन सिद्धांतों की व्याख्या करना नहीं है जिनके अनुसार कोई दूसरा अपना जीवन जीये। हम मानते हैं कि हम सब के पास अपनी ज़िन्दगी को जीने के लिए अपने भी कुछ मूल्य हैं। हम *अच्छाई* की परिभाषा इस प्रकार निर्धारित कर सकते हैं, जिसमें हमारा सबसे बेहतरीन स्वरूप बाहर निकालने की ताकत है और इससे हमारी रिकवरी को सहारा मिलता है और *बुराई* वह, जिसमें हमारे अंदर का सबसे बुरा स्वरूप बाहर निकालने की ताकत है और यह हमारी रिकवरी के विरुद्ध काम करता है।

यहाँ पर भी अपनी भावनाओं को देखना बहुत मददगार हो सकता है। चौथा कदम लिखते हुए, ना केवल हमें यह देखने की आवश्यकता है कि हमने क्या किया, बल्कि यह भी, कि हमने कैसा महसूस किया। सक्रिय एडिक्शन में भी हमारे कुछ मूल्य तो थे ही, चाहे वह कितने भी धुंधले या अपरिभाषित रहे हों। कुछ परिस्थितियों में जहाँ हमने बुरा महसूस किया या हमें कुछ गलत लगा, वहाँ ऐसा ज्यादातर इसलिए हुआ क्योंकि हमने अपने मूल्यों के साथ समझौता किया या उनके अनुसार जी नहीं पाए।

जब हमें यह समझ आने लगा तो हमने देखा कि कैसे ये कदम एक-दूसरे के साथ जुड़े हुए हैं। हमने अपनी गलतियों का *सही स्वरूप* देखना शुरू किया, जिसका मतलब है ना केवल अपनी गलतियों को गहराई और बारीकी से देखना बल्कि उनका *सही स्वरूप* पहचानना। उदाहरण के लिए, अगर हमने अपने माँ-बाप के पैसे नशे के लिए चुराए, तो वह गलत था। इस गलती का *सही स्वरूप* क्या था? हमारी आत्म-केन्द्रिता, हमारे डर, हमारी बेईमानी और हमारी निर्दयता, इस गलती के *सही स्वरूप* थे। हम आत्म-केन्द्रित थे क्योंकि जो हमें चाहिए था हमने वो ही लिया चाहे उसकी कीमत दूसरों को चुकानी पड़ी। हमें डर था कि जो हम चाहते थे वह हमें नहीं मिलेगा। दूसरों की इजाजत के बिना उनके पैसे लेना हमारी बेईमानी थी। हम निर्दयी थे क्योंकि हमने कुछ ऐसा किया था जिससे किसी दूसरे व्यक्ति को ठेस पहुंची हो।

हमारे अपने बारे में

यह याद रखना जरूरी है कि यह केवल *हमारी* सूची है। हमें यहाँ दूसरों के दोषों या गलतियों की सूची नहीं बनानी है। जब हम इस तरह अपने जीवन में झाँकते हैं तो हम देखते हैं कि हमारी गलतियों का स्वरूप और हमारे चारित्रिक दोष उस जीवन के लक्षण थे जो आध्यात्मिक सिद्धांतों के बिलकुल विपरीत थे। हमारी सूची एक प्रक्रिया है जिससे हमें यह पता चलता है कि कैसे हमारे चारित्रिक दोषों ने ना केवल हमें बल्कि दूसरों को भी दर्द और कष्ट दिया और यह भी, कि आज, बारह कदमों पर आंधरित हमारी नयी ज़िन्दगी कैसे हमें आत्म-शान्ति, चैन और आनंद दे सकती है। चौथा कदम करने से हमें यह पता चलता है कि कौन सी चीज़ें हमारे रास्ते की बाधा बनती हैं और कौन सी चीज़ें हमारे लिए काम करती हैं।

साधारण दिशा-निर्देश

जब हम इसे शुरू करने के लिए तैयार होते हैं तो ईश्वर से मदद माँगते हैं कि अपनी सूची बनाते समय, हम खोजपूर्वक और निडर रहें। हमसे से कुछ तो अपनी सूची की शुरुआत करते समय एक प्रार्थना भी लिख लेते हैं। महत्वपूर्ण

यह है कि हम बैठें और लिखना शुरू करें। जैसे-जैसे भावनाएँ प्रकट होती हैं वैसे-वैसे हमें उनका सामना करना है और लिखते रहना है। इनमें से कुछ भावनाएँ हमें बेचैन या परेशान कर सकती हैं पर चाहे कुछ भी हो, हम जानते हैं कि ईश्वर हमारे साथ है और चूँकि हम अपने सुधार के लिए सकारात्मक कार्य कर रहे हैं, इस बात के लिए हम अच्छा महसूस कर सकते हैं। अब हम एक प्रेमपूर्ण ईश्वर से मदद माँगते हैं, और यह याद रखने की कोशिश करते हैं कि जो कुछ भी हम लिख रहे हैं वह हमारे और हमारी समझ के ईश्वर के बीच में ही है।

निम्नलिखित रूपरेखा स्वयं को देखने के लिए हमें एक आकार प्रदान करती है। इसमें वह बुनियादी चीज़ें शामिल हैं जिनका उपयोग हम अपनी सूची में करते हैं। लिखते समय बीच में अटकने से बचने के लिए अपने स्पोन्सर के संपर्क में रहें। कुछ मददगार सुझाव हैं:

1. दी गई रूपरेखा का पालन करें और एक समय में एक ही हिस्से को करें;
2. लिखते समय बीच-बीच में थोड़ी बहुत जगह छोड़ते रहें ताकि अगर बाद में कोई विचार आये तो उसे भी लिख सकें।
3. अपनी सूची में कुछ भी काटें या मिटाएँ नहीं और ना ही कोई फेर-बदल करें।

इस पत्रिका में ऐसे सवालों के कई उदाहरण हैं जो हम अपने आप से पूछते हैं। हो सकता है आपको लगे कि इनमें से कुछ सवालों का संबंध आपसे नहीं है। इन्हें आपको अपनी सूची बनाने में सहायता करने के लिए शामिल किया गया है। आगे बढ़ते हुए हर सवाल को कागज पर लिखें। जब भी जवाब "हाँ" में हो, उसे उदाहरणों के साथ लिखें। हर परिस्थिति में अपनी गलती, अपने उद्देश्य और उसमें अपना हिस्सा देखने की कोशिश करें।

सक्रिय एडिक्शन से पहले, उसके दौरान या उसके बाद के व्यवहारों पर गौर करने से हमें अपने तौर-तरीके दिखाई देने लगते हैं। खोजपूर्वक और निडर नैतिक सूची का उद्देश्य है वास्तविकता को ठीक से परखना और सच्चाई तक पहुँचना। चौथे कदम में हमारा प्रयास न केवल यह देखना है कि हम कहाँ गलत थे बल्कि यह भी समझना कि उन गलतियों में हमारा क्या योगदान था और साथ ही यह भी देखना कि इन तौर-तरीकों को हम कैसे बढ़ावा दे रहे थे। इसी खोज और पहचान से हमें आगे आने वाले कदमों में अपने दोषों से मुक्ति मिल सकेगी। कभी-कभार अपनी गलतियों और चारित्रिक दोषों के बारे

में अपने आप से ईमानदार होना, शर्मनाक या दर्दनाक हो सकता है, लेकिन इन्हें लिखने से हमें नुकसान नहीं होगा।

पहले तीन कदमों की समीक्षा। अब तक आपने अपने स्पोन्सर के साथ पहले तीन कदम कर लिए हैं। यह तीनों कदम हमें अपनी खोजपूर्वक और निडर नैतिक सूची बनाने के लिए, महत्वपूर्ण तैयारी के साथ-साथ एक नींव भी प्रदान करते हैं। हम में से बहुतों ने पाया कि पहले तीन कदमों को लिखने की प्रक्रिया काफी महत्वपूर्ण है। अब अपनी सूची लिखने से पहले, फिर से अपने पहले तीनों कदमों की समीक्षा करें। इस समय पर हमें यह याद दिलाया जाता है कि हम केवल अपनी उच्च-शक्ति के सहारे ही निडरता से आगे बढ़ सकते हैं, ना कि सिर्फ अपनी शक्ति के बल-बूते पर। लिखने की शुरुआत करने से पहले हम कुछ क्षणों का मौन रखते हैं और अपने समझ के ईश्वर से हिम्मत माँगते हैं ताकि लिखते हुए हम निडर और सम्पूर्ण रह सकें। अब हम अपना चौथा कदम लिखने के लिए तैयार हैं।

1. **खुन्नसें:** हमारी खुन्नसें हमें बेचैन करती थीं। हम बार-बार अपने दिमाग में पिछले बुरे अनुभवों को जी रहे थे। हम जिन चीज़ों से नाराज़ हुए थे, उनको हमने अपनी मानसिक खुन्नस की सूची में रख लिया था। हम उन समझदारी भरी बातों का अफ़सोस करते रहे जो हमने कहीं ही नहीं और बदले की योजनाएँ बनाते रहे चाहे हम इनके बारे में कुछ कर पाए हों या नहीं। हम अपने भूतकाल और भविष्य में फँसे रहे और इस कारणवश हमने, स्वयं को वर्तमान से वंचित रखा। अपनी खुन्नसों को बनाये रखने में अपना योगदान देखने के लिए अब हमें इनके बारे में लिखने की जरूरत है।

क. *उन लोगों, संस्थानों और अवधारणाओं की सूची बनाएँ, जिनसे आपको खुन्नस है।* हम में से ज्यादातर, अपने बचपन से शुरुआत करते हैं लेकिन चाहे हम कहीं से भी शुरू करें, जरूरी यह है कि सूची पूरी हो। इसमें सभी व्यक्तियों को शामिल करें (माँ-बाप, दोस्त, दुश्मन, साथ पढ़ने या साथ काम करने वाले, हम स्वयं इत्यादि) संस्थाएँ (जेल, इलाजघर, पुलिस, अस्पताल, स्कूल इत्यादि) और वह धारणाएँ (धार्मिक, राजनैतिक, पक्षपात, सामाजिक रीति-रिवाज़, भगवान, इत्यादि) जिन पर आप गुस्सा हैं।

ख. *प्रत्येक खुन्नस के कारणों की सूची बनाएँ।* हर खुन्नस के साथ हम अपने गुस्से के कारणों की जांच पड़ताल करते हैं और यह भी देखते हैं कि हम पर उनका क्या प्रभाव पड़ा। अपनी भावनाओं

को पहचानने में मदद पाने के लिए यह कुछ सवाल हैं, जो हम अपने आप से करते हैं:

- क्या मेरे स्वाभिमान के कारण मेरी भावनाओं को ठेस पहुँची थी?
- क्या किसी तरह से मेरी सुरक्षा या सुरक्षा की भावना को खतरा पहुँचा था?
- क्या मेरे किसी निजी या शारीरिक सम्बन्ध को नुकसान पहुँचा था?
- क्या दूसरों से मेरा टकराव मेरी महत्वाकांक्षाओं के कारण हुआ था?

ग. प्रत्येक खुरस के साथ हम यह देखने की कोशिश करते हैं कि हम कहाँ गलत थे और उस परिस्थिति में हमारा क्या हिस्सा (रोल) था। हर परिस्थिति में हमने अपनी भावनाओं को कैसे व्यक्त किया या हमारी प्रतिक्रिया क्या थी? हमें जितना हो सके उतनी ईमानदारी से यह खोजना है कि हमारे प्रत्येक कार्य के पीछे कौन सा चारित्रिक दोष था। यह कुछ सवाल हैं जो हम अपने आप से पूछते हैं:

- मेरे कार्य करने के पीछे कहाँ-कहाँ पर लालच या शक्ति की लालसा छुपी थी?
- मैंने अपनी खुत्रासों को किस हद तक अपने साथ रखा?
- मैंने किस तरह से दूसरों के साथ जोड़-तोड़ करके चालाकी की, और क्यों?
- मेरा व्यवहार किस तरह से स्वार्थी था?
- क्या मैं यह सोचता था कि मैं अपनी जिंदगी से कुछ और भी पाने का हकदार था?
- दूसरों से मेरी अपेक्षाओं ने मुझे क्या नुकसान पहुँचाया?
- इस परिस्थिति में स्वाभिमान और घमंड कैसे सामने आया?
- किस तरह से डर ने मुझे प्रोत्साहित किया?

घ. जिन परिस्थितियों में हमें यह लगता है कि हम सही हैं उनके बारे में अपने सपोंस के साथ चर्चा करने की और उन्हें बारीकी से देखने की जरूरत है। इन सवालों और हम पर लागू होने वाले दूसरे सवालों का जवाब देने से हमें अपने चारित्रिक दोषों को पहचानने में मदद मिलती है। हमें बिना कुछ भी नज़रअंदाज़ किये

हुए इसे पूरी ईमानदारी से करना है। जब कभी दूसरों ने हमारे साथ गलत किया तो हमें यह समझना है, कि हमें दूसरों से हमेशा सही होने की उम्मीद नहीं करनी है। हमारे सुधार में इस बात की कोई गुंजाइश नहीं है कि हमेशा, हम ही सही होंगे। अगर हमें मन की शांति चाहिए तो हमें दूसरों को जैसे वह हैं, वैसे ही स्वीकार करना सीखना पड़ेगा।

2. **रिश्ते-नाते:** इस सूची में केवल शारीरिक रिश्ते ही नहीं बल्कि और भी काफी कुछ शामिल होगा। हमारे सभी रिश्तों में कुछ ना कुछ समस्याएँ रहीं हैं। हमारे रिश्तों में कई सारे चारित्रिक दोष निकल कर आते हैं और वह हमें स्वस्थ और सफल रिश्ते बनाने से रोकते हैं।

क. अपने व्यक्तिगत रिश्तों की सूची बनाएँ। इनमें, साथ काम करने वाले, दोस्त, रिश्तेदार, परिवार के सदस्य, पड़ोसी इत्यादि के साथ आपके रिश्ते शामिल होते हैं। इन रिश्तों में अपने गुणों और अवगुणों के प्रति ईमानदार होते हुए हर सकारात्मक और नकारात्मक पहलू को परखें। जो गलतियाँ दूसरों ने की उन बातों पर समय बर्बाद ना करें। हमें अपनी गलतियों पर ध्यान देना है, और अपने उन पहलुओं में दिलचस्पी लेनी है जहाँ हमारी आत्म-केन्द्रिता और दूसरे चारित्रिक दोष हावी हुए। हमें गहराई से अंदर झाँकना है और ईमानदारी से अपने मकसदों को आँकना है। हम जांच करते हैं कि किस तरह से हमारे चारित्रिक दोष हमारे रिश्तों में मौजूद हैं, उदाहरण के लिए, असहनशीलता। कई बार हमने दूसरों को अपनी बात कहने या राय रखने की अनुमति ही नहीं दी जिसके कारण बेरुखी, रंजिश और दूसरी समस्याएँ पैदा हुई। अपने डरों के कारण, हमें "हमेशा सही होने" की आवश्यकता महसूस होती थी। हम दूसरों की अनावश्यक ही आलोचना करते रहते थे; लेकिन जब कभी हमारी सकारात्मक आलोचना होती थी तो हम उसे स्वीकार ही नहीं कर पाते थे। यह कुछ सवाल हैं जो हम अपने आप से पूछते हैं:

- कब मैं दूसरों के प्रति असहनशील था?
- मैं कब-कब खुद को दूसरों से बेहतर महसूस करता था?
- मैंने किस तरह से लोगों का इस्तेमाल किया और उनके साथ दुर्व्यवहार किया?
- मैंने किन तरीकों से दूसरों को नाकारा महसूस करवाने की कोशिश की?

एक और उदाहरण है, बेचारापना यह उन तरीकों में से एक है जिससे हम अपने फायदे के लिए दूसरों के साथ चालाकी करते हैं। खुद को बेचारेपन में डुबाकर हम दूसरों से उम्मीद करते थे कि वे बदलें या हमारी मांगों के आगे झुकें, पर असल में यह हमारा तरीका था अपनी ज़िम्मेदारी से बचने का। हम खुद से पूछते हैं:

- जो मुझे चाहिए था उसे पाने के लिए मैंने अपने बेचारेपन का किस तरह से इस्तेमाल किया?
- क्या मैंने झूठ बोला या सच को बढ़ा चढ़ाकर कर बताया? अगर हाँ, तो क्यों?
- मैंने किन तरीकों से दूसरों को दोषी महसूस करवाया?
- मेरी स्वयं की इच्छा और आत्म-केन्द्रिता ने मेरे रिश्तों में क्या भूमिका निभाई?
- जो मुझे चाहिए था जब वह मुझे नहीं मिला, तो क्या मैं डर गया और मेरे कार्य, जलन या बेईमानी से प्रेरित हुए?
- क्या मैं स्वयं में इतना घिरा हुआ था कि मेरे पास दूसरों के प्रति समझ या नज़रिया, ना के बराबर था?

ख. अपने शारीरिक रिश्तों की सूची बनाएँ। इसमें गहरे या थोड़े समय के लिए बने संबंध, जीवनसाथी, प्रेमी या दूसरों के साथ हमारे रिश्ते शामिल हो सकते हैं। हम प्रत्येक रिश्ते के बारे में इन सवालों का जवाब देंगे:

- क्या मैंने अपनी ज़रूरतों को पूरा करने के लिए चालाकी की या झूठ बोला?
- क्या मुझे दूसरे इंसान की परवाह थी?
- अगर हाँ तो मैंने उसे कैसे व्यक्त किया?
- मेरी स्वयं की इच्छा और आत्म-केन्द्रिता ने मेरे रिश्तों में क्या भूमिका निभाई?
- मेरी निर्भरताओं ने मुझे किस प्रकार समझौता करने के लिए मजबूर किया?
- कितनी बार मैंने “हाँ” कहा जबकि मैं “ना” कहना चाहता था? और क्यों?
- क्या आखिरकार मैंने यह महसूस किया कि मैं बेकार हूँ और मेरा गलत तरीके से इस्तेमाल किया गया है?

- क्या मुझे लगा कि सेक्स करने से मैं बिलकुल “ठीक” हो जाऊँगा और सब कुछ सही हो जाएगा?
- क्या आखिरकार मेरे रिश्ते मेरे या दूसरों के लिए, दुःख और दर्द में समाप्त हुए?
- अपनी बीमारी में मैंने किस तरह के सहभागी के साथ रिश्ता बनाना चुना? क्या आज भी वैसा ही है?
- क्या शारीरिक संबंध बेचे जाने या लेन-देन की वस्तु थे?
- अपने रिश्तों में, मैं कहाँ-कहाँ बेईमान था?
- मैंने कब, दूसरों का नुकसान होने पर भी, अपनी सेक्स करने की ज़रूरत पूरी की?

हम में से कुछ के ऐसे शारीरिक सम्बन्धों के अनुभव थे, जो “रिश्तों” की श्रेणी में आते ही नहीं थे। हमें अपने ऐसे अनुभवों और भावनाओं के बारे में लिखने की ज़रूरत है, खासकर जहाँ शर्म और अपराध-भाव शामिल थे।

ग. भाग क और ख की सूची में लिखे गए प्रत्येक रिश्ते को बारीकी से देखें और यह जानने की कोशिश करें कि, कैसे इन रिश्तों ने आपको प्रभावित किया और यह भी पहचानने की कोशिश करें कि आपके कौन से चारित्रिक दोष निकल कर सामने आये। हमारे कई चारित्रिक दोषों ने हमारे व्यक्तिगत सम्बन्धों को नुकसान पहुँचाया। एडिक्टस होने के नाते, हमारी भावनाएँ अक्सर चरम सीमा तक जाती हैं – नाजायज होने की हद तक भी। सूची लिखने से हमें यह देखने में मदद मिलती है कि कैसे हमारे एडिक्शन ने, लोगों, जगहों और चीज़ों का सामना करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

3. **आत्म-खिंचाव और आत्म-केन्द्रिता।** चौथे कदम में हम यह भी देखते हैं कि हम किस प्रकार खुद पर ही केन्द्रित रहे। हमारी कई भावनाएँ, और यहाँ तक कि हमारे चारित्रिक दोष भी, हमारे पूर्ण रूप से आत्म-केन्द्रित होने के कारण पैदा हुए। हम उन छोटे बच्चों की तरह हैं जो कभी बड़े नहीं हुए। अपने सक्रिय एडिक्शन के दौरान या शायद क्लीन होने के बाद भी हमारा ध्यान लगातार अपनी इच्छाओं, ज़रूरतों और चाहतों पर ही केन्द्रित रहा। हमें बिना कुछ किये ही सब कुछ चाहिए था। जो हम पाना चाहते थे उसे हासिल करने के लिए, हम परिश्रम करने या उसकी कीमत चुकाने के लिए तैयार नहीं थे। हमने पाया कि हम लोगों

और चीजों से असाधारण मांगें रखते थे। हम चाहते थे कि लोग, जगह और चीजें किसी भी तरह से हमें खुश, संतुष्ट और पूर्ण महसूस करवा सकें। और अब सुधार में, हम पाते हैं कि सिर्फ ईश्वर ही इस कार्य को पूरा कर सकता है।

अपने चौथे कदम के दौरान हम अलग-अलग परिस्थितियों में यह देखते हैं कि हमारे कार्यों के पीछे हमारा उद्देश्य क्या था। यहाँ पर अपनी भावनाओं पर ध्यान केन्द्रित करने से भी मदद मिलती है। यह महत्वपूर्ण है कि हम इन भावनाओं की पहचान करना सीखें। “मुझे इसके बारे में बुरा लगा” यह कहना तो आसान है लेकिन ऐसी भावनाओं को समझने के लिए हमें और गहराई से जाँच करने की ज़रूरत है। आगे शब्दों की एक सूची है, जो आपको अपनी भावनाओं की पहचान कर उन पर ध्यान केन्द्रित करने में मदद कर सकती है। हमें शब्दकोश में भी देखना पड़ सकता है ताकि हम इन शब्दों का अर्थ जान सकें।

अपराध भाव	अकेलापन	शर्म
बेचैनी	असहनशीलता	धोखा
बेचारापन	निराशा	खुन्नस
असफलता	गुस्सा	डर
उदासी	इंकार	हताशा
घमंड	असमंजस	अपर्याप्त

क. ऊपर दी गई प्रत्येक भावना के साथ-साथ उन दूसरी भावनाएँ की भी जाँच करें जिनकी पहचान आपने अपनी सूची में की है। इनमें से जो भावनाएँ अलग-अलग परिस्थितियों में बार-बार उभर कर आती हैं, उन परिस्थितियों की सूची बनाएँ। प्रत्येक स्थिति के हालातों की जाँच करें। आपने ऐसा क्यों महसूस किया, उन कारणों की भी सूची बनाएँ। अपने आप से यह सवाल करें:

- इस भावना का मुझ पर क्या प्रभाव पड़ा?
- क्या इस परिस्थिति में यह भावना उचित थी?
- क्या इस परिस्थिति में मेरा व्यवहार उचित था?
- इन भावनाओं और व्यवहारों ने मुझे क्या याद दिलाया?

ख. प्रत्येक भावना और परिस्थिति में यह देखने की कोशिश करें कि आपके आत्म-खिचाव और आत्म-केंद्रिता ने क्या भूमिका निभाई। अपने आप से पूछें:

- इस परिस्थिति में क्या मैं यह महसूस कर रहा था या दिखा रहा था कि मैं ही सही हूँ?
- खुद से या दूसरों से मेरी क्या अपेक्षाएँ थीं?
- खुद से या दूसरों से मेरी क्या अपेक्षाएँ थीं?
- क्या मैंने हमेशा अपनी चलाने की कोशिश की और जब ऐसा नहीं हुआ तो क्या मुझे बहुत गुस्सा आया?
- अपनी भावनाओं के प्रति मेरी क्या प्रतिक्रिया थी?

4. **शर्म और अपराध भाव।** हमारे “गहरे रहस्यों” का उजागर हो जाना ही अक्सर चौथे कदम पर काम ना करने का सबसे आम बहाना होता है। जिन परिस्थितियों से हमारे अंदर बहुत सारी शर्म और अपराध-भाव पैदा हुए, जिन पर वास्तव में हमने कभी गौर ही नहीं किया था उनके बारे में लिखना या शेयर करना अक्सर काफी कठिन होता है। इन परिस्थितियों का सामना करने की इच्छा ना होना, हमारे सुधार में एक बड़ी बाधा बन सकती है। शर्म और अपराध-भाव से निपटते समय हमें यह अवश्य याद रखना है कि ऐसी कई सारी घटनाएँ हमारी बीमारी के कारण ही घटित हुईं। इस बात को समझना बहुत महत्वपूर्ण है कि एडिक्शन के दौरान की गई कई चीजों के लिए हम ज़िम्मेदार नहीं हैं, लेकिन हम अपने सुधार के लिए ज़रूर ज़िम्मेदार हैं।

इस समय तक अपने लिखित कार्य में शायद आप शर्म की भावना को देखकर पहचान चुके होंगे। ऐसी परिस्थितियों को लगातार परखते रहना बहुत ज़रूरी है क्योंकि हमारे बहुत सारे कार्यों के पीछे ऐसी ही भावनाएँ छुपी रही हैं। इसी कारण हम, आपको जितना हो सके उतनी ईमानदारी से लिखने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। हम उन परिस्थितियों के बारे में लिखते हैं जिनकी वजह से हमने अपराधी जैसा महसूस किया। हम उन परिस्थितियों के बारे में भी लिखते हैं जिनमें वास्तव में हमारी कोई गलती थी ही नहीं। कई बार तो हमने उन परिस्थितियों के लिए भी खुद को दोषी माना जिसके लिए हम ज़िम्मेदार थे ही नहीं। यहाँ पर यह भी ज़रूरी है की इसे हम ध्यान से देखें ताकि हम अपनी भावनाओं की पहचान कर सकें और यह जान पायें कि वह आज के दिन हमें कैसे प्रभावित कर सकती हैं।

क. इन मामलों में भी हमारे लिए अपनी भावनाओं और चारित्रिक दोषों की पहचान करना आवश्यक है। अपने आप से पूछें:

- ऐसी कौन सी बातें हैं जो मैंने कभी किसी को नहीं बताईं?
- वो क्या था जिसके कारण मैंने इन्हें छुपाये रखा?
- क्या ऐसे कोई अनुभव थे (जैसे:- सेक्स, पैसा, परिवार या काम से संबंधित) जिन से शर्म, अपराध-भाव या भ्रम की भावनाएँ पैदा हुईं?
- क्या मेरा शारीरिक शोषण हुआ या मैंने ऐसा किसी के साथ किया?
- यहाँ पर डर और आत्म-केंद्रिता की क्या भूमिका थी?
- मैंने अपराध-भाव और शर्म को क्यों पकड़े रखा?
- जब चीज़ें मेरी उम्मीद के अनुसार नहीं हुईं तो मेरी प्रतिक्रिया क्या थी?
- क्या मैंने किसी दूसरे के गलत व्यवहार के लिए खुद को दोषी ठहराया?
- मेरी शर्म और अपराध-भाव की भावनाओं ने मेरे जीवन के दूसरे पहलुओं को कैसे प्रभावित किया?

5. जब मैंने खुद को पीड़ित या सताया हुआ महसूस किया। हो सकता है, हमने अपने पूरे जीवन के दौरान खुद को एक सताए हुए व्यक्ति के रूप में देखा हो। ऐसा महसूस करने के पीछे कई सारे कारण रहे होंगे। उदाहरण के लिए, बचपन में हम में से कुछ को बड़ों के द्वारा शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से सताया गया था। हम सही मायने में सताए हुए थे क्योंकि हमारे पास खुद को क्षति से बचाने का कोई तरीका ही नहीं था। कारण चाहे कोई भी रहा हो, दुर्भाग्यवश हम में से कईयों ने अपने जीवन को हमेशा एक प्रतिक्रिया के रूप में जीने की आदत बना ली थी और अपनी दुनिया को देखने का हमारा नजरिया, हमेशा सताए हुए व्यक्ति जैसा ही था। असहाय महसूस करते रहना, बचाए जाने की चाहत रखना और खुद की ज़िम्मेदारी ना लेना, हमारी बीमारी के निश्चित पहलु हैं। अपनी समस्याओं में अपना हिस्सा ना देखते हुए हमने अपनी हर परेशानी के लिए दूसरों को दोषी ठहराया और उनसे खुन्नस बनाये रखी। यह लगातार स्वयं से चलने वाली एक गोलू चक्करी है। हम खुद को बार-बार ऐसी परिस्थितियों में पाते हैं, जहाँ पर हम खुद पीड़ित थे या फिर दूसरों को पीड़ा पहुँचा रहे थे।

अपने अतीत की समीक्षा करते हुए हमने पाया कि, हमें यह देखने की आवश्यकता है कि हमारे तकलीफ देने वाले या अत्याचारी सम्बन्धों में हमारी क्या भूमिका थी, क्या हमने तकलीफ सही या दूसरों को

तकलीफ पहुँचाई। हम एक ऐसी आत्म-विनाशकारी बीमारी से पीड़ित हैं जो इस प्रकार की समस्याओं को बढ़ावा देती है। सुधार की चाहत के कारण, हमें अपनी सूची लिखते समय, इस पहलू को बारीकी से देखने की जरूरत पड़ सकती है। इन परिस्थितियों का ईमानदारी से मूल्यांकन करने पर, हमें एक नया दृष्टिकोण मिलता है और यह देखने के लिए भी मदद मिलती है कि हमने खुद को कैसे पीड़ित के रूप में स्थापित किया। इस प्रक्रिया के माध्यम से, हमें अपनी पीड़ित सोच और पीड़ित प्रतिक्रियाओं से मुक्ति पाने का अवसर मिलता है।

क. हम कुछ ऐसे सवालों का जवाब देते हैं:

- क्या मैंने ऐसी किसी भी परिस्थिति में पीड़ित महसूस किया जिसके बारे में मैं पहले लिख चुका हूँ (या कुछ ऐसी जिनके बारे में मैंने अभी लिखा ही नहीं है)?
- मुझे अपने माता-पिता से क्या उम्मीदें थीं?
- क्या वो उम्मीदें आज भी हैं?
- बचपन में जब भी कुछ मेरी इच्छानुसार नहीं हुआ तो मेरा व्यवहार कैसा था?
- आज जब कुछ मेरी इच्छानुसार नहीं होता तो मेरा व्यवहार कैसा होता है?
- आज मैं किस तरह से पीड़ित जैसा व्यवहार करता हूँ?
- ऐसी परिस्थितियों में, मैं कौन-सी भावनाओं को महसूस करता हूँ?
- इन परिस्थितियों और मेरे आत्म-सम्मान के बीच, क्या सम्बन्ध हैं?
- इस तौर-तरीके को जारी रखने में मेरी क्या ज़िम्मेदारी है?

6. डर: अपनी आत्म-केंद्रिता, खुन्नस और रिश्तों को करीब से परखने पर, हम पाते हैं कि हमारे व्यवहार का मूल कारण ज्यादातर डर, शक और असुरक्षा की भावनाएँ रहीं हैं। हमें जब जो चाहिए था, हमें वह तभी चाहिए था और हम तो इस विचार से भी डरते थे कि शायद हमें वो नहीं मिलेगा। असलियत में तो हम डरे हुए थे कि हमारी देखभाल नहीं की जायेगी। हमारे कई दोष और उनका स्वरूप, हमारी अपनी जरूरतों को पूरा करने और अपनी देखभाल करने की अपर्याप्त कोशिशें थीं। गौर से देखने पर हमें पता चलता है कि हम लगभग हर चीज़ से ही

डरते थे। हमारे डरों ने हमें वह सब करने से रोका जो हम करना चाहते थे और जो हम बनना चाहते थे।

क. हम अपने सभी डरों की सूची बनाते हैं। इनमें से कुछ हैं: अनजाने डर, दर्द का डर, अस्वीकार किए जाने का डर, छोड़े जाने का डर, ज़िम्मेदारी का डर, वचनबद्धता का डर, बड़े होने का डर और सफल या असफलता का डर। हम डरते थे कि जो हमें चाहिए, वह हमें कभी भी नहीं मिलेगा और जो हमारे पास था उसे भी हम खो देंगे।

ख. हम अपने डरों के बारे में इन सवालों का जवाब देते हैं:

- मुझे यह डर क्यों लगता है?
- यह डर मुझे किस तरह से बेबस कर देता है या खुद को बदलने से रोकता है?
- क्या मैं इस लिये डरता हूँ क्योंकि मुझे लगता है कि मैं किसी और पर निर्भर नहीं हो सकता?
- इस डर के प्रति, मेरी प्रतिक्रिया क्या होती है?
- आज के दिन, मेरे जीवन में यह डर कैसे प्रभाव डालता है?

7. **गुण:** अपने कार्य करने के तरीकों और अपनी भावनाओं की जाँच कर, हमने अपनी गलतियों के सही स्वरूप का पता लगाया है। अब अपने गुणों को देखने का समय है।

ध्यान रखें की खुद की जाँच करते समय अवगुणों के साथ-साथ चारित्रिक गुण भी शामिल होने चाहिए। अपने व्यवहारों को देखते समय, यह जानना महत्वपूर्ण है कि हम किस तरह अपना कार्य करने का तरीका बदलना चाहते हैं। हमारे गुणों से हमें वे आदर्श मिलते हैं जिनकी तरफ हमें बढ़ना है। जब हम ईमानदारी से स्वीकार करते हैं कि हम इंसान हैं, ना पूरी तरह से अच्छे और ना ही पूरी तरह से बुरे, तब हम में विनम्रता आती है। हम गुणों और अवगुणों से बने हैं, और इसमें सुधार की गुंजाईश हमेशा रहती है। अगर हम अपने अंदर कोई गुण नहीं ढूँढ पा रहे, तो हमें थोड़ी और गहराई से देखने की जरूरत है। यदि हम ढूँढते हैं तो हमें निश्चित तौर पर कुछ गुण मिलते हैं। निम्नलिखित सूची आपको अपने कुछ गुणों की पहचान करने में मदद कर सकती है:

इच्छुकता	माफ़ करना	भरोसा
सहनशीलता	खुली-मनोस्थिति	प्यार
ईश्वर के प्रति जागरूक होना	आभार	स्वीकृति
सकारात्मक	एक्शन	हिम्मत
सब्र	बांटना/सहभागिता	उदारता
विश्वास	देखभाल करना	दयालु होना
नशे से दूर रहना		

यह सभी गुण हमें दिखाते हैं कि हम इतने भी "बुरे लोग" नहीं है जितना हम समझते थे, और इससे हमें आगे बढ़ने की हिम्मत और ताकत मिलती है। हम नशे से दूर हैं, हम खुद को बदलने और अपना विकास करने के इच्छुक हैं और हम अपने सुधार के लिए सकारात्मक कदम उठा रहे हैं। हमने अपनी इच्छा और अपना जीवन, अपने से बड़ी एक शक्ति की देखभाल में सौंप दिया है और अब हम नए सिद्धांतों के साथ जीना सीख रहे हैं। कदमों पर काम करते रहने से, हमारे उन रवैयों और व्यवहारों में बदलाव हो रहा है जो हमारे लिए या हमारे मन की शान्ति के लिए काम नहीं कर रहे थे। हम सुधार में जीवन को खुशहाल बनाने की कोशिश कर रहे हैं और चौथा कदम उसका एक स्पष्ट प्रयास है।

क. सातवें भाग में ऊपर दिए गए हर गुण के बारे में कुछ पंक्तियाँ लिखें। अपने अतीत या वर्तमान की किसी एक घटना के बारे में सोचने की कोशिश करें, जहाँ यह गुण दिखाई दिए। उन उदाहरणों की सूची बनाएँ, जहाँ आप, आज के दिन, अपने जीवन में इन गुणों का अभ्यास करते हैं। दूसरे भागों की तरह, इस भाग में भी यह उतना ही महत्वपूर्ण है कि लिखते समय हम कुछ छोड़ ना दें। यदि आपको अपने अंदर इनमें से किसी भी गुण की पहचान करना मुश्किल लगता है, तो हमारा सुझाव है कि आप, अपने स्पॉन्सर से बात करें। इसके बारे में हम अपने होम ग्रुप में तथा दूसरे सदस्यों से भी, जिनका हम सम्मान करते हैं, बात कर सकते हैं।

दूसरों में अच्छाई की पहचान करने की क्षमता अपने आप में एक चारित्रिक गुण है। अब समय आ गया है कि इस काबिलियत का उपयोग हम अपने भले के लिए करें और अपने लिए भी उतना ही दयालु बने जितना कि हम दूसरों के प्रति होते हैं। हम पाते हैं की हममें कई गुणों की क्षमता है और अभ्यास करते रहने से यह क्षमता, गुणों में बदल जाती है।

अपनी खोजपूर्वक और निडर नैतिक सूची बनाने से क्या परिणाम प्राप्त होते हैं? अपना चौथा कदम करने से हमें अपने बारे में, जिन्दगी और वास्तविकता के प्रति हमारी झूठी धारणाओं और भ्रम से मुक्ति मिलती है। सक्रिय एडिक्शन के दौरान हम जिस काल्पनिक दुनिया में रहते थे वह फीकी पड़ने लगती है, जब हम अपने जीवन को जैसा वह है, वैसा ही देखना और स्वीकार करना शुरू कर देते हैं।

अब जब हमने अपने रहस्यों को उजागर कर ही दिया है, तो अब समय आ गया है कि हम उनको जाने दें। कदमों पर काम करते रहने से, हमारे मन की शान्ति को नष्ट करने वाले चारित्रिक दोष बदलने लगते हैं। अपनी गलतियों का सही स्वरूप देखने से हमें पता चलता है कि हम वास्तव में कितने शक्तिहीन हैं। हम पाते हैं कि स्वयं के बल-बूते पर जिंदगी को जीने की कोशिश करना व्यर्थ है। कदमों पर काम करते रहने से हम, अपने से बड़ी एक शक्ति में विश्वास करने की प्रक्रिया शुरू कर देते हैं। चौथे कदम में हमारी ईमानदारी, हमारे तीसरे कदम की पुष्टि करती है क्योंकि हम देखते हैं कि वास्तव में अपने से बड़ी एक शक्ति पर भरोसा करना कितनी बड़ी राहत है। ईमानदारी, खुली मनो-स्थिति और इच्छुकता जैसे आध्यात्मिक सिद्धांतों का अभ्यास करने से, हम पाते हैं कि प्यार, स्वीकृति, सहनशीलता, विश्वास, आत्म-सम्मान और भरोसा सम्भव हो जाते हैं। जब हम बारह कदमों को जीते हैं, तो हमें अतीत से मुक्ति का अनुभव होना शुरू हो जाता है, स्वयं को स्वीकार करने की आजादी मिलती है और साथ ही हमें यह भी ज्ञात होता है कि हम वास्तव में कौन और क्या हैं। यह प्रक्रिया एक मलहम की तरह है - जो आजादी की दिशा में एक बड़ा कदम है। इस साहस के साथ हम अपना पांचवां कदम करने के लिए तैयार हैं जो है; ईश्वर और दूसरे किसी एक व्यक्ति के साथ अपनी सूची शेयर करना।

नारकॉटिक्स एनॉनिमस के बारह कदम

1. हमने कुबूल किया कि अपने एडिक्शन पर हम शक्तिहीन थे कि हमारा जीवन अस्तव्यस्त हो गया था।
2. हमें विश्वास हुआ कि हमसे बड़ी एक शक्ति हमारी सद्बुद्धि पुनः स्थापित कर सकती है।
3. हमने अपनी इच्छा और अपने जीवन को *अपनी समझ के ईश्वर* की देखभाल में सौंपने का निश्चय किया।
4. हमने अपनी एक खोजपूर्वक और निडर नैतिक सूची बनाई।
5. हमने ईश्वर से, अपने आपसे और दूसरे किसी एक व्यक्ति से अपनी गलतियों का सही स्वरूप कबूल किया।
6. हम पूर्ण रूप से तैयार थे कि ईश्वर हमारे इन सभी चारित्रिक दोषों को निकाल दें।
7. हमने नम्रता से विनंती की - कि वह हमारी कमियों को निकाल दें।
8. हमने उन सभी व्यक्तियों की सूची बनाई, जिनको हमने हानि पहुँचाई और उन सभी की क्षतिपूर्ति करने के इच्छुक हुए।
9. जहाँ भी संभव था, हमने ऐसे व्यक्तियों की प्रत्यक्ष क्षतिपूर्ति की, सिवाय, जब ऐसा करने से उन्हें या दूसरों को नुकसान पहुंचे।
10. हमने आत्म-परीक्षण लेना जारी रखा, और जब हम गलत थे, तुरंत कबूल किया।
11. प्रार्थना और ध्यान के द्वारा हमने *अपनी समझ के ईश्वर* से सचेत संपर्क बढ़ाना चाहा और अपने लिए केवल उसकी इच्छा का ज्ञान और उसे पूरा करने की शक्ति के लिए प्रार्थना की।
12. इन कदमों के परिणाम स्वरूप आध्यात्मिक जागृति होने पर, हमने यह संदेश एडिक्टों तक पहुँचाने और इन सिद्धांतों को अपने हर कार्य में अमल करने की कोशिश की।