एक एडिक्ट का स्वीकृति, विश्वास और प्रतिबद्धता के साथ अनुभव

जब मैं एन.ए कार्यक्रम में आया, मैंने अपनी समस्या को पहचान लिया था – मुझमें नशा बंद करने की इच्छा तो थी, लेकिन कैसे – यह समझ नहीं पा रहा था। नशे की प्रवृत्ति के कारण मेरा पूरा व्यक्तित्व नशे को प्राप्त करने, उसका इस्तेमाल करने और उसे फिर से प्राप्त करने के तरीकों के इर्द-गिर्द घूम रहा था। मेरे व्यक्तित्व के इन सभी लक्षणों ने मेरी आत्म-केन्द्रिता को और अधिक प्रबल किया। मैंने अपने लाभ के लिए पूरी तरह आत्म-केन्द्रित होकर, लोगों और परिस्थितियों के साथ हेरफेर करके, अपने जीवन को चलाने की कोशिश की। मैंने सारा नियंत्रण खो दिया था। मेरे जुनून ने मुझे अपनी इच्छा के विरुद्ध बार-बार नशा करने के लिए मजबूर किया, यह जानते हुए भी, कि यह आत्म-विनाशकारी है और स्वयं को बचाए रखने की मेरी मूल प्रवृत्ति के खिलाफ है। पागलपन और निराशा से असहाय महसूस करते हुए, मैंने लड़ना छोड़ दिया और स्वीकार किया कि मैं एक एडिक्ट हूँ – कि मेरा जीवन पूरी तरह से मेरे नियन्त्रण से बाहर है और मैं इस बीमारी पर शक्तिहीन हूँ। मेरा बीमार शरीर, जो नशे के लिए तड़पता था उसे मेरी इच्छाशक्ति भी नहीं बदल सकी। मेरा आत्म-नियंत्रण मेरे बीमार दिमाग़ को बदल नहीं पाया, जो वास्तविकता से भागने के लिए मेरे नशा करने के जुनूनी विचार से ग्रस्त था और ना ही मेरे उच्चतम आदर्श मेरी चालाक, कपटी और पूरी तरह से आत्म-केंद्रित बीमार आत्मा को बदल सकते थे। जैसे ही मैं अपनी शक्तिहीनता की वास्तविकता को स्वीकार करने में सक्षम हुआ, मुझे नशा करने की आवश्यकता नहीं रही। नशे पर अपनी शक्तिहीनता और अपने जीवन की अस्त-व्यस्तता – इस अवस्था की स्वीकृति ही मेरी रिकवरी की शुरुआत की चाबी थी।

एन.ए. मीटिंग्स में सुधरते हुए एडिक्ट्स की मदद से, मैं एक मिनट, एक घंटा और एक-एक दिन करके नशे से दूर रहा। नशा तो मैं अभी भी करना चाहता था। नशे के बिना जीवन असहनीय लग रहा था। नशा छोड़ कर मैं पहले से भी ज्यादा निराश महसूस कर रहा था और इसका सामना करने के लिए मेरे दिमाग ने मुझे फिर से नशा करने के लिए कहा। मेरी शक्तिहीनता और अपने जीवन की अस्त-व्यस्तता को स्वीकार करने से मुझे अपनी बीमारी से अधिक शक्तिशाली एक शक्ति की आवश्यकता महसूस हुई, जो मेरे आत्म-विनाशकारी स्वभाव को बदल दे। जिन लोगों से मैं मीटिंग्स में मिला, उन्होंने मुझे बताया कि उन्हें एन.ए कार्यक्रम में अपने एडिक्शन से भी बड़ी शक्ति मिली। ये लोग महीनों या सालों से नशामुक्त थे और अब नशा करना भी नहीं चाहते थे। उन्होंने मुझे बताया कि मैं एन.ए कार्यक्रम को जीने से, नशा करने की इच्छा से मुक्त हो सकता हूँ। मेरे पास उनकी बात मानने के अलावा कोई चारा नहीं था। मैंने सब कुछ आज़माया था जैसे - डॉक्टर, मनोचिकित्सक, अस्पताल, मानसिक संस्थान, नौकरी में परिवर्तन, विवाह और तलाक लेकिन सब कुछ नाकामयाब रहा। यह सब निराशाजनक लग रहा था लेकिन एन.ए में मैंने आशा पाई। मैं ऐसे नशेबाजों से मिला जो अपनी एडिक्शन की बीमारी से उबर रहे थे। मुझे विश्वास होने लगा कि मैं नशे के बिना जीना सीख सकता हूँ। खुद को बदलने की शुरुआत करने के लिए जिस विश्वास की आवश्यकता थी, वह मुझे एन.ए में मिला।

उस समय तक मैंने नशीले पदार्थों का उपयोग करना बंद कर दिया था और ना चाहते हुए भी विश्वास किया कि मैं नशा छोड़े रख सकता हूँ। मैंने अभी सिर्फ नशे का उपयोग ही बंद किया था लेकिन मैं अभी भी एक एडिक्ट की तरह सोचता और महसूस करता था। मेरा व्यक्तित्व और चरित्र पहले जैसा ही था। मेरे बारे में सब कुछ, मेरे आत्म-विनाशकारी स्वभाव को और बल दे रहा था। मुझे बदलने की आवश्यकता थी, नहीं तो मैं फिर से नशा करना शुरू कर सकता था। मैंने अपनी स्थिति को स्वीकारा और विश्वास किया कि मैं सुधर सकता हूँ। ऐसा करने के लिए मुझे एन.ए कार्यक्रम के आध्यात्मिक सिद्धांतों के प्रति पूर्ण रूप से समर्पित होना पड़ा।

अपने स्पोंसर की मदद से मैंने अपनी समझ के ईश्वर को अपना जीवन और अपनी इच्छा सौंपने का निश्चय किया। मेरे लिए, यह एक महत्वपूर्ण मोड़ था। इस निर्णय के लिए, निरंतर स्वीकृति, निरंतर बढ़ते विश्वास और रिकवरी के लिए एक दैनिक प्रतिबद्धता की आवश्यकता थी। अपनी इच्छा और जीवन, ईश्वर को सौंपने के अपने निर्णय के लिए आवश्यक था कि मैं अपने बारे में जानूँ और सच्चाई का सामना करने के अपने तरीकों को, निरंतर बदलने की कोशिश करूँ। इस प्रतिबद्धता से मेरे जीवन में ईमानदारी आई। मेरे लिए एन.ए कार्यक्रम ऐसे ही काम करता है: मैं अपनी बीमारी को स्वीकार करूँ, यह कार्यक्रम मुझे बदल सकता है, इस विश्वास को विकसित करूँ और रिकवरी के आध्यात्मिक सिद्धांतों के प्रति प्रतिबद्ध हो जाऊँ।

अब कार्य करने की आवश्यकता है। यदि मैं नहीं बदलता, तो मैं दुखी रहूँगा और फिर से नशा करने लग जाऊँगा। एन.ए कार्यक्रम द्वारा सुझाए गए कार्य मेरे व्यक्तित्व और चरित्र को बदल सकते हैं। मैं ईमानदारी से खुद को देखता हूँ, लिखता हूँ कि मैंने क्या किया और कैसा महसूस किया। अपने ईश्वर और एक अन्य इंसान के सामने मैं पूरी तरह से अपने बारे में खुलासा करता हूँ, अपने सभी गुप्त डर, गुस्से और खुन्नस के बारे में बताता हूँ। इन कार्यों को करने से, मेरे जीवन पर अतीत का नियंत्रण खत्म हो जाता है और मैं आज के दिन अपने आदर्शों पर चलने के लिए स्वतंत्र हो जाता हूँ। मैं अलग तरह से व्यवहार करना शुरू कर देता हूँ और जैसा मेरा ईश्वर चाहता है वैसे व्यक्ति के रूप में परिवर्तित होने के लिए तैयार हो जाता हूँ।

अपनी कमियों से छुटकारा पाने के लिए प्रार्थना करने से, मैंने वास्तविकता पर आधारित, एक उचित आत्म-छवि विकसित करनी शुरू कर दी है।

मैंने अन्य लोगों के साथ जो गलत किया है, उसकी क्षतिपूर्ति करके सीखा कि मैं स्वयं तथा दूसरों को कैसे क्षमा कर सकता हूँ।

मैं अपने व्यवहार का नियमित रूप से निरीक्षण करता हूँ और जितनी जल्दी हो सके अपनी गलतियों को सुधारता हूँ। मैं लगातार आध्यात्मिक सिद्धांतों पर भरोसा और विश्वास विकसित तथा विस्तारित कर रहा हूँ। मैं स्वयं को तथा हमारे कार्यक्रम को, दूसरों के साथ बाँटता हूँ और जो सिद्धांत मैंने सीखे हैं उन्हें जीने का प्रयास करता हूँ। इन बारह कदमों ने मेरे लिए नशा बंद करना सम्भव कर दिया, नशा करने की इच्छा को दूर कर दिया और मुझे जीवन जीने का एक नया तरीका दे दिया है।

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
Tel. +32/2/646-6012

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 चिन्ह है
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-449-4 Hindi 4/25
WSO Catalog Item No. HI3114

Narcotics Anonymous®
नारकॉटिक्स एनॉनिमस

IP No. 14-HI

एक एडिक्ट का स्वीकृति, विश्वास और प्रतिबद्धता के साथ अनुभव