

## स्वयं मानसिक छलको त्रिकोण

जब हामी जन्मन्छौं, हामी आफूप्रति मात्र सचेत हुन्छौं, हामी नै ब्राह्माण्ड हुन्छौं । हामी हाम्रो आधारभूत आवश्यकताहरु भन्दा केहि बढी मात्र लिन्छौं अनि यदि हाम्रो यी आवश्यकताहरु पूर्ति भए भने भने हामी सन्तुष्ट हुन्छौं । जब हाम्रो संचेतना बढ्दै जान्छ हामी हाम्रो बाहिरी दुनियाँप्रति सतर्क हुन्छौं । हामीले हाम्रो वरिपरी व्यक्ति, स्थान र वस्तुहरु भएको अनि तिनीहरुले हाम्रो आवश्यकता पूरा गर्ने, हामीले पत्ता लगाउँछौं । यो बिन्दूमा हामी भिन्नता चिन्न र प्राथमिकताको विकास पनि गर्न शुरु गर्छौं । हामी चाहना गर्न र छनोट गर्न पनि सिक्छौं । हामी यस बठिरहेको ब्रह्माण्डको केन्द्रबिन्दू हुन्छौं र हामी हाम्रो आवश्यकता र इच्छा पूरा हुने अपेक्षा पनि गर्छौं । हाम्रो सन्तुष्टिको मुहानचाहिँ आधारभूत आवश्यकताको पूर्तिबाट विचित्र ढंगबाट पूरा भएको हाम्रो इच्छा तर्फ सर्छ ।

धेरै केटाकेटीहरुले कुनै समयावधिमा आफ्नो अनुभवले के पत्ता लगाउँछन् भने बाहिरी दुनियाँले उनीहरुको सबै इच्छा र आवश्यकता पूरा गर्न सक्दैन । आफ्नो मेहनतले उनीहरुलाई जे दिइएको उनीहरु त्यसलाई बढाउन खोज्छन् । जब उनीहरुको व्यक्ति, स्थानहरु वा वस्तुहरु प्रतिको निर्भरता घट्दै जान्छ उनीहरु भन् भन् आफूलाई हेर्न थाल्दछन् । उनीहरु भन् स्वयम् पर्याप्त हुन्छन् र खुसीपना र सन्तुष्टि आफू भित्रबाट आउँछ भन्ने पत्ता लगाउँछन् । धेरै परिपक्व भईरहेका हुन्छन् : उनीहरुले आफ्नो शक्ति, कमजोरी र सीमालाई चिन्छन् र स्वीकार गर्छन् । कुनै बिन्दूमा, उनीहरुले प्राय जसो आफूलाई भन्दा उच्च शक्तिको मद्दत लिन्छन् त्यो कुराहरु पाउन जुन उनीहरु स्वयम्ले

पाउन सक्दैनन् । धेरै जसो मानिसहरुका लागि बढ्नु प्राकृतिक प्रक्रिया हो ।

तथापि हामी दुर्व्यसनीहरु चाहिँ यो बाटोमा पहिले नै रोकिसकेका हुन्छौं । हामी चाहिँ कहिले पनि बाल्यकालको आत्म केन्द्रितताबाट निस्कन सकेनौं । हामीले चाहिँ कहिले पनि त्यो स्वयम - पर्याप्त भेट्न सकेनौं जुन अरुले भेटे । हामी यो विश्वमा निर्भर हुन जारी राख्यौं र हामीले सबै कुरा पाउदैनौं भन्ने स्वीकारन इन्कार गर्छौं । हामी स्वयम मानिसक यौं । हामी स्वयम मानिसक छलमा पर्यौं: हाम्रो इच्छा र आवश्यकता हाम्रो माग भयो । हामी त्यो बिन्दूमा पुग्यौं कि जहाँ सन्तुष्टि र पूर्ति असम्भव भयो । हामी भित्रको शुन्यता व्यक्ति, स्थान र वस्तुहरुले भर्न सक्दैन र हामी तिनीहरुलाई प्रतिक्रिया चाहिँ क्रुद्ध भएर, रिस र डरले दिन्छौं ।

क्रुद्ध हुनु, रिस र डरले स्वयम मानसिक क्रुद्ध हुनु, रिस र डरले स्वयम मानसिक छलको त्रिकोण बनाउँछ । हाम्रो सबै चारित्रिक दोषहरु यिनै प्रतिक्रियाका रूपहरु हुन् । स्वयम मानसिक छल हाम्रो बहुलष्टीपनाको मुटुमा हुन्छ ।

हाम्रो विगतलाई हामी क्रुद्ध भएर प्रतिक्रिया गर्छौं । हामी विगतका अनुभवमा हाम्रो दिमाग नै पटक पटक पुनः बाँचिरहेका हुन्छौं । हामी मध्ये धेरैले वर्तमानलाई रिसले व्यवहार गर्छौं । यो चाहिँ हाम्रो वास्तविकता प्रतिको प्रतिक्रिया र वास्तविकतालाई नकार्नु हो । जब हामी हाम्रो भविष्यको बारेमा सोच्छौं हामीले डर महशुस गर्छौं । यो चाहिँ हाम्रो थाहा नभएको प्रतिको प्रतिक्रिया हो, उल्टो कल्पनामा । यी तीन कुराहरु हाम्रो स्वयम मानसिक छलको अभिव्यक्ति हो । जब व्यक्ति, स्थान र वस्तुहरु

(विगत, वर्तमा र भविष्य) हाम्रो माग अनुसार मिल्दैन हामी यी तरिकाबाट प्रतिक्रिया दिन्छौं ।

नाकोटिक्स एनोनिमसमा हामीलाई जीवनको नयाँ बाटो दिइएको छ र नयाँ आधार पनि दिइएको छ । त्यो हुन बाह्य पाइला अनि हामी हाम्रो खूबीले भ्याएसम्म त्यसमा काम गर्छौं । यदि हामी नशारहित बस्यौं र हामी यी सिद्धान्तहरुलाई हाम्रो जीवनको हरेक क्षेत्रमा अध्यास गर्न सिक्न सक्छौं । एउटा चमत्कार हुन्छ । हामीले स्वतन्त्रता पाउँछौं नशावाट, हाम्रो दुर्व्यसनवाट र हाम्रो स्वयम मानिसक छलवाट । क्रुद्ध हुनुलाई हामीले स्वीकार्नुले स्थानपूर्ति गर्छौं, मायाले रिसलाई स्थानपूर्ति गर्छौं र डरलाई आस्थाले स्थानपूर्ति गर्छौं ।

हामीसँग रोग छ जसले अन्त्यमा हामीलाई मद्दत माग्न बाध्य बनाउँछ । हामी भाग्यमानी हौं कि हामीलाई छनोट दिइएको छ, एक अन्तिम मौका । हामीले यो स्वयम मानसिक छलको त्रिकोण फुटाउने पर्छ : हामी उन्नति हुनुपर्छ वा मर्नुपर्छ ।

हाम्रो व्यक्ति, स्थानहरु र वस्तुहरु प्रति प्रतिक्रिया देखाउने तरिका ।

नकारात्मक		सकारात्मक
क्रुद्ध हुनु	विगत	स्वीकार्नु
रिस	वर्तमान	माया
डर	भविष्य	आस्था



**Narcotics Anonymous®**

नार्कीटिक्स एनोनिस

**IP No. 12**

स्वयंम मानसिक

छलको त्रिकोण

Translated by : Local Translation  
Committee Kathmandu  
Draft Version