एक दुर्व्यसनीको अनुभव- स्वीकार, विश्वास, प्रतिबद्धता

जब म एनए कार्याक्रममा सहभागी भए, मैले मेरो समस्या चिनिसकेको थिए- मलाई नशा प्रयोग रोक्ने इच्छा थियो तर कसरी मलाई थाहा थिएन । मेरो दुर्व्यसनी (दृष्टिकोण) प्रकृतिको कारणले मेरो सम्पूर्ण व्यक्तित्व नशा पाउने, प्रयाृग गर्ने र अझ बढी प्राप्त गर्ने स्रोतको खोजीमा गतिशील थियो । मेरो सबै चारित्रिक गुणहरु नशा कै चाहनामा पूर्ण केन्द्रित थियो । पूरै आफूमा केन्द्रित, मैले मेरो जीवन व्यवस्थीत गर्न अरुलाई चाकडी गर्थे- आफूले गर्न सक्ने परिवेशमा । मेरा नियन्त्रणहरु हराइसकेका थिए । मेरो एकोहोरो प्रवृतिले मलाई नशा प्रयोग गर्न जोड गरिरहन्थ्यो, मेरो ईच्छा विपरीत पनि, जान्दा जान्दै कि यो रोगले मलाई नै विनाश गरिरहेको छ । मेरो जीउने आधारभूत प्रकृति विपरित । बहुलठ्ीपना र नेराश्यताले सहयोग विना, मैले समर्पण गरी स्वीकारे म एक दुर्व्यसनी हूँ- कि मेरो जीवन पूरै अस्तव्यस्त थियो र म मेरो रागको अगाडी शक्तिहिन छु । मेरो ईच्छा शक्तिले गर्दा रोगी शरीर जसलाई नशाको तलतलमा लागीपर्ने बनाइसकेको थियो । त्यसलाई बदल्न सकेको थिएन । मैले मेरो रोगी दिमागलाई नियन्त्रण गर्न सकिरहेको थिएन जसलाई रहतरहबाट नशा मात्र देख्थ्यो । मेरो आफ्नो मनोबलले मात्र मेरो नशा खोजिरहने र यर्थाथबाट भाग्न मनपराउने मनोबृति परिवर्तन गर्न सकेको थिएन । नत मेरो उच्च आदर्शहरुले मेरो रोगी मनोबललाई धूर्त, मायावी, र आफूमा केन्द्रित गर्न सकेन । यथाशीघ्र मेरो यथार्थहरुलाई स्वीकार्नु र शक्तिहीनता बोध गरेमा मलाई पुन प्रयोग गर्नु पर्दैन । मेरो पुर्नस्थापनाको साचो मेरो जीवनको अस्तव्यस्थता र दुर्व्यसन प्रतिको शक्तिहीनता स्वीकार्ने अवस्था थियो ।

एनए फेलाशिपको मद्धतले म १ मिनेट देखि घण्टा गर्दै एक दिन सम्म फरक भएको महशूस गरे । तर मलाई फेरी पुन दुर्व्यसनको उचाईमा यथावत बस्ने ईच्छा थियो । नशा बिना जीवन सहिनसक्नु थियो । प्रयोग बन्द गर्दा मेरा भावनाहरु आशाबिहिन थियो र मेरा सोचाईहरुले मलाई फेरी प्रयोग गर्न उक्साइरहन्थ्यो । शक्तिहिनता र अस्तव्यस्थतालाई स्वीकारे पछि मलाई मेरो जीवनमा यो रोग भन्दा एक उच्च शक्तिको आवश्यकता आफैलाई क्षति पु-याउने स्वभावहरु भन्दा पनि धेरै थियो । मितिङ्गमा भेटिएका साथीहरुले मलाई आफ्नो रोग भन्दा ठूलो उच्च शक्ति भेटिएको अवगत गराए । ती साथीहरु महीना र वर्ष दिन सम्म स्वच्छ र शान्त थिए र उनीहरुलाई पुन प्रयोगको इच्छा पनि थिएन । उनीहरुले मलाई जानकारी गराए कि एनए कार्यक्रमको सहयोगले पुन प्रयोगको ईच्छाहरु मार्न सकिन्छ । म सँग उनीहरुलाई विश्वास गर्नु बाहेक अरु कुनै बाटो थिएन । मैले डाक्टर, मनोचिकित्सक, अस्पताल, मानसिक अस्पताल, जागीर फेरबदल, विवाह सम्बन्द्ध विच्छेद गरे पनि सफल हुन सकेन । त्यसमा कुनै आशा थिएन तर एनएमा मात्र मैले आशा पाएँ । मैले पुर्नस्थापित दुर्व्यसनीहरु भेंटे । म नशा बिना जीवन छ भन्ने कुरामा विश्वस्त भए । एनएबाट आफूमा आवश्यक परिवर्तनको आस्था पाए ।

त्यो समयमा आएर मैले नशा पैयोग गर्न बन्द गरे र नशा रहित बस्न सक्ने विश्वास गरे । नशा बिना पनि मेरो सोच दुर्व्यसनी सरह थिए । मेरो आचरण तथा व्यक्तित्व परिवर्तत थिएनन् । मेरा सबै गुणहरु आफूलाई ह्रास पु-याउने खालका थिए । मलाई परिवर्तन हुनु आवश्यक थियो अथवा पुन प्रयोग गर्नु सिवायक अरु विकल्प थिएन । मैले आफ्नो अवश्था स्वकिारी पुर्नस्थापित हुने विश्वास थियो । त्यसको लागि एनए प्रोग्रामका आध्यात्मीक सिद्धान्तहरु प्रति दृढ संकल्प थियो ।

मेरो स्पन्सरको सहयोगले मैले आफ्नो ईच्छा र जीवनलाई आफूले बुझें अनुसारको ईश्वरको हेरचाहमा सुम्पिने निर्णय गरे । यो मेरो जीन्दगीको घुमौरो मोड थियो । यस निर्णयले चाहे अनुरुप निरन्तर स्वीकार्ने, सदैव आस्था पलाउने र दैनिकी प्रण गर्नाले पुन स्थापित हुन सकियो । ईश्वर सामु मेरो जीवन र ईच्छा सुम्पिनाले मैले मलाई बुझें र यथाथ संग मेल खाने मेरा सक्रिय परिवर्तनहरु पाए । यस संकल्पद्धारा मेरो जविनमा ईमान्दारिता आयो । मलाई एनए कार्यक्रमले यसरी काम ग-यो । मैले मेरो रोग स्वीकारें र आस्था बटुले की कार्यक्रमले मलाई फरक बनायो अनी आध्यात्मीक सिद्धान्तहरुप्रति प्रतिबद्ध हुनुनै पुर्नस्थापित हुने कुरामा प्रण गरे ।

अब व्यवाहार चाहियो । यदि म परिवर्तन नभए दयनिय अवश्थामा पु नशा प्रयोग गर्ने छु । एनए कार्यक्रमद्धारा मेरा चारित्रिक र व्यक्तित्वलाई व्यवहारमा बदल्ने आभास गरायो । मैले इमान्दारी साथ गरेका र भोगेका भावनाहरु लेखेर आफूलाई जाँचे । मैले पूर्ण रुपले आफूलाई आफ्नो ईश्वर र अरु मानिस सामु मेरा गोप्य कुराहरु, क्रोधहरु र बदलाका भावनाहरु प्रकट गरे । यस व्यवहारले मेरो अतितले मलाई जकडेको छैन र म मुक्त भई मेरा आदर्शहरुमा बाँच्न सक्छु । मैले भिन्न रुपले व्यवहार गर्न थाले र ईश्वरले चाहे अनुरुपको व्यक्ति हुन तयार भए ।

मैले मेरो व्यक्तित्व विकास अन्तर्गत वास्तविक्तामा आधारित मेरो पहिचान बनाएर ईश्वरले मेरा कमि कमजोरीहरु हटाईदिउन् भन्ने कुरामा विश्वस्त भए ।

मैले गल्ती गरेका व्यक्तिहरु सामु माफि मागें पछि मैले आफूलाई र अरुलाई माफी िदिन सिकें ।

मैले मेरा आचरण, दैनिक बानि व्यवहार हेर्दै र नियाल्दै तुरुन्तै सम्भव भएसम्म सुधार्ने कोशिश गरे । म निरन्तर रुपमा विश्वास, आस्था जस्ता आध्यात्मीक सिद्धान्तहरुको विकास गर्दै र बढाउदै लाने गर्दै छु । म एनए कार्यक्रम र आफ्ना भावनाहरु अरुलाई आदान-प्रदान गरी सिकेका सिद्धान्तहरु संग बाँच्दै छु । यी बाह्र पाइलाको साथले मैले नशा बन्द गरे र नशाको इच्छा मारी नयाँ जीवन जीउँदै छ ।