

## समस्या

आफैलाई स्विकार गर्ने क्षमताको कमी धेरै सुधिरहेका दुर्व्यसनीहरूका एउटा समस्या बनेको छ । हामी धेरैजना नशा सेवन गर्नु नै हाम्रो एकमात्र समस्या हो भनी विश्वास गर्छौं, तर हाम्रो जीवन अव्यवस्थित भएको तथ्यलाई भने इन्कार गर्ने स्वभावले हामीलाई निरन्तर पिरोली रहन्छ । हाम्रो चलिरहेको सुधारको धारमा धेरैजसो हामीले अनुभव गर्ने समस्या भनेको आफैलाई गहिराई देखि स्विकार गर्न असमर्थ हुनु हो । यो असुविधा नै हाम्रो समस्याको स्रोत हो भन्ने कुरालाई हामी महशुस गर्न सक्दैनौं । कारण यो विभिन्न प्रकारले प्रकट हुने गर्दछ । हामी आफैलाई प्रायः दिक्क वा अरुको इन्साफ गर्ने, असन्तुष्ट, निराश वा गोलमालमा परेको पाउँछौं । हामीले आन्तरिक रूपमा अनुभव गर्ने दाहा किटाईको सन्तुष्टीको लागी वातावरणीय कारकहरूलाई परिवर्तन गर्ने प्रयास गरेको पाउँछौं । माथी उल्लेखित परिस्थितिहरूमा हाम्रो अनुभवले के देखाउँछ भने हरेक असन्तुष्टीको स्रोतमा हामी भित्र हेर्नु नै सर्वोत्तम उपाय हो । प्रायजसो हामी आफैले आफुलाई इन्कार गर्ने व्यक्ति पत्ता लगाउँछौं । एन.ए. मा आउनुभन्दा अगाडी, हामी धेरैजसोले हाम्रो सम्पूर्ण जीवन आफैलाई इन्कार गर्नमै खर्च गरेका छौं । अरुभन्दा भिन्न हुन हामीले हरेक उपाय अपनाएका छौं र आफैलाई घुणा गरेका छौं । हामी कोही हुन चाहन्थ्यौ तर हामी को हौ त । हामी आफैलाई अरुबाट स्वीकारोक्ति पाउने प्रयास गर्थ्यौ तर आफैलाई स्विकार गर्न भने असमर्थ थियौ । अरु व्यक्तिले हामीलाई प्रेम र स्विकार गरोस् भन्ने हामी चाहन्थ्यौं, जो हामी स्वयम्ले आफैलाई दिन असमर्थ बनेको थियौ तर हाम्रो प्रेम र मित्रतामा सदैव शर्त हुने गर्थ्यो । हामी कसैबाट स्विकार पाउन उसको लागी जे पनि गर्न तयार हुन्थ्यौं र हामीले सोचेजस्तो कसले गदैनन् तिनलाई पन्छाउने गर्दछौं ।

हामी आफैले आफैलाई स्विकार गर्न नसक्नुको कारणले हामी अरुबाट पनि तिरस्कृत भएको पाउँदछौं । हामी कसैलाई पनि हाम्रो नजिक आउने मौका दिँदैनौ कारण यदी तिनहरूले हामीलाई वास्तविक रूपमा चिने भने तिनहरूले हामीलाई घृणा गर्नेछन् भन्ने भयले हामी यसो गर्ने गर्छौं । आफैलाई जोखिमबाट बचाउनको निमित्त कसैले हामीलाई इन्कार(तिरस्कार) गर्ने मौका पाउनु अघि नै हामी अरुलाई तिरस्कार गर्ने गर्दछौं ।

## १२ पाईला समस्याका समाधान हुन्

आफैलाई स्विकार गर्नुको पहिलो खुड्किला नै आज हाम्रो दुर्व्यसनलाई स्विकार गर्नु हो । हामी आफैलाई मानव हौं भनेर स्विकार गर्नु अघि हामीले हाम्रो रोग र हाम्रो अघि आउने दुःखलाई पहिले स्विकार गर्नुपर्ने हुन्छ ।

हामी आफैले आफैलाई स्कार गर्न सहायता पुऱ्याउने अर्को आवश्यक कुरा चाहीं हामीभन्दा महान् शक्ति माथीको विश्वास हो जसले हामीलाई पवित्रतना तर्फ उद्धार गर्न सक्छ । हामीले उच्च शक्तिप्रति कसैको कुनै धारणालाई विश्वास गर्नुपर्छ भन्ने कुनै जरुरी छैन, तर कुनै काम गर्छ भन्ने धारणालाई विश्वास गर्न भने जरुरी छ । हामीले स्वयम्लाई दुःखमा पाउनु, गलती गर्नु र हामी सिद्ध छैनौं भन्ने कुरा बुझ्नु नै आफैलाई स्विकार गर्नुको अध्यात्मिक बुझाई हो ।

आफैलाई स्विकार गर्न सक्नुको सबैभन्दा प्रभावकारी माध्यम भनेको १२ पाईला लाई हाम्रो सुधारमा लागू गर्न सक्नु हो । अब हामी भन्दा महान् शक्तिमाथिको विश्वासमा आएका छौं, हामी आफ्ना कमजोरी र सकारात्मक पक्षहरूको इमान्दारीपूर्वक निरीक्षण गर्न उहाँको बल र साहसमा भर पर्न सक्दछौं । यद्यपि, कहिलेकाही समय दुःखद हुन्छ र आफैलाई स्विकार गर्न गाह्रो पर्छ, यस्तो बेलामा हाम्रो भावनासँगको सम्पर्कमा रहन जरुरी हुन्छ । हामी सुधारको स्थिर आधार तयार पार्न इच्छुक छौं र त्यसैले हामी हाम्रा कार्य र अभिप्रायलाई निरीक्षण गर्न जरुरी छ र यसरी स्वीकार गर्न गाह्रो पर्ने कुराहरू विस्तारै परिवर्तन हुन थाल्दछन् ।

हाम्रा कमजोरी नै हाम्रा अभिन्न अङ्ग हुन् र एन.ए. कार्यक्रममा जिउने प्रयास गर्नु नै यसलाई हटाउने एकमात्र उपाय हो । हाम्रा सकारात्मक पक्षहरू उच्चशक्तिबाट प्राप्त उपहार हो । जब हामी पूर्णरूपमा यसको उपयोग गर्न सिक्छौं यसले हाम्रो जीवनलाई समृद्ध बनाउँछ र आफैलाई स्विकार गर्ने क्षमतामा वृद्धि गराउँछ ।

कहिलेकाही हामी दिवास्वप्नमा चिप्लन पुग्दछौं र जे सोच्छौ सोही हुने इच्छा गर्दछौं । कहिले हामी आत्मग्लानी र घमण्डले दबिएको अनुभव गर्दछौं तर उच्च शक्ति प्रति हाम्रो विश्वासको नविकरणले हामीलाई आशा, साहस र बढ्नलाई शक्ति मिल्दछ ।

आफैलाई स्विकार गर्ने कुराले हाम्रो सुधारलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ । किनभने हामी आफै स्वयं हुनुमा सन्तुष्ट छौं । अब हामी हाम्रा सकारात्मक पक्षहरूमा जोड दिन नम्रतापूर्वक हाम्रा कमजोरी हटाउन र असल सुधिरहेको दुर्वसनी हुन स्वतन्त्र छौं । हामी सिद्ध छैनौं र स्वयंलाई दृष्टमानी स्वीकार गर्नु ठिकै छ तर हामी यसलाई सपार्न सक्छौं ।

हामीलाई सम्झना छ की हामीसँग दुर्वसनको रोग छ र अब भित्रैदेखि आफैलाई स्विकार्न सक्ने स्थितिमा पुग्न लामो समय लाग्न सक्छ । हाम्रो जीवन जतिसुकै खराब भएको किन नहोस् हामी सहजै “नाकोर्टिक्स एनोनिमस” सँगको संगतिलाई स्विकार गर्छौं ।

आफू जस्तो छ त्यस्तै स्विकार गर्नुले मानवीय परिपूर्णताको आशा गर्ने समस्याको समाधान गर्दछ । आफैलाई स्विकार गर्ने बानीले शायद जीवनमा पहिलो चोटी हामी विनाशर्त अरु व्यक्तिहरुलाई हाम्रो जीवनमा स्विकार गर्न सक्छौं । हाम्रो मित्रता भन्न गाढा हुन पुग्दछ र कुनै दुर्व्यसनीको सुधार र नयाँ जीवनको भावना बाड्नुले हामी न्यानोपना र वास्नाको अनुभव गर्न पुग्दछौं ।