

अर्को दृष्टिकोण

व्यक्तिगत अनुभव वा अनुसन्धानमा आधारित दुर्व्यसनको परिभाषा फरक फरक पाइन्छ, ति परिभाषाहरू परस्परमा विरोधी वा मतभेद पाउनु कुनै आश्चर्यको विषय होइन। केही समुहको परिभाषा हुन सक्छ? यदि यस दृष्टिकोण हामी स्विकार तयार छौं भने शायद अब अर्को दृष्टिकोण पनि विचार गर्नुपर्ने हुन्छ। जसले गर्दा हामीलाई दुर्व्यसनको बारेमा राम्रो जानकारी होस् र एक अर्का व्यक्ति वा समुहसँग सुचनाको आदान प्रदान गर्न सकियोस्। “दुर्व्यसन के होइन त” भन्ने विषयमा हामीले समझदारी ल्याउन सकियो भने “दुर्व्यसन के हो ?” भन्ने विषयमा हामी छर्लङ्ग हुन सक्ने संभावना हुन्छ।

सायद तल लेखिएका केही प्रमुख बुँदामा सहमत हुन सक्छौं कि ?

१. दुर्व्यसन स्वतन्त्रता होइन

हाम्रो रोगको प्रकृति र लक्षणहरूले गर्दा दुर्व्यसन स्वतन्त्रता होइन भन्ने कुरा अझ पुष्टि हुन्छ। हामी दुर्व्यसनीहरू आफ्नो व्यक्तिगत स्वतन्त्रतालाई धेरै महत्त्व दिन्छौं किनकी हामी हाम्रो रोगको कारण आफ्नो स्वतन्त्रतालाई उपभोग गरिरहन पाउँदैनौं किनकी कुनै समय नशा रहित भएको वेलामा हाम्रो स्वतन्त्रता क्षणिक हुन्छ।

हामी आफ्नो क्रियाकलापहरूको बारेमा कहिल्यै पनि निश्चित हुन सक्दैनौं, हामी सचेत भएर नशा मुक्त हुन चाहदैनौं वा हामी भित्र रहेका दुर्व्यसनी व्यवहारले हामीलाई थाहा नदिई पुरानै दुर्व्यसनको बाटोमा डोच्याउन खोज्दै हामी व्यक्ति, स्थान र परिस्थितिलाई आफ्नो हातमा लिन वा नियन्त्रणमा राख्ने कोशिस गर्छौं। हामी आफ्नो नियन्त्रण गर्न खोज्छौं भन्ने तथ्यलाई महशुस गर्न सफल हुन्छौं। हामीले पहिले आफ्नो नैराश्याले गर्दा हामीमा डर बसेको हुन्छ कतै हामी फेरी असफल वा निराश त हुनुपर्ने होइन भनेर जसको फलस्वरूप हामीले

जीवनमा आफुले इच्छाएका कामहरू गर्न सक्दैनौं। यदि हामीले यस असफलता वा नैराश्याको सामना गरेर हाम्रो जीवनमा अर्थपूर्ण कामहरू गर्नु भन्ने हाम्रो बाधाको रूपमा रहेको डर आफैँ हराएर जान्छ।

२. दुर्व्यसन व्यक्तिगत विकास होइन

सक्रिय दुर्व्यसनको वेलामा हाम्रो जीवन सधैं दिक्क लाग्दो एकोहोरो र हरेक दिन आफ्नो दुर्व्यसनको अतृप्त चाहनालाई पूरा गर्दै वित्ने भएकोले हामीबाट कुनै पनि सिर्जनात्मक वा राम्रो काम हुन सकेको थिएन। व्यक्तिगत विकास गर्नको लागि हामी सिर्जनात्मक र एक ठोस उद्देश्य लिएर जीवनलाई जीवनको शर्तमा बाच्न सक्ने क्षमता हुनुपर्छ।

३. दुर्व्यसन ख्याती होइन

दुर्व्यसन कायम राख्ने क्रममा हामी जहिले पनि व्यक्ति, स्थान र परिस्थितिबाट जहिले पनि अलग्गै रट्यौं र सधैं आफ्नो दुर्व्यसनमा नै रुमलिई रट्यौं। जति जति हाम्रो रोग बढ्दै गयो त्यति त्यति हामी रिसाहा स्वार्थी एवं अरु प्रति वदलाको भावनाहरू मात्रै आफु भित्र राख्यौं। हामी जुन व्यक्तिहरू माथि निर्भर थियौं, तिनै व्यक्तिहरू प्रति हामी जुन व्यक्ति स्थानसँग परिचित थिएनौं त्यसलाई हामी अविश्वासको दृष्टिले हेर्दथ्यौं। हाम्रो संसार भ्रम भ्रम सानो हुँदै गयो र हाम्रो लक्ष्य नै एकलोपना हुन थाल्यो। यहि नै हाम्रो अव्यवस्थित जीन्दगीको प्रकृति हुन थाल्यो। यी माथि उल्लेख गरिएको सबै कुराहरूलाई निष्कर्षमा भन्नुपर्दा.....

४. दुर्व्यसन, जीवन विताउने पद्धति होइन

सधैं विरामी जस्तो, आफ्नो स्वार्थ मात्र हेर्ने आफ्नै दुनियाँमा रमाउने दुर्व्यसनी जीवनलाई जीवन भन्न गाउँछे पछि यो त केही समय बाड्ने आधार माग हो। यहि क्षणिक जीवनमा पनि सधैं दिक्कदार एकलोपनले उराठ लाग्दो र मृत्युको सामना निरन्तर गरिरहनु पर्छ।

हामीले दुर्व्यसनमा गुमाइराखेको स्वतन्त्रता, सिर्जनात्मक कार्य र व्यक्तिगत विकास आदी जस्ता अध्यात्मिक सिद्धान्तहरू जुन हरेक जीवनमा सम्बन्धित हामीले पाउन सकेका हुँदैनौं।

हामी स्वतन्त्र भयो भने हाम्रो जीवन अर्थपूर्ण परिवर्तनशील र प्रगतिशील हुन्छ।

यसले हाम्रो इच्छालाई राम्रोसँग महशुस गर्न र हाम्रो व्यक्तिगत कुराहरूको पूर्ति गर्नलाई अर्थपूर्ण रूपमा अधि हेर्दछ। यिनीहरू अवश्य पनि एन.ए. को बाहु पाइलाहरूको दैनिक प्रयोगले हुने अध्यात्मिक प्रगतीको प्रभाव हुन्।

सद्भावना भन्ने कुरा यस्तो कार्य हो जसमा आफु र अरुहरू दुवै पर्छन्। जसरी हामीलाई आफ्नो जीवन प्रिय लाग्दछ त्यसरी नै अरुलाई पनि उनीहरूको जीवन प्यारो हुन्छ भन्ने कुरा महशुस गर्न हो सद्भावना राख्नु भन्ने कुरा सहानुभूतिको सोचाई हो वा यस्तै अरु नै केही भन्ने कुरा यकिन साथ भन्न गाह्रो हुन्छ। यदि सहानुभूति भनेको आफ्नो पहिचान नगुमाई आफैँलाई अरुमा देख्न सक्ने क्षमता हो भन्ने कुरा हामी स्वीकाउँछौं भने हामी दुवैमा केही समानता छ भन्ने कुरा पनि हामी पहिचान गर्न सक्छौं। यदी हामीले आफैँलाई स्वीकार गरेका छौं भने, हामी कसरी अरुलाई इन्कार गर्न सक्छौं ? समानता देखेर नै माया बन्न सक्छ। हामीले स्वीकार गर्न नसक्दा उत्पन्न हुने विभेदले अधैर्य उत्पन्न गराउँछ।

व्यक्तिगत वृद्धिको लागि हामी स्वतन्त्रता र सद्भावना दुवै एकैसाथ प्रयोग गर्छौं। हामी एकलै बाँच्न सक्दैनौं भन्ने कुरा जसरी हामीले महशुस गरेका छौं त्यसरी नै व्यक्तिगत वृद्धि पनि अन्तर व्यक्ति वृद्धि हो। यसमा अझै सन्तुलन भौतिक मान्यताहरूलाई पनि परीक्षण परिपक्वताले यस प्रकारको मूल्याङ्कनको चाहना राख्नु।

सक्रिय दुर्व्यसनको बेला बौलद्विपना, उपचारकेन्द्र र मृत्यु हाम्रो एकमात्र अन्त्य हुने गथर्यो । उच्च शक्तिबाटको सहयोग र एन. ए. को सहायताले सबै कुरा संभव हुन्छ ।

रचनात्मक कार्य कुनै रहस्यमय तरिका नभई हाम्रो भाँचिएको र अनियन्त्रित व्यक्तित्वको पुनर्निर्माण पुनसम्मान गर्ने र भित्र हेर्ने कार्य हो । प्रायः यसो भन्नुको साधारण अर्थ अरु तथा आफुलाई फाईदा पुऱ्याउने भित्री भावनालाई सुन्नु र स्फूर्त रुपमा त्यसमा काम गर्नु हो । यो नै यस्तो ठाँउ हो जहाँ कसरी काम गर्ने भन्ने विषयका आधारभूत सिद्धान्तहरु हुन आउँछन् । त्यसपछि मात्र हामी आफैलाई मूल्यवान् हुने सिद्धान्तको आधारित निर्णय गर्न सक्षम हुन्छौ ।

उच्चशक्ति प्रति भर पर्ने कुरा जब हामी पत्ता लगाउँछौ तब एन.ए. को बाह्र पाइलाको उद्देश्य पनि हामीलाई छर्लङ्ग हुन्छ । जब हामी हरेकले यस कुरालाई बुझ्छौ यसले आफैलाई सम्मान गर्ने र आफैमा भरपर्ने कुरालाई ल्याउँछ । हामी कसैभन्दा ति महान र अति क्षुद्र पनि छैनौ । हामी आफै भएर जीउनु नै वास्तविक मान्यता हो । हाम्रो कार्य, जिम्मेवार सहितको हाम्रो स्वतन्त्रता नै हाम्रो जीवनको महत्वपूर्ण कुराको रुपमा देखापर्दछ । दैनिक अभ्यासद्वारा नै हामी स्वतन्त्रतालाई बढाउन र कायम राख्न सक्छौ यो नै यस्तो रचनात्मक कार्य हो जसको कहिल्यै अन्त्य हुदैन । सायद, सदभावना नै सबै प्रकारका आध्यात्मिक वृद्धिको शुरुवात हो । यसले हाम्रा सम्पूर्ण कार्यहरुमा प्रेम राख्नुपर्छ भन्ने कुरा तर्फ डोऱ्याउछ । यी ३ लक्ष्यहरु, स्वतन्त्रता, रचनात्मक कार्य र सदभावना जब कुनै प्रतिफल नखोजिकन हाम्रो समूहको सेवामा देखिन्छन् भने यसले ठूलो परिवर्तन ल्याउँछ र जसको अन्त्य हामी अनुमान वा नियन्त्रण गर्न सक्तैनौ । त्यसैकारण सेवा पनि यस्तो शक्ति हो जो हामी भन्दा महान् छ, र हामी हरेकको लागि यसको विशिष्ट अर्थ छ ।

DRAFT VERSION ONLY USE FOR THE KATHMANDU
AREA



Narcotics Anonymous®

नार्कोटिक्स एनोनिमस

IP No. 5

अर्को दृष्टिकोण