



एक और पहलू

यह एन. ए. संगठन द्वारा स्वीकृत साहित्य का अनुवाद है ।

Copyright © 2005 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

सभी अधिकार सुरक्षित

एक और पहलू

अनुसंधान और निजी अनुभव पर आधारित ऐडिक्शन की इतनी सम्भावित परिभाषाएँ हैं, जितनी इस विषय में सोचने के तरीके हैं । यह परिभाषाएँ जो हम सुनते हैं, उनमें वास्तविक असहमति के कई क्षेत्र हैं, जो आश्चर्यजनक नहीं हैं । कुछ परिभाषाएँ कुछ समूह की देखी-भाली और जानी गई सच्चाई में ज्यादा उपयुक्त और किसी में कम हैं । यदि हम इसे सही स्वीकारें, तब शायद हमें एक और दृष्टिकोण का परिक्षण करना चाहिये, इस आशा के साथ हम खोज पाएँगे एक रास्ता जो सभी ऐडिक्शनो के लिये ज्यादा बुनियादी हो, और हममें सम्पर्क स्थापित करने में ज्यादा प्रमाणित हो । यदि हम इस पर अधिक सहमत हो जाएँ कि *ऐडिक्शन क्या नहीं है*, तब शायद *ऐडिक्शन क्या है*, यह अति स्पष्टता से जाहिर हो ।

शायद हम कुछ मुख्य मुद्दों पर सहमत हो सकते हैं ।

१. ऐडिक्शन आज़ादी नहीं है ।

हमारी बीमारी का स्वभाव और इसके देखे गए लक्षण यह सच दर्शाते हैं, कि हम ऐडिक्ट व्यक्तिगत आज़ादी को बहुत मुल्यवान समझते हैं, क्योंकि शायद हम इसे बहुत चाहते हैं और अपनी बीमारी की बढ़ती में इसका अनुभव कभी-कभार ही करते हैं । यहाँ तक कि नशे से दूर अवधि में भी कम आज़ादी का अनुभव होता है । हम कभी भी पूरी तरह निश्चित नहीं होते कि कोई भी कार्य, निरन्तर सुधार के लिये सचेत इच्छा पर आधारित है या नशे में वापिस आने की अंजानी चाहत पर । हम लोगों और अवस्थाओं से - चालाकी से काम निकालना तलाशते हैं और स्वयं के कार्यों को नियन्त्रित करते हैं । इस प्रकार हम स्वभाविकता का विनाश करते हैं, जो आज़ादी का एक महत्वपूर्ण चिन्ह है । हम यह समझने में असफल होते हैं कि नियन्त्रण करने की आवश्यकता, नियन्त्रण खो देने के डर से आती है । यह डर आधारित है, अतीत की असफलताओं और जीवन की कठिनाईयों के समाधान की निराशाओं पर, जो अर्थपूर्ण चुनाव करने से हमें रोकती है ; यदि इन पर कार्य किया जाए, तो ये चुनाव इस डर को निकाल दे, जो हमें रोकते हैं ।

२. ऐडिक्शन व्यक्तिगत विकास नहीं है ।

सक्रिय ऐडिक्शन की नीरस, नकलची, क्रियाबद्ध, विवशतापूर्ण और जुनूनी दिनचर्या हमें संवेदनशील या अर्थपूर्ण विचार और कार्यों में असमर्थ बनाती है । व्यक्तिगत विकास रचनात्मक प्रयत्न और उद्देश्यपूर्ण व्यवहार है ; जो पूर्वनिर्धारित करता है, चुनाव, बदलाव ज़िंदगी को ज़िंदगी की शर्तों पर जीने की क्षमता का ।

३. ऐडिक्शन सद्भाव नहीं है ।

ऐडिक्शन हमें अलग करता है, लोगों, जगह और चीज़ों से जो हमारी इस दुनिया से बाहर हैं, जहाँ पर पाना, इस्तेमाल करना और ढुंढना, तरीके और ज़रिये हैं, प्रक्रिया को चलाते रहने के लिए । आक्रामक, खुन्नस भरा, आत्म-केन्द्रित और आत्म-विनित्त बनकर हम बाहरी दिलचस्पियों से स्वयं को जब अलग करते हैं, तब हमारी बीमारी बढ़ती है । जिन लोगों पर स्वयं की ज़रूरत की पूर्ति के लिये निर्भर रहते हैं, उन्हीं से डरते और उनके प्रति संदेह में जीते हैं । यह हमारी ज़िंदगी के हर क्षेत्र को छूता है और वह जो पूरी तरह परिचित नहीं होता, अंजान और खतरनाक बन जाता है । हमारी दुनिया सिकुड़ जाती है और पृथक रहना इसका लक्ष्य बनता है । शायद यह हमारी बीमारी का सच्चा स्वभाव हो सकता है ।

जो कुछ ऊपर कहा गया है उसका सारंश हो सकता है...

४. ऐडिक्शन जीने का तरीका नहीं है ।

बीमारी, स्वार्थ, आत्म केन्द्रियता और ऐडिक्ट की बन्द दिमागी दुनिया मुश्किल से जीने का तरीका कहलाने योग्य है, ज्यादा से ज्यादा - शायद यह कुछ समय तक जीवित रहने का तरीका है । इस सीमित जीवन में भी यह निराशा, तबाही और मौत का तरीका है ।

कोई भी जीवन शैली जो आध्यात्मिक पूर्णता खोजती है, उन चीज़ों की माँग करती है जो ऐडिक्शन में उपस्थित नहीं है : *आज़ादी, सद्भाव, रचनात्मक कार्य और व्यक्तिगत विकास* ।

आज़ादी के साथ, ज़िंदगी अर्थपूर्ण, बदलती और आगे बढ़ती प्रक्रिया है । अपनी इच्छाओं की एक बेहतर और भरपूर प्राप्ति और अपनी निजी आत्म की अधिक पूर्णता के लिये यह उचित अपेक्षाओं के साथ आगे देखती है । अवश्य, यह आध्यात्मिक बढ़ती के कुछ दिखाई देने वाले चिन्ह हैं, जो एन. ए. के बारह कदमों के येजाना प्रयास के परिणाम हैं ।

सद्भाव ऐसा कार्य है, जो अपने अलावा दूसरों को भी शामिल करता है। ऐसा तरीका है, जो दूसरों को, उनकी ज़िंदगी में उतना ही महत्वपूर्ण मानता है, जितना कि हम स्वयं की अपनी ज़िंदगी में। यह कहना मुश्किल है कि सद्भाव से समानुभूती मिलती है या समानुभूती से सद्भाव। अगर हम समानुभूती को, दूसरों में खुद को देखने की क्षमता स्वीकारे, “स्वयं की पहचान खोए बगैर,” तब हम दोनों में समानता पहचान पाते हैं। यदि हमने स्वयं को स्वीकार लिया है, तो हम दूसरों को कैसे नकार सकते हैं? स्नेह, समानता देखने से आता है। असहनशीलता उन भेदों के परिणाम है, जिन्हें हम स्वीकार नहीं करते।

हम निजी विकास में, आज़ादी और सद्भाव का इस्तेमाल एक दूसरे के सहयोग से करते हैं। हमने देखा कि हम अकेले नहीं जी सकते; व्यक्तिगत विकास आपसी विकास भी है। बेहतर संतुलन ढूँढ़ने के लिये हम व्यक्तिगत, सामाजिक, आध्यात्मिक और सांसारिक मूल्यों को जाँचते हैं। प्रौढ़ता इस प्रकार के मूल्यांकन की माँग करती है।

सक्रिय ऐडिक्शन के अन्त केवल पागलपन, संस्थाएँ और मौत है। सुधार में उच्च-शक्ति और एन.ए. के बारह कदमों की मदद द्वारा कुछ भी सम्भव है।

रचनात्मक कार्य एक रहस्यमय प्रक्रिया नहीं है, हँलाकि यह हमारे अस्तव्यस्त और टूटे हुए व्यक्तित्व को पुनर्निर्माण या पुनर्संगठित करने का एक अन्दरूनी कार्य है। सरल शब्दों में अक्सर इसके मायने हैं। उन पूर्वाभासों और अन्तर्ज्ञान संवेदनाओं को सुनना और उनपर स्वेच्छा से लगातार काम करते रहना, जिन्हें हम सोचते हैं कि वे दूसरों के लिये या हमारे लिये लाभदायक होंगी। यहाँ पर कार्य के कई मूल सिद्धान्त प्रकट होते हैं। तब हम योग्य होते हैं, सिद्धान्तों पर आधारित निर्णय लेने में जिनकी हमारे लिये सच्ची कीमत है।

नारकोटिक्स एनॉनिमस के बारह कदमों का उद्देश्य तब स्पष्ट होता है जब हम प्रत्येक कि समझानुसार एक उच्च-शक्ति पर जो निर्भरता है; वो आत्म सम्मान और आत्म-निर्भरता लाती है। हम यह जानते हैं कि हम ना किसी से बढ़कर हैं और ना किसी से कम, जो है वही रहने में हमारा वास्तविक मूल्य है। स्वयं और स्वयं के कार्यों की ज़िम्मेदारी के साथ आज़ादी की प्रमुखता हमारे जीवन में श्रेष्ठ प्रकट होती है। रोज़ अभ्यास द्वारा हम आज़ादी पाते और बढ़ते हैं; यह वह रचनात्मक कार्य है, जिसका कभी अन्त नहीं होता। सद्भाव अवश्य हर आध्यात्मिक विकास की शुरुआत है। हमारे हर कार्य में यह स्नेह और प्यार लाता है। बगैर किसी निजी पुरस्कार की आशा के, जब हमारे संगठन की सेवा में यह तीन लक्ष्य, *आज़ादी*, *रचनात्मक कार्य* और *सद्भाव* दिखाई देते हैं, तब ऐसे बदलाव आते हैं; जिसके अन्त की हम भविष्यवाणी नहीं कर सकते और न ही उस पर नियन्त्रण। इसलिये, सेवा भी हमसे उँची शक्ति है और इसका अर्थ हम सब के लिये महत्वपूर्ण है।

मेरा आभार व्यक्त होता है..

दूसरों के साथ एन. ए. के तरीके से जब मैं परवाह करता हूँ और जब मैं बाँटता हूँ।