आफूप्रति अब्सेसनको त्रिकोण

जब हामी जन्म लिन्छौं तब हामी आफूप्रति मात्र सचेत हुन्छौं र "हामी नै जगत हौं" भन्ने ठान्छौं । हामीमा आधारभूत आवश्यकताहरु भन्दा केहि बढी हाँसिल गर्ने चेतना हुन्छ र ति पूरा भएमा हामी सन्तुष्ट पनि हुन्छौं । जब हाम्रो चेतना बढ्दै जान्छ, हामी बाहिरी दुनियाँप्रति सचेत हुँदै जान्छौं । हामी हाम्रो वरिपरि व्यक्ति, स्थान र वस्तुहरु रहेको पाउछौं र तीनीहरुले हाम्रो आवश्यकता पुर्ती गर्न सक्ने कुरा चाल पाँउछौ । यस अवस्थामा हामी भिन्नताहरु ठम्याँई प्राथमिकताहरुको बिकास गर्न थाल्छौ । हामी चाहना राख्न र छनोट गर्न सिक्छौं । हामी एउटा बढ्दो जगतको केन्द्रमा आफूलाई पाँउछौं र हाम्रो चाहाना र आवश्यकताहरुको परिपुर्ती हुने आकांक्षामा हुन्छौ । हाम्रो सन्तुष्टीको स्रोत चमत्कारीक ढंगले आधारभुत आवश्यकताहरु भन्दा इच्छापुर्ती तर्फ परिवर्तन हुन्छ ।

प्राय केटाकेटीहरुले समय सँगै अनुभव बाट थाहा पाँउछन् कि बाहिरी दुनियाँले उनीहरुको सबै चाहाना र आवश्यकताहरु पुरा गर्न सक्दैन । उनीहरु आफूले जे प्राप्त गरेका हुन्छन् त्यसमा आफ्नै प्रयासले अरु कुराहरु थप्न शुरुवात गर्छन् । जब उनीहरुको निर्भरता व्यक्ति, स्थान र वस्तुहरु बाट घट्दै जान्छ तब उनीहरु अझै आफैलाई हेर्न र मनन गर्न थाल्छन् । उनीहरु अझै आत्मनिर्भर हुन्छन् र खुशी र सन्तुष्टी आफू भित्रबाटै प्राप्त हुन्छ भनि सिक्दछन् । धरैजसो परिपक्व हुदैं जान्छन्; उनीहरु आफ्नो शक्ती, कमजोरी र सीमा पहिचान गरी स्वीकार गर्दछन् । कुनै एक बिन्दुमा, उनीहरु आफूले उपलब्ध गराउन नसक्ने कुरहरु उपलब्ध गराउनको निम्ति आफूभन्दा उच्चशक्तीको मद्दत खोज्दछन् । प्रायजसो मानिसहरुको लागी हुर्किनु वा बढ्नु एक प्राकृतिक प्रकृया हो ।

हामी दुर्व्यसनी भएकाले यस प्रकृयामा कतै गएर अडकिन्छौ । हामी हाम्रो बाल्यअवस्थाको आत्म-केन्द्रित प्रवृतिबाट कहिल्यै बाहिर आउन सकेनौ । अरुहरुले प्राप्त गर्ने आत्म-निर्भरता, हामीले प्राप्त गर्न सकिरहेका हुँदैनौं । हामी वरपरको दुनियाँमानै निर्भरता जारी राख्छौं र त्यसबाट हामीले सबै कुराहरु प्राप्त गर्न सक्दैनौ भन्ने तथ्यलाई नकार्दै जान्छौं । हामी आफै प्रतिअब्सेस हुन्छौ; हाम्रा चाहाना र आवश्यकताहरु माग बन्न पुग्छन् । हामी एउटा यस्तो बिन्दुमा पुग्छौ, जहाँ सन्तुष्टी र भरिपूर्णता असम्भव हुन्छन् । व्यक्ति, स्थान र वस्तुहरुले हामी भित्रको रिक्ततालाई सम्भवत भर्न सक्दैन, त्यसैले हामी तीनीहरु प्रति अप्रसन्नता, रिस र डरद्धारा प्रतिक्रिया जनाउँदछौ ।

अप्रसन्नता, रिस र डर मिलेर आफू प्रति अब्सेसनको त्रिकोण बन्छ । हाम्रो सम्पुर्ण चारित्रिक दोषहरु यिनै तिन प्रतिक्रियाहरुको स्वरुपहरु हुन् । आफूप्रतिको अब्सेसनका हाम्रो बहुलट्टीपनको जड हो ।

अप्रसन्नता हाम्रो विगत प्रतिको प्रतिक्रिया हो । यो हाम्रो विगतको अनुभवहरुमा नै बारम्बार रुमल्लिरहनु हो । रिस हामी मध्ये प्रायको निम्ति वर्तमानलाई जनाउने प्रतिक्रिया हो । यो हाम्रो यथार्थताप्रतिको प्रतिक्रिया तथा नर्कानै प्रवृती हो । भविष्यको बारेमा सोच्दा आउने अनुभुती नै डर हो । यो हाम्रो अज्ञात अवस्थाप्रतिको प्रतिक्रिया हो, अर्को शब्दमा भन्दा यो अवास्तविक कल्पना हो । यी तिन प्रतिक्रियाहरु हाम्रो आफूप्रतिको अब्सेसनको अभिव्यक्ती हुन् । यी व्यक्ति, स्थान र वस्तुहरु (भुत, वर्तमान र भविष्य) हामीले सोचे अनुरुप नचल्दाको हाम्रो प्रतिक्रिया हुन् ।

नार्कोटिक्स एनोनिमससमा हामीलाई जीवन जीउने नयाँ शैली र नयाँ साधनहरु प्रदान गरिएको छ । ति बाह्र पाईलाहरु हुन्, जसमा हामी हाम्रो क्षमताले भ्याएसम्म कार्य गर्छौं । यदि हामी नशा रहित रही, यी सिद्धान्तहरुलाई हाम्रो जीवनको हरेक क्षेत्रमा अभ्यास गर्न सिक्यौं भने, चमत्कार हुनेछ । हामी नशा, दुर्व्यसनी र आफूप्रतिको अब्सेसनबाट स्वतन्त्रता पाउछौं । अप्रसन्नता स्वीकारोक्तीद्धारा, रिस मायाद्धारा र डर आस्थाद्धारा प्रतिस्थापन हुन्छन् ।

हामीसंग एउटा रोग छ जसले अन्त्यमा हामीलाई लाचार बनाई मद्दत खोज्न बाध्य बनाएर छोड्छ । हामी भाग्यमानी छौ कि हामीले अन्तिम विकल्प; एक अन्तिम मौका पायौं । हामीले आफूप्रति अब्सेसनको त्रिकोणलाई तोडनै पर्छ; अघी बढ्नैपर्छ वा मर्नुपर्छ ।

व्यक्ति, स्थान र वस्तुहरुलाई हामीले दिने प्रतिक्रिया :

नकारात्मक		**सकारात्मक**
अप्रसन्नता	**भुतकाल**	स्वीकार्यता
रिस	**वर्तमान**	माया
डर	**भविष्य**	आस्था

Copyright © 2020 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
सर्वाधिकार सुरक्षित

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office–CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office–IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org

यो एन.ए. फेलोसिपद्धारा अनुमोदित साहित्यको अनुवाद हो ।

Narcotics Anonymous, , , , र The NA Way
पंजिकृत व्यापारचिन्ह हुन्, यी कम्पनीहरुको
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633803206 Nepali 11/20

WSO Catalog Item No. NE3112

Narcotics Anonymous®
नार्कोटिक्स एनोनिमस

IP No. 12-NE

आफूप्रति अब्सेसनको त्रिकोण