एउटा दुर्व्यसनीको स्वीकारोक्ति, विश्वास र प्रतीज्ञासँग को अनुभव

म एन.ए. कार्यक्रममा आउँदा मैले मेरो समस्याको पहिचान गरेको थिएँ । म सँग नशा सेवन बन्द गर्ने चाहना थियो तर कसरी गर्ने थाहा थिएन । दुर्व्यसनको प्रकृतिको कारण मेरो सम्पूर्ण व्यक्तित्व नशा प्राप्त गर्ने, सेवन गर्ने र अझ बढी नशा प्राप्त गर्ने तरिका र माध्यमहरुको खोजी गर्ने चक्रव्यूहमा फसेको थियो । मेरा सारा व्यक्तित्वका गुणहरुले यो मेरो आफैं प्रतिको एकोहोरो प्रवृत्तिलाई बल प्रदान गरे । पूर्ण रुपमा आत्म-केन्द्रित भएर, मेरो फाईदाको निम्ति मै ले मानिसहरु र परिस्थितिहरुलाई कुशलतापूर्वक नियन्त्रण गरेर मेरो जीवनलाई व्यवस्थित गर्ने कोशिस गरें । मैले सबै नियन्त्रण गुमाएको थिएँ । आत्म-विनाशकारी र मेरो जीवनको निम्ति आधारभूत प्रवृतिको विपरित भएको थाहा हुँदा हुँदै पनि यस्तो अव्सेसन ९यदकभककष्यल० ले मलाई मेरो इच्छा विपरित बारम्बार नशा सेवन गर्न बाध्य बनायो । विक्षिप्त र आशा विहिन रुपमा बेसाहारा महशुस गर्दै, मैले लड्न छोडिदिएँ र म एउटा दुर्व्यसनी थिएँ । मेरो जीवन पूर्ण रुपमा अस्तव्यस्त थियो र म रोग बिरुद्ध शक्तिहिन थिएँ भन्ने स्वीकार गरें । नशा सेवन गर्न बाध्य हुने मेरो रोगी शरीर लाई मेरो इच्छा शक्तिले परिवर्तन गर्न सकेन । वास्तविकता बाट भाग्नको निम्ति मानसिक अवस्थालाई बदल्ने नशाहरुको सेवनबारे एकोहोरो बिचार गर्ने मेरो रोगी मनलाई मेरो आत्म-नियन्त्रणले परिवर्तन गर्न सकेन । न त मेरा महान् आदर्शहरुले धूर्त, कपटी र पूर्ण रुपमा आत्म-केन्द्रित मेरो रो गी आत्मालाई परिवर्तन गर्न सक्यो । मेरो शक्तिहिनताको वास्तविकता स्वीकार गर्न सक्षम हुने बित्तिकै मलाई नशा से वन गर्नै पर्ने जरुरत भएन । दुर्व्यसनप्रति मेरो शक्तिहिनता र मेरो जीवनको अस्तव्यस्त अवस्थाको यो स्वीकारोक्ति – मेरो सुधारको निम्ति प्रमुख मार्ग थियो ।

एन.ए. मिटिङ्गहरुमा भएका सुधिरहेका दुर्व्यसनीहरुको सहायताले, म एक मिनेट, एक घण्टा, एक समयमा एक दिन गरेर नशा रहित भएँ । मलाई अझ पनि नशा सेवन गर्ने इच्छा थियो । नशा विना जीवन असह्य महशुस भयो । नशा त्याग्नाले मलाई पहिलेको भन्दा पनि निराशाको अनुभव भयो र परिस्थितिको सामना गर्न मेरो मनले मलाई फेरि नशा सेवन गर्नको निम्ति उकास्यो । मेरो शक्तिहिनता र मेरो अस्तव्यस्त जीवनको स्विकारोक्तिले मलाई मेरो आत्म-विनाशकारी प्रवृत्तिलाई परिवर्तन गर्न मेरो रोग भन्दा पनि शक्तिशाली शक्ति चाहिएको अवस्थामा पुऱ्यायो । मै ले मिटिङ्गमा भेटेका मानिसहरुले मलाई भने कि उनीहरुले एन.ए. कार्यक्रममा उनीहरुको दुर्व्यसन भन्दा पनि ठूलो शक्ति प्राप्त गरेका छन् । यी मानिसहरु महिनौ अथवा वर्षौं नशारहित भएका थिए र अब नशा सेवन गर्ने चाहना समेत पनि गर्दैनन् थिए । उनीहरुले मलाई भने कि “एन.ए. कार्यक्रमअनुसार बाँचेर मैले नशा सेवन गर्ने इच्छा हटाउन सक्छु” । उनीहरुलाई पत्याउने बाहेक मसँग अर्को विकल्प थिएन । मैले चिकित्सक, मनोचिकित्सक, अस्पताल, मानसिक संस्थाहरु, कामको परिवर्तन, विवाह, सम्बन्ध-विच्छेद सबै प्रयोग गरें र सबै असफल भए । यो निराशाजनक अवस्था थियो तर एन.ए.मा मैले आशा देखें । मैले आफ्नो रोगबाट सुधिरहेका दुर्व्यसनीहरु भेटें । मैले पनि नशा बिना कसरी जीउने भन्ने कुरा सिक्न सक्छु भन्ने विश्वास गर्न थालें । एन.ए.मा मैले मलाई परिवर्तन हुन शुरुवात गर्नको निम्ति आवश्यक विश्वास प्राप्त गरें ।

त्यो समयमा मैले नशा सेवन गर्न बन्द गरेको थिएँ र मन नलागी नलागी विश्वास गरें कि नशारहित रहने कार्यलाई निर न्तरता दिन सक्छु । म अझ पनि दुर्व्यसनीले जस्तै महशुस गर्थें, मैले केवल नशा सेवन गरेको थिइँन । मेरो व्यक्तित्व र चरित्र पहिला जस्तो थियो, अहिले पनि उस्तै नै थियो । मसँग भएका सबै कुराहरुले मेरो आत्म-विनाशकारी तत्वलाई बल प्रदान गऱ्यो । मलाई परिवर्तन हुन जरुरी थियो नभए फेरि नशा सेवन गर्ने थिएँ । मैले मेरो स्थितिलाई स्वीकार गरें र विश्वास गरें कि म सुधिन सक्छु । त्यसो गर्नको निम्ति, मै ले एन.ए. कार्यक्रमका आध्यात्मिक सिद्धान्तहरुमा पूर्णरुपमा प्रतिवद्धता जाहेर गर्नुपऱ्यो ।

मेरो स्पोन्सरको सहायताले मैले बुझे अनुसारको इश्वर माथि मेरो जीवन र मेरो इच्छा सुम्पिने निर्णय गरें । मेरो निम्ति यो परिवर्तनको मोड थियो । यो निर्णयले निरन्तर स्वीकारो क्ति, सँधै बढ्दै जाने विश्वास र सुधारको निम्ति दैनिक प्रतिबद्धताको माग गर्दथ्यो । मेरो जीवन र मेरो इच्छा इश्वर मा सुम्पिने निर्णयले गर्दा मैले आफ्नो बारेमा पत्ता लगाउँनु पर्ने र वास्तविकतालाई सामना गर्ने मेरो तरिकाहरुमा सक्रिय रुपमा परिवर्तन गर्नुपर्ने भयो । यो प्रतिबद्धताले मेरो जीवनमा इमान्दारीता लिएर आयो । एन.ए. कार्यक्रमले मेरो लागि यसरी काम गर्छ, म मेरो रोग स्वीकार गर्दछु, कार्यक्रमले मलाई परिवर्तन गर्न सक्छ भन्ने विश्वासगर्दछु । सुधारको आध्यात्मिक सिद्धान्तहरुमा प्रतिबद्धता जाहेर गर्दछु ।

अब कदम चाल्न आवश्यकता छ । यदि म परिवर्तन भईन भने, म दुःखी हुनेछु र नशा सेवन गर्ने तर्फ फर्किनेछु । एन.ए. कार्यक्रमले भनेका क्रियाकलापहरुले मेरो व्यक्तित्व र चरि त्रलाई परिवर्तन गर्न सक्छ । मैले के गरें ? र मैले कस्तोमहशुस गरें ? भन्ने बारेमा लेखेर, म इमान्दारीपूर्वक आफूलाई परीक्षण गर्छु । मेरा सम्पूर्ण डरहरु, रिसहरु, र अप्रसन्नताहरुको बारेमा भनेर म आफूलाई पूर्ण रुपमा इश्वर र अर्को व्यक्ति समक्ष प्रकट गर्दछु । यी कार्यहरु गरेर, मेरो जीवनमा विगतको अब कुनै नियन्त्रण छैन र आज म मेरा आदर्श अनुसार जीउनको निम्ति स्वतन्त्र छु । मैले भिन्न रुपमा व्यवहार गर्न शुरु गरें र मेरो इश्वर द्वारा मलाई उहाँले जस्तो चाहनु हुन्छ, त्यस्तै व्यक्तिमा परिवर्तन गरिनको निम्ति तयार भएँ ।

मेरा अवगुणहरुबाट मलाई मुक्त गर्नको निम्ति प्रार्थना गरेर वास्तविकतामा आधारित हुँदै मैले उपयुक्त आत्म-आकृतिको विकास गर्न शुरुवात गरें ।

मैले अरु व्यक्तिहरुलाई पुऱ्याएको हानीहरुको परिपूर्ति गरेर मैले आफूलाई र अरुहरुलाई कसरी क्षमा गर्ने भन्ने कुरा सिकें ।

म नियमित रुपमा आफ्नो व्यवहारको समिक्षा गर्छु र सकभर चाँडो मेरा गल्तीहरुलाई सुधार गर्छु । म निरन्तर रुपमा आध्यात्मिक सिद्धान्तहरुमा भरोसा र आस्थाको विकास गर्ने र विस्तार गर्ने गरिरहेको छु । आफ्नो र हाम्रो कार्यक्रम बारे अरुलाई भनेर म अरुहरुलाई केही दिने गर्दछु र मै ले सिकेका सिद्धान्तहरुमा जीउने प्रयास गर्दछु । यी बाह्र पाईलाहरुले मलाई नशा सेवन बन्द गर्न दिएका छन्, नशा सेवन गर्ने इच्छा हटाइदिएका छन् र मलाई जीवनको नयाँ मार्ग दिएका छन् ।

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 9781633803169 Nepali 11/20

WSO Catalog Item No. NE3114

Narcotics Anonymous®
नार्कोटिक्स एनोनिमस

IP No. 14-NE

एउटा दुर्व्यसनीको स्वीकारोक्ति, विश्वास र प्रतीज्ञासँग को अनुभव