

आत्म-स्वीकृति

समस्या

आफैलाई अस्वीकार गर्नु धेरै सुधिरहेका दुर्व्यसनीहरूको एउटा समस्या हो। यो रहस्यमय समस्याको पहिचान गर्न कठिन हुन्छ। प्रायः थाहै नपाइ हराएर जान्छ। हाम्रो जीवन अस्तव्यस्त भएको तथ्यलाई अस्वीकार गर्दै, हामी मध्ये धेरै जनाले नशा सेवन गर्नु मात्र हाम्रो समस्या हो भनी ठान्यौं। हामीले नशा सेवन गर्न बन्द गरिसकेपछि पनि यो नकानेप्रवृत्तिले हामीलाई सताई रहन सक्दछ। हाम्रो निरन्तर सुधारमा हामीले अनुभव गर्ने समस्याहरू मध्ये धेरैजसो, हामीले आफैलाई वास्तविक रूपमा स्वीकार गर्न नसक्दा उत्पन्न हुन्छन्। अझ यो प्रायः अन्य तरिकाहरूबाट प्रकट हुने भएकोले हामीले यो असजिलोपन हाम्रो समस्याको स्रोत हो भनेर महशुस नगरेका हुन सक्छौं। हामी रिसाउने अथवा अरुका बारेमा आफ्नै धारणा बनाउने, असन्तुष्ट, निराश वा अन्यौलमा पर्ने हुन सक्छौं। हामीले महशुस गर्ने भित्री पीडालाई शान्त बनाउने प्रयासमा, हामीले हाम्रो वरिपरिका कुराहरूलाई परिवर्तन गर्ने कोशीस गरिरहेका हुन सक्छौं। हाम्रो अनुभव अनुसार यी परिस्थितिहरूमा हाम्रो असन्तुष्टिको स्रोतको निम्ति हामीले आफै भित्र हेर्नु उपयुक्त हुन्छ। प्रायजसो स्थितिमा, हामीले पत्ता लगाए अनुसार हामी आफैलाई घृणा गर्ने र आफैलाई तिरस्कार गर्ने र आफ्नै आलोचक बन्ने गरेको पाउँदछौं।

एन.ए. मा आउनु भन्दा अगाडि, हामी मध्ये धेरैले हाम्रो सम्पूर्ण जीवन आफैलाई तिरस्कार गर्नमा बितायौं। हामीले आफैलाई घृणा गर्नु र अरु नै कोही बन्नको निम्ति हामीले सकेसम्म प्रयास गर्नु। हामी आफू बाहेक अरु जो भएपनि बन्न रुचायौं। आफैलाई स्वीकार गर्न असक्षम, हामीले अरुहरूको स्वीकारोक्ति प्राप्त गर्ने प्रयास गर्नु। हामी हामीले आफूलाई दिन नसकेको माया र स्वीकारोक्ति अरुले हामीलाई दिउन् भन्ने चाहन्थ्यौं, तर हाम्रो माया र मित्रता भने जहिले पनि सशर्त हुने गर्दथे। केवल अरुहरूको स्वीकारोक्ति र मञ्जुरी प्राप्त गर्नको निम्ति हामी कसैको लागि केही गर्नु, र यदि कसैले हामी प्रति हामीले सोचेको जस्तो व्यवहार नगरेमा हामी उनीहरूसँग अप्रसन्न हुन्थ्यौं।

हामीले आफूलाई स्वीकार गर्न नसक्नाले, हामी अरुहरूद्वारा आफू तिरस्कृत हुने कुरा सोच्दथ्यौं। यदि अरुले

हामी कस्ता छौं भन्ने वास्तविकता थाहा पाए भने हामीलाई घृणा गर्नेछन् भन्ने डरका कारण हामीले कसैलाई पनि हामीसँग नजीक हुन दिएनौं। आफूलाई यसै जोखिमबाट जोगाउन, अरुहरूले हामीलाई तिरस्कार गर्ने मौका पाउनु भन्दा अगाडि नै हामी उनीहरूलाई तिरस्कार गर्दथ्यौं।

बाह्र पाईलाहरू समाधान हुनु

आज, आफैलाई स्वीकार्ने पहिलो कदम हाम्रो दुर्व्यसनलाई स्वीकार्नु हो। हामीले आफूलाई मान्छेको रूपमा स्वीकार गर्न सक्नु भन्दा अगाडि, हामीले आफ्नो दुर्व्यसन र यसले ल्याउने सम्पूर्ण समस्याहरूलाई स्वीकार्ने पर्छ।

हामी आफैलाई स्वीकार गर्ने तर्फ अगाडि बढाउन मद्दत गर्न हामीलाई चाहिने अर्को कुरा भनेको हामीलाई सद्दे अवस्थामा फर्काउन सक्ने हामी भन्दा उच्च शक्तिमा विश्वास हो। हामीले त्यो उच्च शक्तिबारे कुनै निश्चित व्यक्तिको धारणालाई विश्वास गर्नु पर्दैन, तर हामीले हाम्रो निम्ति काम गर्ने धारणामा भने विश्वास गर्न आवश्यक छ। दुःखमा पर्नु, गल्ती गर्नु र हामी परिपूर्ण छैनौं भन्ने थाहा पाउनु नै आफैलाई स्वीकार्नुको आध्यात्मिक अर्थ हो।

आत्म-स्वीकृति प्राप्त गर्ने सबैभन्दा प्रभावकारी माध्यम सुधारका बाह्र पाईलाहरूको प्रयोग हो। अब हामी आफूभन्दा उच्च शक्तिमा विश्वास गर्ने भएकोले हाम्रा अवगुण र गुणहरूलाई इमान्दारीपूर्वक निरीक्षण गर्ने साहस हामीलाई दिन हामी उहाँको शक्ति माथि भर पर्न सक्छौं। यद्यपि त्यो कहिलेकाहीं पीडादायक हुन्छ र आत्म-स्वीकृति तर्फ नलाने जस्तो देखिए तापनि, हाम्रा भावनाहरूको सम्पर्कमा रहिरहन आवश्यक हुन्छ। हामी सुधारको बलियो आधार निर्माण गर्न चाहन्छौं र त्यसैकारण हाम्रा व्यवहारहरू र उद्देश्यहरूको निरीक्षण गर्नुपर्छ र अस्वीकार्य कुराहरूलाई परिवर्तन गर्न शुरु गर्नु पर्छ।

हाम्रा अवगुणहरू हाम्रै अंश हुन् र हामी एन.ए. कार्यक्रम अन्तर्गत जीउने अभ्यास गरेपछि मात्र यिनीहरू हट्नेछन्। हाम्रा गुणहरू हाम्रो उच्च शक्तिबाट प्राप्त उपहारहरू हुन् र जब हामी तिनीहरूलाई पूर्ण रूपमा उपयोग गर्न सिक्छौं, हाम्रो आत्म-स्वीकृतिको विकास हुन्छ र हाम्रो जीवन सुधिनन्छ।

कहिलेकाहीं हामीले आफूलाई जस्तो हुनुपर्थ्यौं भन्ने सोच्दथ्यौं त्यस्तो नै हुन सक्छौं भन्ने भ्रममा फस्न सक्छौं। हामी हाम्रो आत्म-ग्लानी र घमण्डद्वारा पराजित भएको महशुस गर्न सक्छौं, तर उच्च शक्तिमा हाम्रो आस्थालाई नवीकरण गर्नाले हामीलाई विकसित हुनको निम्ति आशा, साहस र शक्ति प्राप्त हुन्छ।

आत्म-स्वीकृतिले हाम्रो सुधारमा सन्तुलन प्रदान गर्छ। अब हामीले अरुहरूको मञ्जुरीको प्रतीक्षा गरिरहनु पर्दैन किनकी हामी जे छौं त्यसैमा नै सन्तुष्ट छौं। हामी खुशीपूर्वक हाम्रा गुणहरू बढाउन, नम्रताका साथ हाम्रा अवगुणहरूबाट अलग हुन र हामी सकेसम्म सर्वोत्कृष्ट सुधिरहेका दुर्व्यसनीहरू हुन स्वतन्त्र छौं। हामी जस्तो छौं त्यसैमा आफूलाई स्वीकार्नुको अर्थ यो हो कि हामी ठीक छौं, हामी परिपूर्ण छैनौं, तर हामीले प्रगती गर्न सक्छौं।

हामी स्मरण गर्छौं कि हामीसँग दुर्व्यसनको रोग छ, र गहिरो रूपमा आत्म-स्वीकृति प्राप्त गर्न धेरै समय लाग्दछ। हाम्रो जीवन जति सुकै खराब भएपनि, हामीलाई नाकोटिक्स एनोनिमसको फेलोसिपमा जहिले पनि स्वीकार गरिन्छ।

हामी जस्तो छौं त्यसैमा आफूलाई स्वीकार गर्नाले मानवीय परिपूर्णताको आशा गर्ने समस्याको समाधान हुन्छ। जब हामी आफूलाई स्वीकार गर्दछौं, शायद पहिलो पटक निस्वार्थ रूपले, हामीले अरुहरूलाई हाम्रो जीवनमा स्वीकार गर्न सक्छौं। हाम्रो मित्रता गहिरो हुन्छ र सुधार र नयाँ जीवन बाँड्छुँड गरिरहेका दुर्व्यसनीहरूको फलस्वरूप हामी न्यानोपन र हेरचाहको अनुभव गर्दछौं।

इश्वर, मलाई परिवर्तन गर्न नसक्ने कुराहरूलाई स्वीकार
गर्न शान्तभाव प्रदान गर्नुहोस्, मैले परिवर्तन गर्न सक्ने
कुराहरूलाई परिवर्तन गर्न साहस दिनुहोस् र यी दुई
बिचको भेद जान्न मलाई विवेक दिनुहोस् ।

Copyright © 2012 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. फेलोसिपद्वारा अनुमोदित साहित्यको अनुवाद हो ।

Narcotics Anonymous,    र The NA Way

पंजिकृत व्यापारचिन्ह हुन्, यी कम्पनीहरूको

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-992-0 Nepali 6/12

WSO Catalog Item No. NE-3119



Narcotics Anonymous®

नार्कोटिक्स एनोनिमस

IP No. 19-NE

आत्म-स्वीकृति