ଏପ୍ରିଲ୍ ୧

ସ୍ନେହ ଓ ନିଶାସକ୍ତି

"ଆମ ନିଶାସକ୍ତିର ପ୍ରଭାବ ପ୍ରଥମେ ଆମ ସହିତ ଘନିଷ୍ଠତମ ସଂପର୍କ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଉପରେ ପଡିଛି ବୋଲି ଆମ ଭିତରୁ କେତେଜଣ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିବେ । ଜୀବନ ନିର୍ବାହ କରିବାରେ ଆମେ ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ବେଶ୍ ନିର୍ଭରଶୀଳ ଥିଲେ । ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ ଅନ୍ୟ ବିଷୟରେ ରୁଚି ଦେଖାଇଲେ, ବା ଅନ୍ୟ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହ ମିଶିଲେ ବା ଅନ୍ୟ ପ୍ରିୟଜନଙ୍କୁ ପାଇଗଲେ, ସେତେବେଳେ ଆମେ କ୍ରୋଧିତ, ହତାଶ ଏବଂ ଆହତ ଅନୁଭବ କରିଛୁ ।"

ମୂଳ ଟୀକା, ପୃଷ୍ଠା-୭

ନିଶାଭ୍ୟାସ ଆମ ଜୀବନର ପ୍ରତି କ୍ଷେତ୍ରକୁ କାବୁ କରିଥିଲା । ଡ୍ରଗ୍ ଆମର ସବୁକିଛି ଠିକ୍ କରିଦେବ ବୋଲି ଭାବି ଆମେ ଯେମିତି ତା ପଛରେ ଧାଉଁ ଥିଲୁ, ସେମିତି ଆମେ ଏଭଳି ଲୋକ ଖୋଜୁଥିଲୁ ଯେ କି ଆମର ସବୁକିଛି ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିଦେବ । ଆମେ ଯେଉଁଥି ପାଇଁ ଅଡି ବସୁଥିଲୁ, ସେସବୁ ଅବାସ୍ତବ ଥିଲା, ଏବଂ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଆମେ ଏଭଳି ସବୁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନିଜ ପାଖରୁ ଘଉଡାଇ ଦେଇଛୁ, ଯେଉଁମାନେ ହୁଏତ୍ କିଛି ନା କିଛି ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ସହାୟତା ଆମକୁ ଦେଇ ପାରିଥାନ୍ତେ । ବହୁ ସମୟରେ ଆମ ପାଖରେ କେବଳ ସେହି କେତେକ ଲୋକ ରହିଲେ, ଯେଉଁମାନେ ନିଜେ ଏତେ ଅଭାବୀ ଥିଲେ ଯେ, ଆମର ଅବାସ୍ତବ ଚାହିଦାଗୁଡିକୁ ମନା କରିବାର ଜୁ' ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ ନଥିଲା । ଏଥିରେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବାର କୌଣସି କାରଣ ନାହିଁ ଯେ, ନିଶାସକ୍ତି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଆମେ କାହା ସହିତ ଏକ ସୁସ୍ଥ ସଂପର୍କ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଓ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଆମେ ସମର୍ଥ ନଥିଲୁ ।

ଏବେ, ଆରୋଗ୍ୟଲାଭ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ, ଡ୍ରଗ୍ ଆମର କୌଣସି ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିଦେବ ବୋଲି ଭାବିବା ଆମେ ଛାଡି ଦେଇଛୁ । ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ଆମେ ଯଦି ଭାବୁଛୁ ଯେ କୌଣସି ନା କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଆମର ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିଦେବ, ତେବେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟ ଆସିଛି ଯେତେବେଳେ କି ଆମର ଆରୋଗ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଆମର ସଂପର୍କୀୟମାନଙ୍କ ଆଡକୁ ମୁହାଁଇ ନେବା । ଆମେ ଆରମ୍ଭରୁ ସ୍ୱୀକାର କରିଥାଉ ଯେ, ଆମର ଏକ ସମସ୍ୟା ରହିଛି – ତାହା ହେଲା, କିପରି ଏକ ସୁସ୍ଥ, ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ସଂପର୍କ ଗଢାଯାଏ, ତହିଁର ପ୍ରଥମ ପାଠ ଆମକୁ ମାଲୁମ୍ ନାହିଁ । ଆମେ ସେହିସବୁ ସଭ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଠାବ କରିଥାଉ, ଯେଉଁମାନେ ସମାନ ଧରଣର ସମସ୍ୟାମାନ ଭୋଗିଛନ୍ତ ଏବଂ ଏବେ ସେଥିରୁ ରିଲିଫ୍ ପାଇଛନ୍ତି । ଆମେ ସେମାନଙ୍କ ସହ କଥା ହେଉ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଆରୋଗ୍ୟଲାଭର ଏହି ଦିଗ ବିଷୟରେ ସେମାନେ କ'ଣ କୁହନ୍ତି ତାହା ଆମେ ଶୁଣୁଁ । ଆମେ ଆମର ପ୍ରତି କ୍ଷେତ୍ରରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ପ୍ରୟୋଗ କରିଥାଉ ଏବଂ ସଂପର୍କଗୁଡିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେହି ଧରଣର ସ୍ୱାଧୀନତା ଚାହିଁଥାଉ, ଯାହା କି ଆରୋଗ୍ୟଲାଭର ତମାମ୍ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଆମେ ଅନୁଭବ କରିଛୁ ।

ଆଜି ପାଇଁ ବାସ୍ ଏତିକି: ସ୍ନେହଶୀଳ ସଂପର୍କ ପାଇବା ମୋ ହାତ ପାଆନ୍ତାରେ । ମୋର ନିଶାଭ୍ୟାସ ମୋର ସଂପର୍କଗୁଡିକୁ କିପରି ପ୍ରଭାବିତ କରିଛି, ତାହା ମୁଁ ଆଜି ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବି, ଯାହା ଫଳରେ ମୁଁ ଆରୋଗ୍ୟାବସ୍ଥା ହାସଲ ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ ଆରମ୍ଭ କରିପାରିବି ।

ପୃଷ୍ଠା-୯୫

April 1
Love And Addiction

"Some of us first saw the effects of addiction on the people closest to us. We were very dependent on them to carry us through life. We felt angry disappointed, and hurt when they found other interests, friends, and loved ones."

Basic Text p. 7

Addiction affected every area of our lives. Just as we sought the drug that would make everything alright, so we sought people to fix us. We made impossible demands, driving away those who had anything of worth to offer us. Often, the only people left were those who were themselves too needy to be capable of denying our unrealistic expectations. It's no wonder that we were unable to establish and maintain healthy intimate relationships in our addiction.

Today, in recovery, we've stopped expecting drugs to fix us. If we still expect people to fix us, perhaps it's time to extend our recovery program to our relationships. We begin by admitting we have a problem—that we don't know the first thing about how to have healthy intimate relationships. We seek out members who've had similar problems and have found relief. We talk with them and listen to what they share about this aspect of their recovery. We apply the program to all our affairs, seeking the same kind of freedom in our relationships that we find throughout our recovery.

Just for today: Loving relationships are within my reach. Today, I will examine the effects of addiction on my relationships so that I can begin seeking recovery.