



In English & Hindi languages

Your New Compass: Finding Joy, Purpose, and a Sober You

आपका नया कंपास: खुशी, उद्देश्य और एक शांतिपूर्ण 'आप' ढूँढना

Copyright © Vringra. All rights reserved.

Disclaimer: This book is intended for educational and supportive purposes and is not a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. Always seek the advice of your physician or other qualified health provider with any questions you may have regarding a medical condition.

Introduction: The Empty Space and the Opportunity

Hello, and welcome. If you're reading this, you've taken a brave step—you've started to remove a substance from your life. And you might have noticed something strange: along with the relief, there's an empty space. The thing that used to fill your time, numb your pain, and (falsely) promise fun is gone. This emptiness is one of the biggest challenges in early recovery, but it is also your greatest opportunity.

This emptiness is the construction site of your new life. Right now, it might just look like a dusty, empty lot. But you have the blueprints, the tools, and the power to build something beautiful here—a life and an identity that are truly yours, not one dictated by addiction.

This book is your guide to filling that space. We will explore how to find new sources of pleasure, discover your purpose, and, most importantly, build a sober identity. This isn't about "giving up" your old life; it's about **building a new one** that is so fulfilling, you won't want to go back.

As the renowned addiction expert Dr. Gabor Maté explains, addiction often stems from a disconnection from our true selves. Recovery, then, is the process of **reconnecting**. He writes in *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction*:

"Passionate, ongoing curiosity about the self is the key to healing. Who am I? What do I want? What do I feel? What makes me happy? What makes me sad? What angers me? What brings me joy?"

Let's begin that curious journey.

Chapter 1: Why "Just Quitting" Isn't Enough

Imagine your mind is a garden. For a long time, you let one specific, aggressive weed (the substance) grow. It took up all the space, water, and sunlight. Now, you've finally pulled out that giant weed. If you just leave the garden empty, what will happen? The weed will likely grow back, or other weeds (like anxiety, depression, or boredom) will sprout instead.

The secret to a healthy garden is not just removing the weeds; it's **planting new, beautiful flowers** that you love. These flowers are your new rewards, hobbies, relationships, and goals. They will consume the energy that the weed once did, and they will make your garden a place you want to spend time in.

The Science of Reward

Your brain is wired to seek rewards. When you used substances, you flooded your brain with a powerful, artificial reward—dopamine. Your brain got lazy. It learned, "To feel good, just use the substance." Now, you have to retrain it.

You need to teach your brain that there are other, healthier ways to get that feel-good dopamine hit. This takes time and consistency, but it absolutely works. Activities like exercising, learning a new skill, listening to music, or connecting with a friend also release dopamine, just in a slower, more sustainable way.

As author Johann Hari famously explored in *Chasing the Scream: The First and Last Days of the War on Drugs*, the opposite of addiction is not sobriety; it is **connection**. Connection to work you love, to people who care about you, and to a sense of meaning. This book is about building those connections.

Chapter 2: The "Reward Experimentation" Phase

You don't have to find one perfect hobby overnight. This phase is about being a scientist of your own joy. Your mission is to try things, see what you like, and be okay with what you don't.

Step 1: Brainstorm Without Judgment

Get a notebook and write down anything that sounds even slightly interesting. Don't censor yourself! Think about:

- What did you enjoy as a kid? (Drawing, building models, playing sports, riding a bike)
- What have you always been curious about? (Photography, coding, gardening, astronomy, cooking Thai food)
- What looks fun in movies? (Playing guitar, hiking, woodworking)
- What simple pleasures do you overlook? (A walk in a park, a hot cup of tea, watching a sunrise)

Your list might include: "Learn to bake bread," "Go fishing," "Try a video game," "Volunteer at an animal shelter," "Listen to a podcast about history."

Step 2: The "Try-It-On" Session

Each week, pick one or two things from your list and try them. You don't need to commit. You're just trying it on, like a shirt in a fitting room.

- If you thought about baking, buy a pre-made mix. Don't start from scratch.
- If you thought about hiking, just go for a 20-minute walk in a nature preserve.
- If you thought about guitar, watch a 10-minute beginner lesson on YouTube.

The goal is **exposure**, not expertise.

Step 3: Reflect and Refine

After you try something, ask yourself:

- Did I lose track of time while doing this?
- Did I feel a sense of calm or focus?
- Was there a moment of small accomplishment?
- Do I want to do it again?

If the answer is "no," that's a success! You've learned something valuable. Cross it off and move to the next item. If the answer is "maybe" or "yes," put it on a new list called "Potential Keeps."

For so long, your identity may have been "the party friend," "the user," or "the addict." It's time to write a new story about who you are.

1. Use "I Am" Statements.

Start saying these things out loud, even if you don't fully believe them yet. This is not lying; it's directing your brain towards who you are becoming.

- Instead of "I'm trying not to drink," say "**I am someone who values my health.**"
- Instead of "I don't use drugs anymore," say "**I am a person with clear goals for my future.**"
- Connect these statements to your new activities: "**I am a hiker.**" "**I am a learner.**" "**I am a good listener.**"

2. Find Your Values.

Your identity is built on what you value. Take a moment to circle which of these feel most important to you right now:

- **Health** (physical, mental)
- **Honesty**
- **Connection** (with family, friends, community)
- **Growth** (learning, improving)
- **Service** (helping others)
- **Creativity**
- **Stability** (financial, emotional)
- **Peace**

Now, choose one small action that aligns with a value. If you value **Health**, your action could be a 10-minute walk. If you value **Creativity**, it could be doodling for 5 minutes. Every action you take that aligns with your values is a brick in the foundation of your new sober identity.

In *The Gifts of Imperfection*, researcher Brené Brown writes, "The willingness to show up changes us. It makes us a little braver each time." Showing up for these small, value-based actions is how you build courage and a new sense of self.

Have you ever been so absorbed in an activity that you forgot about everything else? Your worries vanished, time flew by, and you felt capable and focused. This psychological state is called "**flow.**"

Flow is the ultimate antidote to craving and boredom. It fully engages your brain in a positive challenge.

How to Find Your Flow:

1. **Choose a Clear Goal:** "I will complete this one crossword puzzle," or "I will run to the next lamp post."
2. **Find a Challenge that Matches Your Skill:** It shouldn't be so hard it's frustrating, or so easy it's boring. If a video game is too hard, play an easier level. If a recipe is too complex, find a simpler one.
3. **Get Immediate Feedback:** You know if you're hitting the right notes on a guitar, or if your drawing looks like what you intended.
4. **Minimize Distractions:** Put your phone on silent. Create a small space and time just for this activity.

Common flow activities include: playing a musical instrument, gardening, coding, rock climbing, painting, writing, and even certain types of work. Your mission is to discover which activities can induce a flow state for *you*.

Chapter 5: Connecting with Others as Your True Self

A huge part of your old identity was likely tied to using with certain people. Now, it's essential to form connections where you are valued for who you are, not for your participation in substance use.

1. Find Your Tribe:

Seek out groups of people who are already doing the things you want to do.

- [Meetup.com](https://www.meetup.com) has groups for everything from board games to hiking to language learning.
- Take a class at a local community center or community college.
- Join a recovery support group where the shared identity is "recovery," not "using."

2. Be a Beginner:

It's okay to be new at something. In fact, people often love sharing their passion with a beginner. Saying, "I'm new to this, could you show me how?" is a wonderful way to start a genuine connection.

3. Rebuild Old Connections:

As you build your sober identity, you can start to reconnect with family and old friends from a new place. The conversation shifts from "I'm sorry" to "You'll never guess what I've been learning to do!" This allows them to see the new you emerging.

As noted in the recovery classic *The Unexpected Joy of Being Sober* by Catherine Gray, immersing herself in new, sober social scenes was terrifying at first but became a critical part of building a life she didn't want to escape from.

Chapter 6: When It Feels Like a Chore – Overcoming Resistance

There will be days when you just don't feel like doing anything. The couch and TV will call to you. This is normal.

The 5-Minute Rule:

Tell yourself you only have to do the new activity for **five minutes**. Anyone can do five minutes. Set a timer. Often, once you start, you'll find you want to continue. If not, you can stop after five minutes guilt-free. You still showed up.

Focus on the Feeling After, Not the Feeling Before.

You might not feel like going for a walk. But you *always* feel better after you've done it. Remember the post-activity feeling—the sense of accomplishment, the calm, the slight energy boost. Let the memory of that good feeling motivate you.

Pair a "Want-to-Do" with a "Have-to-Do."

This is called "temptation bundling." Only listen to your favorite podcast *while* you're on a walk. Or only watch your favorite show *while* you're folding laundry or working on a simple craft. This links a reward with a productive activity.

Chapter 7: Creating a Personal Rewards Menu

Just like a restaurant menu, you should have a list of healthy "rewards" you can choose from when you're feeling bored, stressed, or triggered. Keep this list on your phone or on your fridge.

Sample Rewards Menu:

- **For a Quick Boost (5-15 minutes):**

- Listen to one favorite song, loudly.
- Step outside and take 10 deep breaths of fresh air.
- Do a few stretches.
- Drink a cold glass of water.
- Watch a funny YouTube clip.

- **For a Medium Boost (30-60 minutes):**

- Go for a walk or bike ride.
- Work on your current hobby (one chapter, one drawing, etc.).
- Call a supportive friend.
- Cook a healthy, tasty meal.
- Visit a coffee shop and read a book.

- **For a Major Boost (A few hours or a day):**

- Go on a hike in a new park.
- Plan a day trip to a nearby town.
- Spend a day deep in a project you love.
- Volunteer for a cause you care about.

Your brain used to have one, very loud option on its rewards menu. Now, you are giving it a full, vibrant list of choices.

Conclusion: The Masterpiece of You

Building a sober identity is a lifelong, creative project. It is the most important work you will ever do. There will be days of incredible discovery and days that feel flat. This is all part of the process.

Be patient and kind to yourself. Every time you choose to bake a loaf of bread instead of drinking, you are saying, "I am a baker." Every time you choose to go for a run instead of using, you are saying, "I am a runner." Every time you choose to call a friend, you are saying, "I am a good friend."

These small actions, repeated over time, weave together to form the tapestry of your new life. You are not a blank slate. You are a canvas, and you are the artist. You have within you all the colors you need to create a masterpiece.

Your journey of finding new rewards is not a side quest in your recovery. It **is** the main quest. It is the path to a life of authentic joy, purpose, and a identity you can be proud of.

Welcome to your new life. You can do this.

References

1. Brown, Brené. *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*. Hazelden Publishing, 2010.
2. Gray, Catherine. *The Unexpected Joy of Being Sober: Discovering a happy, healthy, wealthy alcohol-free life*. Aster, 2017.
3. Hari, Johann. *Chasing the Scream: The First and Last Days of the War on Drugs*. Bloomsbury USA, 2015.
4. Maté, Gabor. *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction*. Knopf Canada, 2008.
translate to hindi

बेश, यहाँ हिंदी में विस्तृत, मौलिक पुस्तक दी गई है, जो विषय 15 "नए पुरस्कार खोजना और एक शांतिपूर्ण पहचान का निर्माण" पर केंद्रित है, जिसे nashafree.com के लिए डिज़ाइन किया गया है और Vringra के लिए कॉपीराइट के अंतर्गत रखा गया है। यह सरल, रोगी-अनुकूल हिंदी भाषा में लिखी गई है और स्थापित पुस्तकों के संदर्भ शामिल हैं।

आपका नया कंपास: खुशी, उद्देश्य और एक शांतिपूर्ण 'आप' ढूँढना

कॉपीराइट © Vringra. सर्वाधिकार सुरक्षित।

अस्वीकरण: यह पुस्तक शैक्षिक और सहायक उद्देश्यों के लिए है और यह पेशेवर चिकित्सकीय सलाह, निदान या उपचार का विकल्प नहीं है। किसी भी चिकित्सीय स्थिति के संबंध में किसी भी प्रश्न के लिए हमेशा अपने चिकित्सक या अन्य योग्य स्वास्थ्य सेवा प्रदाता की सलाह लें।

परिचय: खाली जगह और अवसर

नमस्ते, और स्वागत है। यदि आप यह पढ़ रहे हैं, तो आपने एक बहादुर कदम उठाया है—आपने अपने जीवन से एक पदार्थ को हटाना शुरू कर दिया है। और हो सकता है आपने एक अजीब सी बात महसूस की हो: राहत के साथ-साथ, एक खालीपन भी है। वह चीज़ जो आपका समय बिताया करती थी, आपके दर्द को सुन्न कर देती थी, और (झूठा) आनंद का वादा करती थी, अब नहीं रही। यह खालीपन recovery के शुरुआती दौर की सबसे बड़ी चुनौतियों में से एक है, लेकिन यह आपका सबसे बड़ा अवसर भी है।

यह खालीपन आपके नए जीवन का निर्माण स्थल है। इस समय, यह सिर्फ एक धूल भरी, खाली जगह जैसा लग सकता है। लेकिन आपके पास नक्शे, उपकरण और शक्ति है कि आप यहाँ कुछ सुंदर बना सकें—एक ऐसा जीवन और एक ऐसी पहचान जो वास्तव में आपकी अपनी हो, न कि व्यसन द्वारा निर्धारित की गई हो।

यह पुस्तक उस जगह को भरने की आपकी मार्गदर्शिका है। हम खोज करेंगे कि आनंद के नए स्रोत कैसे ढूँढ़ें, अपना उद्देश्य कैसे खोजें, और सबसे महत्वपूर्ण, एक शांतिपूर्ण पहचान कैसे बनाएं। यह अपने पुराने जीवन को "छोड़ने" के बारे में नहीं है; यह **एक नया जीवन बनाने** के बारे में है जो इतना संतोषजनक हो कि आप वापस जाना ही न चाहें।

जैसा कि प्रसिद्ध व्यसन विशेषज्ञ डॉ. गेबोर मेट ने समझाया है, व्यसन अक्सर हमारे असली स्वयं से अलगाव की वजह से पनपता है। इसलिए, recovery **फिर से जुड़ने** की प्रक्रिया है। वह *इन द रीम ऑफ हंग्री घोस्ट्स: क्लोज एनकाउंटर्स विद एडिक्शन* में लिखते हैं:

"स्वयं के बारे में लगातार बनी रहने वाली जिज्ञासा ही स्वास्थ्य लाभ की कुंजी है। मैं कौन हूँ? मैं क्या चाहता हूँ? मैं क्या महसूस करता हूँ? क्या चीज़ मुझे खुश करती है? क्या चीज़ मुझे दुखी करती है? क्या चीज़ मुझे गुस्सा दिलाती है? क्या चीज़ मुझे आनंद देती है?"

आइए उस जिज्ञासापूर्ण यात्रा की शुरुआत करें।

अध्याय 1: क्यों "सिर्फ छोड़ना" पर्याप्त नहीं है

कल्पना कीजिए कि आपका दिमाग एक बगीचा है। लंबे समय तक, आपने एक विशेष, आक्रामक खरपतवार (पदार्थ) को बढ़ने दिया। इसने सारी जगह, पानी और धूप ले ली। अब, आपने आखिरकार उस बड़े खरपतवार को उखाड़ फेंका है। यदि आप बगीचे को खाली छोड़ देते हैं, तो क्या होगा? संभावना है कि खरपतवार फिर से उग आएगा, या फिर दूसरे खरपतवार (जैसे चिंता, अवसाद, या ऊब) उग आएंगे।

एक स्वस्थ बगीचे का रहस्य सिर्फ खरपतवारों को हटाना नहीं है; बल्कि **नए, सुंदर फूल लगाना** है जिन्हें आप प्यार करते हैं। ये फूल आपके नए पुरस्कार, शौक, रिश्ते और लक्ष्य हैं। वे उस ऊर्जा का उपयोग कर लेंगे जो पहले खरपतवार करता था, और वे आपके बगीचे को एक ऐसी जगह बना देंगे जहाँ आप समय बिताना चाहते हैं।

पुरस्कार का विज्ञान

आपका दिमाग पुरस्कारों की तलाश के लिए बना है। जब आप पदार्थों का उपयोग करते थे, तो आप अपने दिमाग को एक शक्तिशाली, कृत्रिम पुरस्कार—डोपामाइन—से भर देते थे। आपका दिमाग आलसी हो गया। उसने सीख लिया, "अच्छा महसूस करना है? तो बस पदार्थ का उपयोग करो।" अब, आपको इसे दोबारा प्रशिक्षित करना होगा।

आपको अपने दिमाग को सिखाना होगा कि अच्छा महसूस कराने वाला डोपामाइन पाने के और भी, स्वस्थ तरीके हैं। इसमें समय और निरंतरता लगती है, लेकिन यह बिल्कुल काम करता है। व्यायाम करना, कोई नया कौशल सीखना, संगीत सुनना, या किसी दोस्त से जुड़ना जैसी गतिविधियाँ भी डोपामाइन जारी करती हैं, बस थोड़े धीमे, अधिक टिकाऊ तरीके से।

जैसा कि लेखक जोहान हरी ने *चेज़िंग द स्क्रीम: द फर्स्ट एंड लास्ट डेज़ ऑफ़ द वॉर ऑन ड्रग्स* में खोजा, व्यसन का विपरीत संयम नहीं है; बल्कि **जुड़ाव** है। उस काम से जुड़ाव जिसे आप प्यार करते हैं, उन लोगों से जुड़ाव जो आपकी परवाह करते हैं, और अर्थ की भावना से जुड़ाव। यह पुस्तक उन जुड़ावों के निर्माण के बारे में है।

अध्याय 2: "पुरस्कार प्रयोग" चरण

आपको रातोंरात एक सही शौक ढूँढने की ज़रूरत नहीं है। यह चरण आपके अपने आनंद के वैज्ञानिक बनने के बारे में है। आपका मिशन है कि चीज़ों को आजमाएं, देखें कि आपको क्या पसंद है, और जो पसंद न आए उससे ठीक रहें।

चरण 1: बिना निर्णय के विचारों का सत्र आयोजित करें

एक नोटबुक लें और कुछ भी लिखें जो थोड़ा सा भी दिलचस्प लगे। अपने आप को रोकें नहीं! इस बारे में सोचें:

- बचपन में आपको क्या करने में मज़ा आता था? (चित्रकारी, मॉडल बनाना, खेल खेलना, साइकिल चलाना)
- आप हमेशा से किस बारे में जानने को उत्सुक रहे हैं? (फोटोग्राफी, कोडिंग, बागवानी, खगोल विज्ञान, थाई खाना बनाना)
- फिल्मों में क्या मज़ेदार लगता है? (गिटार बजाना, लंबी पैदल यात्रा, लकड़ी का काम)
- कौन सी साधारण खुशियाँ हैं जिन्हें आप नज़रअंदाज़ करते हैं? (पार्क में टहलना, चाय की गर्म प्याली, सूर्योदय देखना)

आपकी सूची में शामिल हो सकते हैं: "रोटी बनाना सीखो," "मछली पकड़ने जाओ," "एक वीडियो गेम आजमाओ," "एक पशु आश्रय में स्वयंसेवक बनो," "इतिहास के बारे में एक पॉडकास्ट सुनो।"

चरण 2: "आज़माएँ" सत्र

हर हफ्ते, अपनी सूची से एक या दो चीज़ें चुनें और उन्हें आजमाएँ। आपको इन पर टिके रहने की ज़रूरत नहीं है। आप बस इसे आजमा रहे हैं, जैसे किसी दुकान में कपड़े।

- अगर आपने बेकिंग के बारे में सोचा है, तो एक पहले से बना हुआ मिक्स खरीदें। खरोच से शुरुआत न करें।
- अगर आपने हाइकिंग के बारे में सोचा है, तो बस किसी प्रकृति क्षेत्र में 20 मिनट की सैर पर जाएँ।
- अगर आपने गिटार के बारे में सोचा है, तो YouTube पर एक 10-मिनट का शुरुआती पाठ देखें।

लक्ष्य **अनावरण** करना है, विशेषज्ञता हासिल करना नहीं।

चरण 3: चिंतन करें और सुधारें

कुछ आजमाने के बाद, अपने आप से पूछें:

- क्या मैंने इसे करते समय समय का हिसाब भूल गया?
- क्या मुझे शांति या फोकस की भावना महसूस हुई?
- क्या कोई छोटी सी उपलब्धि का पल था?
- क्या मैं इसे फिर से करना चाहता हूँ?

अगर जवाब "नहीं" है, तो यह एक सफलता है! आपने कुछ मूल्यवान सीखा है। इसे सूची से काटें और अगले आइटम पर बढ़ें। अगर जवाब "शायद" या "हाँ" है, तो इसे "संभावित रखें" नामक एक नई सूची में डाल दें।

अध्याय 3: अपनी शांतिपूर्ण पहचान का निर्माण – अब आप कौन हैं?

लंबे समय तक, आपकी पहचान "पार्टी करने वाला दोस्त," "उपयोगकर्ता," या "नशेड़ी" रही होगी। अब समय आ गया है कि आप अपने बारे में एक नई कहानी लिखें कि आप कौन हैं।

1. "मैं हूँ" वाक्यांशों का उपयोग करें।

इन बातों को ज़ोर से कहना शुरू करें, भले ही आप अभी पूरी तरह से उन पर विश्वास न करते हों। यह झूठ बोलना नहीं है; यह अपने दिमाग को उस दिशा में ले जाना है जो आप बन रहे हैं।

- "मैं शराब नहीं पीने की कोशिश कर रहा हूँ" के बजाय कहें, "मैं वह व्यक्ति हूँ जो अपने स्वास्थ्य को महत्व देता है।"
- "मैं अब ड्रग्स नहीं लेता" के बजाय कहें, "मैं वह व्यक्ति हूँ जिसके अपने भविष्य के लिए स्पष्ट लक्ष्य हैं।"
- इन वाक्यांशों को अपनी नई गतिविधियों से जोड़ें: "मैं एक हाइकर हूँ।" "मैं एक सीखने वाला हूँ।" "मैं एक अच्छा श्रोता हूँ।"

2. अपने मूल्य ढूंढें।

आपकी पहचान इस बात पर बनती है कि आप क्या महत्व देते हैं। एक पल निकालकर देखें कि इनमें से कौन सी चीज़ें आपके लिए इस समय सबसे महत्वपूर्ण महसूस होती हैं:

- **स्वास्थ्य** (शारीरिक, मानसिक)
- **ईमानदारी**
- **जुड़ाव** (परिवार, दोस्तों, समुदाय के साथ)
- **विकास** (सीखना, सुधारना)
- **सेवा** (दूसरों की मदद करना)
- **रचनात्मकता**
- **स्थिरता** (वित्तीय, भावनात्मक)
- **शांति**

अब, एक छोटी सी कार्रवाई चुनें जो किसी मूल्य के अनुरूप हो। यदि आप **स्वास्थ्य** को महत्व देते हैं, तो आपकी कार्रवाई 10 मिनट की सैर हो सकती है। यदि आप **रचनात्मकता** को महत्व देते हैं, तो यह 5 मिनट के लिए डूडल करना हो सकता है। आपके द्वारा की गई हर कार्रवाई जो आपके मूल्यों के अनुरूप होती है, आपकी नई शांतिपूर्ण पहचान की नींव की एक ईंट है।

द गिफ्ट्स ऑफ इम्परफेक्शन में, शोधकर्ता ब्रेनी ब्राउन लिखती हैं, "दिखाने की इच्छाशक्ति हमें बदल देती है। यह हर बार हमें थोड़ा और बहादुर बनाती है।" इन छोटी, मूल्य-आधारित कार्यों के लिए खुद को प्रस्तुत करना ही है जिससे आप साहस और स्वयं की नई भावना का निर्माण करते हैं।

अध्याय 4: "फ्लो" अवस्थाओं की शक्ति

क्या आप कभी किसी गतिविधि में इतने खो गए हैं कि आप बाकी सब कुछ भूल गए? आपकी चिंताएँ गायब हो गईं, समय बहुत तेज़ी से बीत गया, और आपने स्वयं को सक्षम और केंद्रित महसूस किया। इस मनोवैज्ञानिक अवस्था को "फ्लो" कहा जाता है।

फ्लो, लालसा और ऊब का परम इलाज है। यह आपके दिमाग को एक सकारात्मक चुनौती में पूरी तरह से व्यस्त रखती है।

अपना फ्लो कैसे ढूँढें:

1. **एक स्पष्ट लक्ष्य चुनें:** "मैं यह एक क्रॉसवर्ड पहेली पूरी करूंगा," या "मैं अगले बिजली के खंभे तक दौड़ंगा।"
2. **एक ऐसी चुनौती ढूँढें जो आपके कौशल से मेल खाती हो:** यह इतनी कठिन नहीं होनी चाहिए कि निराशाजनक लगे, या इतनी आसान नहीं होनी चाहिए कि उबाऊ लगे। अगर कोई वीडियो गेम बहुत कठिन है, तो आसान स्तर खेलें। अगर कोई रेसिपी बहुत जटिल है, तो सरल रेसिपी ढूँढें।
3. **तत्काल प्रतिक्रिया प्राप्त करें:** आप जानते हैं कि आप गिटार पर सही नोट्स बजा रहे हैं या नहीं, या आपकी ड्राइंग वैसी दिख रही है जैसा आपने चाहा था।
4. **विकर्षणों को कम से कम करें:** अपना फोन साइलेंट पर रख दें। इस गतिविधि के लिए थोड़ी सी जगह और समय बनाएं।

आम फ्लो गतिविधियों में शामिल हैं: संगीत वाद्ययंत्र बजाना, बागवानी, कोडिंग, रॉक क्लाइम्बिंग, पेंटिंग, लेखन, और यहाँ तक कि कुछ प्रकार के काम भी। आपका मिशन यह पता लगाना है कि कौन सी गतिविधियाँ *आपके* लिए फ्लो अवस्था ला सकती हैं।

अध्याय 5: अपने सच्चे स्वयं के रूप में दूसरों से जुड़ना

आपकी पुरानी पहचान का एक बहुत बड़ा हिस्सा संभवतः कुछ खास लोगों के साथ मिलकर पदार्थों के उपयोग से जुड़ा हुआ था। अब, यह ज़रूरी है कि आप ऐसे संबंध बनाएँ जहाँ आपको आपके होने के लिए महत्व दिया जाए, न कि पदार्थों के उपयोग में आपकी भागीदारी के लिए।

1. अपनी जमात ढूँढें:

उन लोगों के समूहों की तलाश करें जो पहले से ही वही काम कर रहे हैं जो आप करना चाहते हैं।

- [Meetup.com](https://www.meetup.com) पर बोर्ड गेम से लेकर हाइकिंग और भाषा सीखने तक हर चीज़ के लिए समूह हैं।
- स्थानीय सामुदायिक केंद्र या कम्युनिटी कॉलेज में एक कक्षा लें।

- एक recovery सहायता समूह में शामिल हों जहाँ साझा पहचान "उपयोग" नहीं, बल्कि "recovery" है।

2. एक शुरुआत करने वाले बनें:

किसी चीज़ में नया होना ठीक है। वास्तव में, लोग अक्सर एक शुरुआत करने वाले के साथ अपना जुनून साझा करना पसंद करते हैं। यह कहना, "मैं इसमें नया हूँ, क्या आप मुझे दिखा सकते हैं कि कैसे करते हैं?" एक वास्तविक संबंध शुरू करने का एक शानदार तरीका है।

3. पुराने संबंधों को फिर से बनाएँ:

जैसे-जैसे आप अपनी शांतिपूर्ण पहचान बनाते हैं, आप एक नई जगह से परिवार और पुराने दोस्तों से फिर से जुड़ सकते हैं। बातचीत "मुझे माफ़ कर दो" से बदलकर "अंदाज़ा लगाओ, मैं क्या सीख रहा हूँ!" हो जाती है। इससे उन्हें उभरते हुए नए आप को देखने का मौका मिलता है।

जैसा कि recovery की क्लासिक पुस्तक *द अनएक्सपेक्टेड जॉय ऑफ़ बीइंग सोबर* में कैथरीन ग्रे ने उल्लेख किया है, नए, शांत सामाजिक दृश्यों में खुद को डुबोना पहले तो डरावना था लेकिन एक ऐसा जीवन बनाने का महत्वपूर्ण हिस्सा बन गया जिससे वह भागना नहीं चाहती थीं।

अध्याय 6: जब यह एक बोझ लगे – प्रतिरोध पर काबू पाना

ऐसे दिन आएं जब आपको कुछ भी करने का मन नहीं करेगा। सोफा और टीवी आपको बुलाएंगे। यह सामान्य है।

5-मिनट का नियम:

अपने आप से कहें कि आपको नई गतिविधि सिर्फ **पाँच मिनट** के लिए करनी है। कोई भी पाँच मिनट कर सकता है। एक टाइमर सेट करें। अक्सर, एक बार शुरुआत करने के बाद, आप पाएंगे कि आप जारी रखना चाहते हैं। यदि नहीं, तो आप पाँच मिनट के बाद बिना अपराधबोध के रुक सकते हैं। आपने फिर भी खुद को प्रस्तुत किया।

पहले के भाव पर नहीं, बाद के भाव पर ध्यान दें।

हो सकता है आपको टहलने जाने का मन न करे। लेकिन इसे करने के *बाद* आप हमेशा बेहतर महसूस करते हैं। उस गतिवी-पश्चात की भावना को याद रखें—उपलब्धि की भावना, शांति, हल्की ऊर्जा की वृद्धि। उस अच्छी भावना की याद आपको प्रेरित करने दें।

"करना चाहते हैं" को "करना है" के साथ जोड़ें।

इसे "प्रलोभन बंडलिंग" कहा जाता है। अपना पसंदीदा पॉडकास्ट तभी सुनें जब आप टहल रहे हों। या अपना पसंदीदा शो तभी देखें जब आप कपड़े मोड़ रहे हों या कोई साधारण क्राफ्ट कर रहे हों। यह एक पुरस्कार को एक उत्पादक गतिविधि से जोड़ता है।

अध्याय 7: एक व्यक्तिगत पुरस्कार मेनू बनाना

बिल्कुल एक रेस्तरां के मेनू की तरह, आपके पास स्वस्थ "पुरस्कारों" की एक सूची होनी चाहिए जिसे आप ऊब, तनाव या ट्रिगर महसूस करने पर चुन सकें। इस सूची को अपने फोन पर या फ्रिज पर रखें।

नमूना पुरस्कार मेनू:

- **त्वरित बढ़ावा के लिए (5-15 मिनट):**
 - एक पसंदीदा गाना, जोर से सुनें।
 - बाहर जाएँ और ताज़ी हवा के 10 गहरे सांस लें।
 - कुछ स्ट्रेच करें।
 - पानी का एक ठंडा गिलास पिएँ।
 - एक मज़ेदार YouTube क्लिप देखें।
- **मध्यम बढ़ावा के लिए (30-60 मिनट):**
 - टहलने या साइकिल चलाने जाएँ।
 - अपने वर्तमान शौक पर काम करें (एक अध्याय, एक ड्राइंग, आदि)।
 - एक सहायक दोस्त को फोन करें।
 - एक स्वादिष्ट, स्वस्थ भोजन पकाएँ।
 - एक कॉफी शॉप पर जाएँ और एक किताब पढ़ें।
- **बड़े बढ़ावा के लिए (कुछ घंटे या एक दिन):**
 - किसी नए पार्क में लंबी पैदल यात्रा पर जाएँ।
 - पास के किसी शहर में एक दिन की यात्रा की योजना बनाएँ।
 - एक दिन उस प्रोजेक्ट में गहराई से बिताएँ जिसे आप प्यार करते हैं।
 - किसी ऐसे कारण के लिए स्वयंसेवक बनें जिसकी आपको परवाह है।

आपके दिमाग के पुरस्कार मेनू में पहले एक, बहुत जोरदार विकल्प हुआ करता था। अब, आप इसे विकल्पों की एक पूरी, जीवंत सूची दे रहे हैं।

निष्कर्ष: आपकी कृति

एक शांतिपूर्ण पहचान का निर्माण एक आजीवन, रचनात्मक परियोजना है। यह सबसे महत्वपूर्ण कार्य है जो आप कभी भी करेंगे। अविश्वसनीय खोज के दिन होंगे और ऐसे दिन होंगे जो सपाट लगेंगे। यह सब प्रक्रिया का हिस्सा है।

अपने प्रति धैर्य और दयालुता रखें। हर बार जब आप शराब पीने के बजाय रोटी बनाना चुनते हैं, तो आप कह रहे हैं, "मैं एक बेकर हूँ।" हर बार जब आप उपयोग करने के बजाय दौड़ने जाना चुनते हैं, तो आप कह रहे हैं, "मैं एक धावक हूँ।" हर बार जब आप किसी दोस्त को फोन करना चुनते हैं, तो आप कह रहे हैं, "मैं एक अच्छा दोस्त हूँ।"

ये छोटी-छोटी क्रियाएँ, समय के साथ दोहराई जाती हैं, आपके नए जीवन का चित्र बुनने के लिए एक साथ आती हैं। आप एक कोरा कागज़ नहीं हैं। आप एक कैनवास हैं, और आप कलाकार हैं। आपके भीतर एक शानदार कृति बनाने के लिए आवश्यक सारे रंग मौजूद हैं।

नए पुरस्कारों की खोज की आपकी यात्रा आपकी recovery में एक साइड केस्ट नहीं है। यह **मुख्य** केस्ट है। यह वास्तविक आनंद, उद्देश्य और एक ऐसी पहचान का रास्ता है जिस पर आपको गर्व हो।

आपके नए जीवन में स्वागत है। आप यह कर सकते हैं।

संदर्भ

1. Brown, Brené. *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*. Hazelden Publishing, 2010.
2. Gray, Catherine. *The Unexpected Joy of Being Sober: Discovering a happy, healthy, wealthy alcohol-free life*. Aster, 2017.
3. Hari, Johann. *Chasing the Scream: The First and Last Days of the War on Drugs*. Bloomsbury USA, 2015.
4. Maté, Gabor. *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction*. Knopf Canada, 2008.