

को, के, कसरी र किन ?

दुर्व्यसनी भनेको को हो ?

हामी मध्ये धेरैलाई यस प्रश्नको बारेमा दुईपटक सोचिरहनु पर्दैन। हामीलाई थाहा छ! हाम्रो सम्पूर्ण जीवन र सोचाई कुनै न कुनै रूपमा नशामा केन्द्रित थियो — यसलाई प्राप्त गर्नु, प्रयोग गर्नु, र अझ बढी प्राप्त गर्ने उपाय र स्रोतको खोजी गर्नु। हामी सेवन गर्नको लागि बाँच्छौं र बाँच्न कै लागि सेवन गर्छौं। सरल शब्दमा, दुर्व्यसनी एकजना पुरुष अथवा महिला हुन जसको जीवन नशाद्वारा नियन्त्रित हुन्छ। हामी निरन्तर विनाशकारी रूपमा बढ्दै जाने विमारीको पकडमा रहेका व्यक्तिहरू हौं जसको अन्त्य सधैं उस्तै हुन्छ — जेल, संस्थाहरू र मृत्यु।

नार्कोटिक्स एनोनिमस कार्यक्रम के हो ?

एन. ए. नशा नै प्रमुख समस्या भएका पुरुष तथा महिलाहरूको गैहनाफामुखी फेलोसिप वा समाज हो। हामी सुधिरहेका ती दुर्व्यसनीहरू हौं, जो नियमित रूपमा भेटघाट गरि नशारहित* रहिरहन एकअर्काको सहयोग गर्दछौं। यो सबै प्रकारका नशाहरूबाट सम्पूर्ण रूपमा टाढा रहने कार्यक्रम हो। यसको सदस्यताको लागि केवल एउटै आवश्यकता छ, त्यो हो नशा सेवन बन्द गर्ने इच्छा। हामी तपाईंलाई खुल्ला मनस्थिति राखि आफुलाई एक मौका दिने कुरामा जोड दिन्छौं। हाम्रो कार्यक्रम दैनिक जीवनमा लागू गर्न सकिने गरि निकै सरल रूपमा लेखिएको सिद्धान्तहरूको संग्रह हो। यी सिद्धान्तहरूको सबैभन्दा महत्वपूर्ण पक्ष यो हो कि यिनीहरूले काम गर्छन्।

एन. ए. मा कुनै पनि शर्त राखिएको हुदैन। हामी अन्य कुनै पनि संस्थासँग आवद्ध हुदैनौं। हाम्रोमा कुनै प्रवेश शुल्क वा महशुल लाग्दैन, कुनै सपथ लिनु पर्दैन न त कसैसँग कुनै वाचा नै गर्नु पर्छ। हामी कुनै राजनैतिक धार्मिक अथवा कानूनी समूहहरूसँग जोडिएका हुदैनौं न त कहिल्यै कसैको निगरानीमा नै रहन्छौं। कुनै पनि उमेर, जाति, धर्म, लिंग, धार्मिक आस्था वा अनास्था भएको, कुनै पनि मत भएको, जो कोहि व्यक्ति पनि हामीसँग सामेल हुनसक्छ।

तपाईंले के, कति र कुन स्रोतबाट सेवन गर्नु भयो, त्यसबारे हामी कुनै चासो राख्दैनौं, तर तपाईं आफ्नो समस्याको बारेमा के गर्न चाहनु हुन्छ र हामी कसरी सहयोग गर्न सक्छौं भन्ने कुरामा मात्र सरोकार राख्दछौं। हरेक मिटिंगमा नवआगन्तुक सबैभन्दा महत्वपूर्ण व्यक्ति हुन्छ किनकी हामीले प्राप्त गरेको ज्ञानलाई अरुसँग बाँडेरमात्र त्यसलाई आफुसँगै राख्न सक्छौं। हामीले हाम्रो सामुहिक अनुभवबाट सिके अनुसार नियमित रूपमा हाम्रा मिटिंगहरूमा आईरहने व्यक्तिहरू नशारहित रहन्छन्।

*नशारहितलाई स्वच्छ पनि भनिन्छ।

किन हामी यहाँ छौं ?

एन. ए. को फेलोसिपमा आउनु भन्दा अघि हामीले हाम्रो जीवनलाई सम्हाल्न सकिरहेका थिएनौं। हामी अरु व्यक्तिहरू सरह जीउन र रमाउन सकिरहेका थिएनौं। हामी केही फरक पाउन चाहन्थौं जुन हामीले नशामा पाएको ठान्थौं। हामी नशा सेवनलाई हाम्रो परिवार, श्रीमान्, श्रीमती, एवम् सन्तानहरूको हितभन्दा अगाडी राख्ने गर्थौं। जुनसुकै मुल्यमा पनि हामीलाई नशा सेवन गर्नु पर्न्थ्यो। हामीले धेरै व्यक्तिहरूलाई ठूलो हानी पुऱ्यायो तर सबैभन्दा बढि हानी आफैले आफैलाई पुऱ्यायो। व्यक्तिगत जिम्मेवारीहरू स्वीकार गर्नमा हाम्रो असक्षमताले गर्दा वास्तवमा हामीले आफ्नै समस्याहरू सृजना गरिरहेका थियौं। हामी जीवनलाई जीवन कै शर्तहरूमा जीउन असमर्थ देखियौं।

हामी मध्ये धेरैले आफ्नो दुर्व्यसनमा आफू स्वयंलाई मृत्यु तर्फ धकेलीरहेका थियौं भन्ने महसुस गर्नुं तर दुर्व्यसन हाम्रो जीवनको यस्तो धुर्त शत्रु हो जसको अगाडि केही गर्ने सामर्थ्य हामीले गुमाईसकेका थियौं। हामी मध्ये धेरै या त जेलमा पुग्यौं या औषधी, धर्म वा मनोचिकित्साको माध्यमद्वारा मद्दत खोज्यौं। हाम्रो लागि यी कुनै पनि पद्दतीहरू पर्याप्त थिएनन्। हाम्रो रोग सधैं बल्लिबल्लो या क्रमिक रूपमा तबसम्म बढिरह्यो जबसम्म हामीले दिक्दारीमा नार्कोटिक्स एनोनिमसमा एक अर्कासँग मद्दत मागेनौं।

एन. ए. आएपछि हामी आफू बिरामी व्यक्ति रहेछौं भन्ने महसुस गर्थौं। हामी यस्तो रोगबाट प्रभावित थियौं हामीले थाहा पाए सम्म जुन रोग निको हुन सम्भव छैन। तैपनि यसलाई कुनै बिन्दुमा रोक्न सकिन्छ, अनि मात्र सुधार सम्भव छ।

यसले कसरी काम गर्छ ?

हामीसँग जे छ, त्यो यदि तपाईं पाउन चाहनु हुन्छ र त्यसको लागि प्रयत्न गर्न ईच्छुक हुनुहुन्छ भने तपाईं केही पाईलाहरू चाल्न तयार हुनुहुन्छ। यी ती सिद्धान्तहरू हुन जसले गर्दा हाम्रो सुधार सम्भव भयो।

- हामीले मान्यौं कि दुर्व्यसनको अगाडि हामी शक्तिहिन भएका थियौं जसले गर्दा हाम्रो जीवन अस्तव्यस्त भएको थियो।
- हामीले विश्वास गर्न पुग्यौं की हामी भन्दा उच्च शक्तिले हामीलाई सधै अवरुद्धमा फर्काउन सक्छ।
- हामीले हाम्रो ईच्छाशक्ति र जीवनलाई हाम्रो समझदारीको ईश्वरको हेरविचारमा सुम्पिने निर्णय गर्नुं।
- हामीले नडराइकन खोजी गरेर आफुबारेको एउटा नैतिक सूचि तयार गर्नुं।
- हामीले ईश्वर आफू स्वयं र अर्को कोही व्यक्ति समक्ष हाम्रा गल्तीहरूको वास्तविक प्रकृतिलाई स्वीकार गर्नुं।
- हामी यी सबै चारित्रिक दोषहरूलाई ईश्वरले हटाइ दिउन भन्ने कुरामा पूर्ण रूपले तयार भयौं।

- हामीले उहाँ समक्ष विनम्रतापूर्वक हाम्रा कमजोरीहरू हटाई दिनु हुन आग्रह गर्नुं।
- हामीले हानी पुऱ्याएका सम्पूर्ण व्यक्तिहरूको सूचि बनायौं र तिनीहरू सबैको हानी नोक्सानी परीपुर्ती गर्न मनैदेखी तयार भयौं।
- हामीले हानी नोक्सानी पुऱ्याएका व्यक्तिहरू वा अरुहरूलाई असर पर्ने खण्डमा वाहेक सम्भव भएसम्म प्रत्यक्ष रूपमा उनीहरूको हानी नोक्सानी परीपुर्ती गर्नुं।
- हामीले आफ्नो क्रियाकलापहरूको सूचि बनाउने कार्यलाई निरन्तर राख्यौं र आफ्नो गल्ति देखासाथ त्यसलाई तुरुन्तै स्वीकार गर्नुं।
- प्रार्थना र ध्यानद्वारा हामीले हाम्रो समझदारीको ईश्वरसँग सचेत सम्पर्क बढाउने कोशिस गर्नुं र हाम्रो लागि उहाँको ईच्छाको ज्ञान र सो इच्छा अनुसार चलन आवश्यक शक्तिको लागि प्रार्थना गर्नुं।
- यी पाइलाहरूको परिणाम स्वरूप आध्यात्मिक जागरण भएपछि यो सन्देश दुर्व्यसनीहरूसम्म पुऱ्याउने र यी सिद्धान्तहरूलाई हाम्रो जीवनका हरेक क्षेत्रमा अभ्यास गर्ने प्रयास गर्नुं।

सुन्दाखेरी यो ठूलो आदेश जस्तो लाग्दछ र हामी यसलाई एकै पटकमा गर्न सक्दैनौं। हामी एकैदिनमा दुर्व्यसनी भएका होईनौं त्यसैले धैर्यता गर्नुहोस, विस्तारै ठिक हुन्छ।

आध्यात्मिक सिद्धान्तहरू प्रति वेवास्ता वा असहनशिलताको भावना नै हामीलाई हाम्रो सुधारमा विफल पार्ने सबैभन्दा प्रमुख तत्व हो। यी सिद्धान्तहरू मध्ये ईमान्दारी, खुल्ला मनस्थिति र ईच्छुकता अति आवश्यक हुन्छन्। यिनीहरूको सहायताले हामी सही बाटोमा हुन्छौं।

एक दुर्व्यसनीले अर्को दुर्व्यसनीलाई गर्ने सहयोगको चिकित्सकिय मूल्य अति महत्वपूर्ण हुने हुदा हामीले महसुस गरे अनुसार दुर्व्यसन रोग प्रति हाम्रो पद्दती पूर्णतया यथार्थवादी छ। हामीले महसुस गरे अनुसार एक दुर्व्यसनीले अर्को दुर्व्यसनीलाई सबैभन्दा राम्रोसँग बुझ्न र सहयोग गर्न सक्ने हुदा हाम्रो तरिका व्यवहारिक छ। हामीलाई विश्वास छ की हामी दैनिक जीवनमा हाम्रो समाजमा जति चाँडो हाम्रा समस्याहरूको सामना गर्दछौं त्यति नै चाँडो हामी उक्त समाजको स्वीकार योग्य जिम्मेवार र उत्पादक सदस्य बन्दछौं।

सक्रिय दुर्व्यसनमा नफर्कने केवल एउटै बाटो छ, त्यो हो पहिलो नशा नलिनु। यदि तपाईं हामी जस्तै हुनुहुन्छ भने तपाइलाइ थाहा छ की एकपटक नै धेरै हुन्छ र हजारौं पटक पनि प्रयाप्त छैन। हामी यसलाई धेरै जोड दिन्छौं किनकी हामीलाई थाहा छ जब हामी कुनै पनि प्रकारको या एको सट्टा अर्को प्रकारको नशा सेवन गर्दछौं हामी हाम्रो दुर्व्यसनलाई फेरी छुट दिन्छौं।

रक्सीलाई अन्य नशाहरु भन्दा भिन्न मान्नाले धेरै दुर्व्यसनीहरु पुनः नशा सेवन गर्न थालेका छन्। एन. ए. मा आउनु भन्दा अगाडि हामी मध्ये धेरैले रक्सीलाई भिन्न रुपमा हेर्नुको तर हामी यो भ्रममा रहन सक्दैनौं कि रक्सी पनि एउटा नशा हो। हामी दुर्व्यसनको रोग भएका व्यक्तिहरु हौं जसको सुधारको लागि सबै प्रकारका नशाहरुबाट टाढा रहनु जरुरी छ।

एन. ए. का बाह्र परम्पराहरु

हामी सँग जे छ त्यसलाई हामी सजग रहेर मात्र जोगाउन सक्छौं। जसरी बाह्र पाईलाहरुबाट व्यक्ति स्वतन्त्र हुन्छ त्यसरी नै सामुहिक स्वतन्त्रताको प्राप्ति हाम्रो परम्पराहरुबाट हुन्छ।

जबसम्म हामीलाई सँगै राख्ने बन्धन हामीलाई टुक्र्याउने भन्दा बलियो रहन्छ तबसम्म सबै ठिक हुनेछ।

- हाम्रो सामुहिक कल्याण पहिला आउनु पर्छ। व्यक्तिगत सुधार एन. ए. को एकतामा निर्भर हुन्छ।
- हाम्रो समुहको लागि केवल एउटा मुख्य अधिकारी हुन्छ, एक प्रेमपूर्ण ईश्वर जुन हाम्रो सामुहिक विचारद्वारा व्यक्त हुन सक्छ। हाम्रा अगुवाहरु केवल विश्वासीला सेवक हुन् जस्तै शासन गर्दैनन्।
- यसको सदस्यताको लागि केवल एउटै आवश्यकता छ, त्यो हो नशा सेवन बन्द गर्ने ईच्छा।
- अन्य समुहहरु र सम्पूर्ण एन. ए. लाई असर पार्ने विषयहरुमा वाहेक प्रत्येक समूह स्वशासित हुनु पर्दछ।
- हरेक समुहको केवल एउटै प्राथमिक उद्देश्य हुन्छ त्यो हो यो सन्देश ती दुर्व्यसनीसम्म पुऱ्याउनु जो अझै पीडित छन्।
- एन. ए. समूहले कुनै पनि बाहिरी संघ संस्था या समान क्रियाकलाप भएका संस्थाहरुलाई समर्थन, आर्थिक सहायता या एन. ए. को नाम प्रयोग गर्न दिनु हुदैन, कतै पैसा, सम्पत्ति वा प्रतिष्ठाका समस्याहरुले हामीलाई हाम्रो प्राथमिक उद्देश्यबाट हटाईनदोस्।
- प्रत्येक एन. ए. समूह बाहिरी अनुदानहरु अस्वीकार गरि पुर्ण रुपमा स्वावलम्बी हुनुपर्छ।
- नार्कोटिक्स एनोनिमस सदैव अव्यवसायिक रहनु पर्छ तर हाम्रा सेवा केन्द्रहरुले भने विशेष कर्मचारीहरु नियुक्त गर्न सक्छन्।
- एन. ए. आफैमा कहिल्यै पनि संगठित हुनु हुदैन तर हामी सेवा परिषदहरु या समितिहरु गठन गर्न सक्छौं जो जसको सेवा गर्दछन् सिधै तिनीहरु प्रति जिम्मेवार हुन्छन्।

- नार्कोटिक्स एनोनिमस बाहिरी विषयवस्तुहरुको बारेमा कुनै राय दिदैन त्यसैले सार्वजनिक बिवादमा एन. ए. को नाम कहिल्यै उठाउनु हुदैन।
- हाम्रो जनसम्पर्क नीति प्रवर्द्धनमा नभई आकर्षणमा आधारित छ। हामी सदैव पत्रपत्रिका, रेडियो र फिल्महरुको स्तरमा व्यक्तिगत नाम नदिने हुनुपर्छ।
- अनामता नै हाम्रा सम्पूर्ण परम्पराहरुको आध्यात्मिक आधार हो जस्तै हामीलाई सधैं सिद्धान्तहरुलाई व्यक्तित्वहरु भन्दा पहिला राख्न सम्झाईरहन्छ।

अनुपालनको निम्ति पुनर्मुद्रण गरिएको बाह्रवटा पाइलाहरु र बाह्रवटा परम्पराहरु, अनुमति प्रदानकर्ता
AA World Services, Inc.

Copyright © 2007 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
सर्वाधिकार सुरक्षित

World Service Office
PO Box 9999

Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office—EUROPE
48 Rue de l'Eté
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012
Fax +32/2/649-9239

World Service Office—CANADA
150 Britannia Rd. E. Unit 21
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada
Tel. (905) 507-0100
Fax (905) 507-0101



यो एन. ए. फेलोसिपद्वारा अनुमोदित साहित्यको अनुवाद हो।

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

ISBN 978-1-55776-723-3

Nepali

8/08

WSO Catalog Item No. NE-3101



Narcotics Anonymous®

नार्कोटिक्स एनोनिमस

IP No. 1-NE

**को, के, कसरी र
किन ?**

भवेत पत्रिकाबाट पुनर्मुद्रित
Narcotics Anonymous