के म दुर्व्यसनी हुँ ?

केवल तपाईले यो प्रश्नको उत्तर दिन सक्नु हुन्छ ।

यो काम त्यति सजिलो नहुन सक्छ । हामीले नशा सेवन गरुन्जेल "म सम्हाल्न सकिहाल्छु नी" भनेर आफैलाई भन्ने गऱ्यौं । शुरूमा यो सत्य भएपनि हालमा त्यस्तो स्थिति छैन, बरु नशाले नै हामीलाई चलाउन थाल्यो । हामी सेवन गर्नको लागि बाँच्यौं र बाँच्नकै लागि सेवन गर्थ्यौं । सरल शब्दमा दुर्व्यसनी यस्तो व्यक्ति हो जसको जीवन नशाद्वारा नियन्त्रित हुन्छ ।

सायद तपाई आफूमा नशाको समस्या भएको स्वीकार्नु हुन्छ तर आफूलाई दुर्व्यसनी हुँ भन्ने ठान्नुहुन्न । हामी सबैसंग दुर्व्यसनी भनेको के हो भन्ने बारेमा आफैले पहिले नै बनाएका धारणा हुन्छन् । एकपटक तपाईले सकारात्मक कदम चाल्न थाली सकेपछि दुर्व्यसनी हुनुमा लाज मान्नुपर्ने कुरा केही रहदैन । हाम्रा समस्याहरु तपाईसंग मिल्दाजुल्दा छन् भने हाम्रा समाधानहरु पनि तपाईको लागि मिल्दाजुल्दा भएको पाउँन सक्नु हुनेछ । नार्कोटिक्स एनोनिमसमा सुधिरहेका दुर्व्यसनीहरुद्वारा यी प्रश्नहरु तैयार पारिएका हुन् ।

तपाईलाई आफू दुर्व्यसनी हुँ वा होइन भन्ने विषयमा शंका छ भने तल दिइएका प्रश्नहरु केही समय लगाएर पढ्नुहोस् र सक्दो इमान्दारीताका साथ उत्तर दिनुहोस् ।

१. के तपाई कहिल्यै एक्लै नशा सेवन गर्नुहुन्छ ? हो ☐ होइन ☐

२. के तपाईको समस्या कुनै एक प्रकारको नशा मात्र हो भन्ने सोची एकको सट्टामा अर्को सेवन गर्नु भएको छ ? हो ☐ होइन ☐

३. के तपाईले प्रेस्कृप्सन मार्फत नशा प्राप्त गर्नको लागि डाक्टरलाई कहिल्यै ढाँट्नु वा झुक्याउनु भएको छ ? हो ☐ होइन ☐

४. के तपाईले कहिल्यै नशा वा नशाको निम्ति चोरी गर्नुभएको छ ? हो ☐ होइन ☐

५. के तपाई उठ्ने वित्तिकै वा सुत्नु अगाडी कुनै नशा नियमित रुपमा सेवन गर्नुहुन्छ ? हो ☐ होइन ☐

६. के तपाईले कहिल्यै एउटा नशाको असरबाट छुट्कारा पाउन अर्को नशा सेवन गर्नुभएको छ ? हो ☐ होइन ☐

७. के तपाई ति व्यक्ति वा स्थानहरुबाट टाढा बस्नुहुन्छ जसले तपाईको नशा सेवनलाई समर्थन गर्दैन ? हो ☐ होइन ☐

८. के तपाईले कहिल्यै यो के हो वा यसले के गर्छ भन्ने थाहै नपाई कुनै नशा सेवन गर्नुभएको छ ? हो ☐ होइन ☐

९. के तपाईको जागीर वा पढाईमा नशा सेवनले असर पारेको छ ? हो ☐ होइन ☐

१०. के तपाई नशा सेवनको परिणाम स्वरुप कहिल्यै पक्राउ पर्नुभएको छ ? हो ☐ होइन ☐

११. के वा कति नशा सेवन गर्छु भनी तपाईले कहिल्यै ढाँट्नु भएको छ ? हो ☐ होइन ☐

१२. के तपाई आफ्नो अन्य आर्थिक जिम्मेवारीहरु भन्दा नशा खरिदलाई प्राथमिकता दिनुहुन्छ ? हो ☐ होइन ☐

१३. के तपाईले कहिल्यै आफ्नो नशा सेवनलाई रोक्ने वा नियन्त्रण गर्ने प्रयास गर्नुभएको छ ? हो ☐ होइन ☐

१४. के तपाई कहिल्यै आफ्नो नशा सेवनको कारण जेल, हस्पिटल वा सुधार केन्द्रहरुमा बस्नु भएको छ ? हो ☐ होइन ☐

१५. के तपाईको सुताई वा खानपिनमा नशा सेवनले बाधा पुऱ्याएको छ ? हो ☐ होइन ☐

१६. के तपाई आफूसँग भएको नशा सकिएला कि भनी डराउनु हुन्छ ? हो ☐ होइन ☐

१७. के तपाई आफूलाई बिना नशा बाँच्न असम्भव छ भन्ने लाग्छ ? हो ☐ होइन ☐

१८. के तपाई कहिल्यै आफ्नो सद्बेपनाको बारेमा प्रश्न गर्नुहुन्छ ? हो ☐ होइन ☐

१९. के नशा सेवनले तपाईको घरायसी जीवन दुःखी बनाएको छ ? हो ☐ होइन ☐

२०. के तपाईले बिना नशा आफू कहिल्यै घुलमिल हुन वा रमाउन सक्दिन भन्ने सोच्नुहुन्छ ? हो ☐ होइन ☐

२१. के तपाइले कहिल्यै नशा सेवनको कारण आफ्नो बचाउ गर्नुपर्ने, दोषी जस्तो वा लज्जित महसुस गर्नुभएको छ ? हो ☐ होइन ☐

२२. के तपाई नशाको बारेमा धेरै सोच्नुहुन्छ ? हो ☐ होइन ☐

२३. के तपाईलाई विनाकारणका डरहरु छन् ? हो ☐ होइन ☐

२४. के नशा सेवनले तपाईको यौन सम्बन्धहरुलाई असर गरेको छ ? हो ☐ होइन ☐

२५. के तपाईले कहिल्यै आफूलाई मन नपर्ने नशा पनि सेवन गर्नु भएको छ ? हो ☐ होइन ☐

२६. के तपाईले कहिल्यै भावनात्मक पिडा वा तनावको कारण नशा सेवन गर्नु भएको छ ? हो ☐ होइन ☐

२७. के तपाईलाई कहिल्यै कुनै नशामा ओभरडोज भएको छ ? हो ☐ होइन ☐

२८. के तपाई नराम्रो परिणाम आउने थाहा हुदाहुदै पनि आफ्नोनशा सेवनलाई निरन्तरता दिनुहुन्छ ? हो ☐ होइन ☐

२९. के तपाई आफूमा नशाको समस्या हुन सक्छ भन्ने ठान्नु हुन्छ ? हो ☐ होइन ☐

"के म दुर्व्यसनी हुँ ?" यो यस्तो प्रश्न हो जसको उत्तर केवल तपाईले मात्र दिन सक्नुहुन्छ । हामी सबैले माथीका प्रश्नहरुको फरक फरक संख्यामा हो वा होइन भन्ने उत्तर दिएका थियौं । हामीले आन्तरिक रुपमा कस्तो महसुस गऱ्यौ र दुर्व्यसनले हाम्रो जीवनलाई कसरी असर पारेको थियो भन्ने जति महत्वपूर्ण छ हाम्रो "हो" भन्ने उत्तरहरुको वास्तविक संख्या त्यति महत्वपूर्ण हुदैनन् ।

यी मध्ये केही प्रश्नहरुमा नशाको उल्लेख पनि भएको छैन । किनकी दुर्व्यसन एउटा भित्रभित्रै बढ्दै जाने रोग हो जसले हाम्रो जीवनको हरेक क्षेत्रमा असर गर्दछ । ति क्षेत्रहरुमा पनि जुन क्षेत्रहरु शुरूमा प्रत्यक्ष रुपमा नशासंग कम सम्बन्धित देखिन्छन् । हामीले प्रयोग गरेका विभिन्न नशाका प्रकारहरु त्यति महत्वपूर्ण छैनन् जति हाम्रो प्रयोगको कारण र त्यसले पारेका प्रभाव महत्वपूर्ण छ ।

जब हामीले यि प्रश्नहरु पहिलो पटक पढ्यौं त्यसवेला हामी दुर्व्यसनी हुन सक्छौं भन्ने सोच्दा डराएका थियौं । हामी मध्ये केहीले यि हाम्रा सोचाईहरुलाई आफ्नो मनबाट यसो भन्दै हटाउने कोशिश गऱ्यौं :

"छ्या यि प्रश्नहरुको कुनै अर्थ छैन ।"

अथवा,

"म अरु जस्तो होईन । मलाई थाहा छ, म नशा सेवन गर्छु तर म दुर्व्यसनी भने होईन । मेरा समस्याहरु वास्तवमैं भावनात्मक, परिवारिक र जागीरसंग सम्बन्धीत छन् ।"

अथवा,

"अहिले धेरै समस्याहरु एकैपटक आईपरेकोले मलाई गाह्रो भइरहेको मात्र हो ।"

अथवा,

"म त्यतिवेला नशा छोड्न सक्षम हुनेछु जब मेरो जीवनमा राम्रा चिजहरु शुरू हुनेछन् जस्तै राम्रो सम्बन्ध, राम्रो जागीर आदी ।"

यदि तपाई दुर्व्यसनी हुनुहुन्छ भने सुधारको प्रक्रिया अगाडी बढाउनु भन्दा पहिला आफूमा नशाको समस्या भएको कुरा स्वीकार्नु जरुरी छ । यदि तपाईले माथिका प्रश्नहरुको उत्तर ईमान्दारीपूर्वक दिनुभएको छ भने यि प्रश्नहरुले तपाईको जीवनलाई नशाले कसरी अस्तव्यस्त बनाईदिएको थियो भनि छर्लङ्ग हुन मद्दत गर्दछ । दुर्व्यसन एउटा यस्तो रोग हो, जसको सुधार नगरिएमा अन्त्य सधैं जेल, संस्थाहरु या मृत्यु नै हुने गर्छ । प्राय हामी त्यतिवेला नार्कोटिक्स एनोनीमसमा आएका थियौं, जतिवेला हामीले नशाबाट पाउने आनन्द र रमाइलो पाउन छाडीसकेका थियौं । दुर्व्यसनले हाम्रो प्रतिष्ठा, आत्मसम्मान, परिवार, हामीले माया गर्नेहरु र यहाँसम्म कि हाम्रो आफ्नो बाँच्ने चाहना समेत खोस्ने गर्छ । तपाईको दुर्व्यसनले तपाईलाई पनि यहि अवस्थामा पुऱ्याएकै हुनुपर्छ भन्ने छैन । हामीले हामी भित्रै हाम्रो आ-आफ्नो नर्क देखि सकेका थियौं । तपाईले चाहनु भयो भने नार्कोटिक्स एनोनिमसको फेलोसिपबाट मद्दत प्राप्त गर्नसक्नु हुन्छ ।

“हामीले हाम्रा प्रश्नहरुको उत्तर खोजने क्रममा नार्कोटिक्स एनोनिमस भेट्टायौं । हामी हारेकै अवस्थामा हाम्रो पहिलो एन. ए. मिटिङ्गमा आयौं जतिवेला हामीलाई त्यहाँबाट के अपेक्षा गर्ने भन्ने थाहा नै थिएन । एक या धेरै मिटिङ्गहरुमा बसि सकेपछि त्यहाँका मानिसहरु हाम्रो हेरचाह र मद्दत गर्न ईच्छुक रहेको महसुस गर्‍यौं । हामीलाई हामी कहिले पनि सुधिन सक्दैनौ कि भन्ने लागेता पनि फेलोसिपका मानिसहरुले हाम्रो सुधार सम्भव छ भन्दै आशा दिलाइरहे । आफू जस्तै दुर्व्यसनी साथीहरुको बिचमा हामी अब एक्लो रहेनछौं भन्ने महसुस गर्‍यौं । हाम्रो मिटिङ्गमा जे हुन्छ त्यो सुधारको प्रक्रिया हो । हाम्रो जीवन जोखिममा छ । हामीले थाहा पाए अनुसार हाम्रो सुधारलाई पहिलो प्राथमिकतामा राख्यौं भने यो प्रक्रियाले काम गर्छ । हामीले निम्न तिनवटा कठिन यथार्थको सामना गर्‍यौं :

१. हामी हाम्रो दुर्व्यसनको अगाडी शक्तिहिन छौं र हाम्रो जीवन अस्तव्यस्त छ ।

२. हामी हाम्रो दुर्व्यसनको रोगप्रति जिम्मेवार नभएता पनि हाम्रो सुधारप्रति भने जिम्मेवार हुन्छौं ।

३. अझैपनि हामी हाम्रो दुर्व्यसनको दोष व्यक्ति, स्थान र वस्तुहरुलाई दिन सक्दैनौं । हामीले हाम्रो समस्याहरु र भावनाहरुको सामना गर्नैपर्छ ।

सुधिरहेका दुर्व्यसनीहरु नै सुधारका लागि सबैभन्दा राम्रा हतियार हुन् ।”[१]

[१] *Narcotics Anonymous*, 5th ed. (Van Nuys, CA: Narcotics Anonymous World Services, Inc., 1988), p. 15.

Copyright © 2008 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. फेलोसिपद्धारा अनुमोदित साहित्यको अनुवाद हो ।

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

ISBN 978-1-55776-736-3 Nepali 3/08

WSO Catalog Item No. NE-3107

Narcotics Anonymous®
नार्कोटिक्स एनोनिमस

IP No. 7-NE

के म दुर्व्यसनी हुँ ?