

## 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 बाँच्च्यौ र बाँच्च कै लागि सेवन गरथ्यौ । सरल शब्दमा, दुर्व्यसनी एकजना पुरुष अथवा महिला हुन् जसको जीवन नशाद्वारा नियन्त्रित हुन्छ। हामी निरन्तर विनाशकारी रूपमा बढ्दै जाने विमारीको पकडमा रहेका व्यक्तिहरु हौं जसको अन्त्य सधैँ उस्तै हुन्छ - जेल, सँस्थाहरु र मृत्यु।

Reprinted from the Little White Booklet, *Narcotics Anonymous*.

© 1986 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409

ISBN 0-912075-65-1 10/00

## नार्कोटिक्स एनोनिमस कार्यक्रम के हो ?

एन. ए नशा नै प्रमुख समस्या भएका पुरुष तथा महिलाहरुको गैरनाफामुखी फेलोसिप वा समाज हो हामी सुधीरहेका ती दुर्व्यसनीहरु हौ, जो नियमित रुपमा भेटघाट गरि नशारहित रहिरहन एक अर्कालाई मद्दत गर्दछौ । यो सबै प्रकारका नशाहरुबाट सम्पूर्ण रुपमा 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 दिन्छौ । हाम्रो कार्यक्रम दैनिक जीवनमा लागु गर्न सकिने गरी निकै सरल रुपमा लेखिएको सिद्धान्तहरुको संग्रह हो । यी सिद्धान्तहरुको सबैभन्दा महत्वपूर्ण पक्ष यो हो कि यिनिहरुले काम गर्छन ।

एन. ए. मा कुनै पनि शर्त राखिएको हुदैन । हामी अन्य कुनै पनि संस्थासँग आवद्ध हुदैनौ । हाम्रोमा कुनै प्रवेश शुल्क वा महशुल लाग्दैन, कुनै सपथ लिनु पर्दैन न त कसैसँग कुनै वाचा नै गर्नुपर्छ । हामी कुनै राजनैतिक धार्मिक अथवा कानुनी समूहहरूसँग जोडिएका हुदैनौ न त कहिल्यै कसैको निगरानीमा नै रहन्छौ । 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 राख्दैनौ, तर तपाईं आफ्नो समस्याको बारेमा के गर्न चाहनु हुन्छ र हामी कसरी सहयोग गर्न सक्छौ भन्ने कुरामा मात्र सरोकार राख्दछौ । हरेक मिटिंगमा नवआगन्तुक सबैभन्दा महत्वपूर्ण व्यक्ति हुन्छ किनकी हामीले प्राप्त गरेको ज्ञानलाई अरुसँग बाडेर मात्र त्यसलाई आफुसँगै राख्न सक्छौ । हामीले हाम्रो सामुहिक अनुभवबाट सिके अनुसार नियमित रुपमा हाम्रा मिटिङ्गहरुमा आईरहने व्यक्तिहरु नशारहित रहन्छन ।

Reprinted from the Little White Booklet, *Narcotics Anonymous*.

© 1986 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409

ISBN 0-912075-65-1 10/00

## किन हामी यहाँ छौ ?

एन. ए. को फेलोसिपमा आउनु भन्दा अघि हामीले हाम्रो जीवनलाई सम्हाल्न सकिरहेको थिएनौ । हामी अरु व्यक्तिहरु सरह जीउन र रमाउन सकिरहेका थिएनौ । हामी केहि फरक पाउन चाहन्थ्यौ जुन हामीले नशामा पाएको ठान्थ्यौ । हामी नशा सेवनलाई हाम्रो परिवार, श्रीमान, श्रीमती, एवम सन्तानहरुको हितभन्दा अगाडी राख्ने गर्थ्यौ । जुनसुकै मुल्यमा पनि हामीलाई नशा सेवन गर्नु पर्र्थ्यो । हामीले धेरै व्यक्तिहरुलाई ठूलो हानी पुर्यायौ तर सबैभन्दा बढि हानी आफैले आफैलाई पुर्यायौ । व्यक्तिगत जिम्मेवारीहरु स्वीकार गर्नमा हाम्रो असक्षमताले गर्दा वास्तवमा हामीले आफ्नै समस्याहरु सृजना गरिरहेका थियौ । हामी जीवनलाई जीवनकै शर्तहरुमा जीउन असमर्थ देखियौ ।

हामी मध्ये धेरैले आफ्नो दुर्व्यसनमा आफु स्वयमलाई मृत्यु तर्फ धकेलीरहेका थियौ भन्ने महसुस गयौ तर दुर्व्यसन हाम्रो जीवनको यस्तो धुर्त शत्रु हो जसको अगाडी केहि गर्न सामर्थ्य हामीले गुमाईसकेका थियौ । हामी मध्ये धेरै या त जेलमा पुग्यौ या औषधि धर्म वा मनोचिकित्साको माध्यमद्वारा मद्दत खोज्यौ । हाम्रो लागी यी कुनै पनि पद्धतिहरु पर्याप्त थिएनन् । हाम्रो रोग सधै बल्लिझरहयो या क्रामिक रुपमा तबसम्म बढिरहयो जबसम्म हामीले दिक्दारीमा नार्कोटिक्स एनोनिमसमा एक अर्कासँग मद्दत मागेनौ ।

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

Reprinted from the Little White Booklet, *Narcotics Anonymous*.

© 1986 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409

ISBN 0-912075-65-1 10/00

## यसले कसरी काम गर्छ ?

हामीसँग जे छ, त्यो यदि तपाईं पाउन चाहनु हुन्छ र त्यसको लागी प्रयत्न गर्न ईच्छुक हुनुहुन्छ भने तपाईं केहि पाईलाहरु चाल्न तयार हुनुहुन्छ । यी ती सिद्धान्तहरु हुन जसले गर्दा हाम्रो सुधार सम्भव भयो ।

- १) हामीले मान्यौ कि दुर्व्यसनको अगाडि हामी शक्तिहीन भएका थियौ जसले गर्दा हाम्रो जीवन अस्तव्यस्त भएको थियो।
- २) हामीले विश्वास गर्न पुग्यौ की हामी भन्दा उच्च शक्तिले हामीलाई सद्दे अवस्थामा फर्काउन सक्छ।
- ३) हामीले हाम्रो ईच्छाशक्ति र जीवनलाई हाम्रो समझदारीको ईश्वरको हेरविचारमा सुम्पिने निर्णय गर्यौ ।
- ४) हामीले नडराइकन खोजी गरेर आफुबारेको एउटा नैतिक सूचि तयार गर्यौ।
- ५) हामीले ईश्वर आफु स्वयं र अर्को कोही व्यक्ति समक्ष हाम्रा गल्तीहरुको वास्तविक प्रकृतिलाई स्वीकार गर्यौ ।
- ६) हामी यी सबै चारित्रिक दोषहरुलाई ईश्वरले हटाई दिउन भन्ने कुरामा पूर्ण रुपले तयार भयौ।
- ७) हामीले उहाँ समक्ष विनम्रतापूर्वक हाम्रा कमजोरीहरु हटाई दिनु हुन आग्रह गर्यौ।
- ८) हामीले हानी पुर्यायेका सम्पूर्ण व्यक्तिहरुको सूचि बनायौ र तिनीहरु सबैको हानी नोक्सानी परीपुर्ती गर्न मनैदेखी तयार भयौ।
- ९) हामीले हानी नोक्सानी पुर्यायेका व्यक्तिहरु वा अरुहरुलाई असर पर्ने खण्डमा वाहेक सम्भव भएसम्म प्रत्यक्ष रुपमा उनीहरुको हानी नोक्सानी परीपुर्ती गर्यौ ।
- १०) हामीले आफ्नो कृयाकलापहरुको सूचि बनाउने कार्यलाई निरन्तर राख्यौ र आफ्नो गलित देख्नसाथ त्यसलाई तुरुन्तै स्वीकार गर्यौ ।
- ११) प्रार्थना र ध्यानद्वारा हामीले हाम्रो समझदारीको ईश्वरसँग सचेत सम्पर्क बढाउने कोशिस गर्यौ र हाम्रो लागी उहाँको ईच्छाको ज्ञान र सो ईच्छा अनुसार चल्न आवश्यक शक्तिको लागी प्रार्थना गर्यौ।
- १२) यी पाईलाहरुको परिणाम स्वरुप आध्यत्मिक जागरण भएपछि यो सन्देश दुर्व्यसनीहरुसम्म पुर्याउने र यी सिद्धान्तहरुलाई हाम्रो जीवनका हरेक क्षेत्रमा अभ्यास गर्ने प्रयास गर्यौ ।

सुन्दाखेरी यो ठूलो आदेश जस्तो लाग्दछ र हामी यसलाई एकै पटकमा गर्न सक्दैनौ । हामी एकैदिनमा दुर्व्यसनी भएका होईनौ त्यसैले धैर्यता गर्नहोस, बिस्तारै ठिक हुन्छ ।

आध्यात्मिक सिद्धान्तहरु प्रति वेवास्ता वा असहनशिलताको भावना नै हामीलाई हाम्रो सुधारमा विफल पार्ने सबैभन्दा प्रमुख तत्व हो । यी सिद्धान्तहरु मध्ये ईमान्दारी, खुल्ला मनस्थिति र ईच्छुक्ता अति आवश्यक हुन्छन । यिनीहरुको सहायताले हामी सही बाटो मा हुन्छौ ।

एक दुर्व्यसनीले अर्को दुर्व्यसनीलाई गर्ने सहयोगको चिकित्सकिय मूल्य अति महत्वपूर्ण हुने हुदा हामीले महसुस गरे अनुसार दुर्व्यसन रोग प्रति हाम्रो पद्धती 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 समस्याहरुको सामना गर्दछौ त्यति नै चाडो हामी उक्त समाजको स्वीकार योग्य जिम्मेवार र उत्पादक सदस्य बन्दछौ ।

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

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 हेरथ्यौ तर हामी यो भ्रममा रहन सक्दैनौ कि रक्सी पनि एउटा नशा हो । हामी दुर्व्यसनको रोग भएका व्यक्तिहरु हौ जसको सुधारको लागि सबै प्रकारका नशाहरुबाट टाढा रहनु जरुरी छ।

Twelve Steps reprinted for adaptation by permission of AA World Services, Inc.

Reprinted from the Little White Booklet, *Narcotics Anonymous*.

© 1986 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409

ISBN 0-912075-65-1 10/00

## एन. ए. का बाह्य परम्पराहरू

हामी सँग जे छ त्यसलाई हामी सजग रहेर मात्र जोगाउन सक्छौ । जसरी बाह्य पाईलाहरूबाट व्यक्ति स्वतन्त्र हुन्छ त्यसरी नै सामुहिक स्वतन्त्रताको प्राप्ति हाम्रो परम्पराहरूबाट हुन्छ ।

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

१) हाम्रो सामुहिक कल्याण पहिला आउनु पर्छ । व्यक्तिगत सुधार एन. ए. को एकतामा निर्भर हुन्छ ।

२) हाम्रो समुहको लागि केवल एउटा मुख्य अधिकारी हुन्छ, एक प्रेमपूर्ण ईश्वर जुन हाम्रो सामुहिक विचारद्वारा व्यक्त हुन सक्छ । हाम्रा अगुवाहरू केवल बिस्वासिला सेवक हुन जसले शासन गर्दैनन् ।

३) यसको सदस्यताको लागि केवल एउटै आवश्यकता छ, त्यो हो नशा सेवन बन्द गर्ने ईच्छा ।

४) अन्य समुहहरू र सम्पूर्ण एन. ए. लाई असर पार्ने विषयहरूमा वाहेक प्रत्येक समुह स्वशासित हुनु पर्दछ ।

५) हरेक समुहको केवल एउटै प्राथमिक उद्देश्य हुन्छ त्यो हो यो सन्देश ती दर्ब्यसनीसम्म पुयाउनु जो अझै पीडित छन् ।

६) एन. ए. समूहले कुनै पनि बाहिरी संघ संस्था या समान क्रियाकलाप भएका संस्थाहरूलाई समर्थन, आर्थिक सहायता या एन. ए. को नाम प्रयोग गर्न दिनु हुदैन, कतै पैसा, सम्पति वा प्रतिष्ठाका समस्याहरूले हामीलाई हाम्रो प्राथमिक उद्देश्यबाट हटाईनदेओस ।

७) प्रत्येक एन. ए. समुह बाहिरी अनुदानहरू अस्वीकार गरी पूर्ण रूपमा स्वावलम्बी हुनु पर्छ ।

८) नाकोटिक्स एनोनिमस सदैव अव्यवसायिक रहनु पर्छ तर हाम्रा सेवा केन्द्रहरूले भने विशेष कर्मचारीहरू नियुक्त गर्न सक्छन् ।

९) एन. ए. आफैमा कहिल्यै पनि संगठित हुनु हुदैन तर हामी सेवा परिषदहरू वा समितिहरू गठन गर्न सक्छौ जो जसको सेवा गर्दछन सिधै तिनीहरू प्रति जिम्मेवार हुन्छन् ।

१०) नाकोटिक्स एनोनिमस बाहिरी विषयवस्तुहरूको बारेमा कुनै राय दिदैन त्यसैले सार्वजनिक विवादमा एन. ए. को नाम कहिल्यै पनि उठाउनु हुदैन ।

११) हाम्रो जनसम्पर्क नीति प्रवर्द्धनमा नभई आकर्षण आधारित छ । हामी सदैव पत्रपत्रिका रेडियो र फिल्महरूको स्तरमा व्यक्तिगत नाम नदिने हुनुपर्छ ।

१२) अनामता नै हाम्रा सम्पूर्ण परम्पराहरूको अध्यात्मिक आधार हो जसले हामीलाई सधै सिद्धान्तहरूलाई व्यक्तित्वहरू भन्दा पहिला राख्न सम्झाईरहन्छ ।