दुर्व्यसनी भनेको को हो ?

हामी मध्ये धेरैलाई यस प्रश्नको बारेमा दुईपटक सोचिरहनु पर्दैन। हामीलाई थाहा छ! हाम्रो सम्पूर्ण जीवन र सोचाई कुनै न कुनै रुपमा नशामा केन्द्रित थियो - यसलाई प्राप्त गर्नु, प्रयोग गर्नु, र अझ बढी प्राप्त गर्ने उपाय र स्रोतको खोजी गर्नु। हामी सेवन गर्नको लागि बाँच्थ्यौं र बाँच्न कै लागि सेवन गर्थ्यौं। सरल शब्दमा, दुर्व्यसनी एकजना पुरुष अथवा महिला हुन जस्को जीवन नशाद्वारा नियन्त्रित हुन्छ। हामी निरन्तर विनाशकारी रुपमा बढ्दै जाने विमारीको पकडमा रहेका व्यक्तिहरु हौं जस्को अन्त्य सधैँ उस्तै हुन्छ - जेल, संस्थाहरु 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 एनोनिमस् कार्यक्रम के हो ?

एन. ए. नशा नै प्रमुख समस्या भएका पुरुष तथा महिलाहरुको गैह्रनाफामुखी फेलोसिप वा समाज हो। हामी सुध्रिरहेका ती दुर्व्यसानीहरु हौं, जो नियमित रुपमा भेटघाट गरि नशारहित रहिरहन एकअर्कालाई मद्दत गर्दछौं। यो सबै प्रकारका नशाहरुवाट सम्पूर्ण रुपमा टाढा रहने कार्यक्रम हो। यसको सदस्यताको लागि केवल एउटै आवश्यकता छ, त्यो हो नशा सेवन बन्द गर्ने ईच्छा। हामी तपाईलाई खुल्ला मनस्थिति राखि आफुलाई एक मौका दिने कुरामा जोड दिन्छौं। हाम्रो कार्यक्रम दैनिक जीवनमा लागू गर्न सकिने गरि निकै सरल रुपमा लेखिएको सिद्धान्तहरुको संग्रह हो। यी सिद्धान्तहरुको सबैभन्दा महत्वपूर्ण पक्ष यो हो कि यिनीहरुले काम गर्छन्।

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 गर्नु पर्छ। हामी कुनै राजनैतिक धार्मिक अथवा कानूनी समूहहरुसँग 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।

तपाईले के, कति र कुन स्रोतवाट सेवन गर्नु भयो, त्यसबारे हामी कुनै चासो राख्दैनौ, तर तपाई आफ्नो समस्याको बारेमा के गर्न चाहनु हुन्छ र हामी कसरी सहयोग गर्न सक्छौं भन्ने कुरामा मात्र सरोकार राख्दछौं। हरेक मिटिंगमा नवआगन्तुक सवैभन्दा महत्वपूर्ण व्यक्ति हुन्छ किनकी हामीले प्राप्त गरेको ज्ञानलाई अरुसँग बाँडेरमात्र त्यसलाई आफुसँगै राख्न सक्छौं। हामीले हाम्रो सामुहिक अनुभववाट सिके अनुसार नियमित रुपमा हाम्रा मिटिंगहरुमा आईरहने व्यक्तिहरु नशारहित रहन्छन्।

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 छौं ?

एन. ए. को फेलोसिपमा आउनु भन्दा अघि हामीले हाम्रो जीवनलाई सम्हाल्न सकिरहेका थिएनौ। हामी अरु व्यक्तिहरु सरह जीउन र रमाउन सकिरहेका थिएनौं। हामी केही फरक पाउन चाहन्थ्यौं जुन हामीले नशामा पाएको ठान्थ्यौं। हामी नशा सेवनलाई हाम्रो परिवार, श्रीमान्, श्रीमती, एवम् सन्तानहरुको हितभन्दा अगाडी राख्ने गर्थ्यौं। जुनसुकै मुल्यमा पनी हामीलाइ नशा सेवन गर्नु पर्थ्यौं। हामीले धेरै व्यक्तिहरुलाई ठूलो हानी पुऱ्यायौं तर सवैभन्दा बढि हानी आफैले आफैलाई पुऱ्यायौं। व्यक्तिगत जिम्मेवारीहरु स्वीकार गर्नमा हाम्रो असक्षमताले गर्दा वास्तवमा हामीले आफ्नै समस्याहरु सृजना गरिरहेका थियौं। हामी जीवनलाई जीवन कै शर्तहरुमा जीउन असमर्थ देखियौं।

हामी मध्ये धेरैले आफ्नो दुर्व्यसनमा आफू स्वयंलाई मृत्यू तर्फ धकेलीरहेका थियौं भन्ने महसुस गऱ्यौं तर दुर्व्यसन हाम्रो जीवनको यस्तो धुर्त शत्रु हो जस्को 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 पद्दतीहरु पर्याप्त थिएनन्। हाम्रो रोग सधैं बल्झिरह्यो या क्रमिक रुपमा तबसम्म वढिरह्यो जबसम्म हामीले दिक्दारीमा नार्कोटिक्स एनोनिमसमा एक अर्कासँग मद्दत मागेनौं।

एन. ए. आएपछि हामी आफू बिरामी व्यक्ति रहेछौं भन्ने महसुस गर्यौं। हामी यस्तो रोगवाट प्रभावित थियौं 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 तपाई पाउन चाहनु हुन्छ र त्यसको लागि प्रयत्न गर्न ईच्छुक हुनुहुन्छ भने तपाई केही पाईलाहरु चाल्न तयार हुनुहुन्छ। यी ती सिद्धान्तहरु हुन जस्ले गर्दा हाम्रो सुधार सम्भव भयो।

१. हामीले मान्यौ कि दुर्व्यसनको अगाडि हामी शक्तिहिन भएका थियौं जस्ले गर्दा हाम्रो जीवन अस्तव्यस्त भएको थियो।

२. हामीले विश्वास गर्न पुग्यौं की हामी भन्दा उच्च शक्तिले हामीलाई सद्दे अवस्थामा फर्काउन सक्छ।

३. हामीले हाम्रो ईच्छाशक्ति र जीवनलाई हाम्रो समझदारीको ईश्वरको हेरविचारमा सुम्पिने निर्णय गऱ्यौं।

४. हामीले नडराइकन खोजी गरेर आफुबारेको एउटा नैतिक सूचि तयार गऱ्यौं।

५. हामीले ईश्वर आफू स्वयं र अर्को कोही व्यक्ति समक्ष हाम्रा गल्तीहरुको वास्तविक प्रकृतिलाई स्विकार गऱ्यौं।

६. हामी यी सवै चारित्रिक दोषहरुलाई ईश्वरले हटाइ दिउन भन्ने कुरामा पूर्ण रुपले तयार भयौं।

७. हामीले उहाँ समक्ष विनम्रतापूर्वक हाम्रा कमजोरीहरु हटाई दिनु हुन आग्रह गऱ्यौं।

८. हामीले हानी पुऱ्याएका सम्पूर्ण व्यक्तिहरुको सूचि बनायौं र तिनीहरु सवैको हानी नोक्सानी परीपुर्ती गर्न मनैदेखी तयार भयौं।

९. हामीले हानी नोक्सानी पुऱ्याएका व्यक्तिहरु वा अरुहरुलाई असर पर्ने खण्डमा वाहेक सम्भव भएसम्म प्रत्यक्ष रुपमा उनीहरुको हानी नोक्सानी परीपुर्ती गऱ्यौं।

१०. हामीले आफ्नो क्रियाकलापहरुको सूचि वनाउने कार्यलाई निरन्तर राख्यौं र आफ्नो गल्ति देख्नासाथ त्यसलाई तुरुन्तै स्वीकार गऱ्यौं।

११. प्रार्थना र ध्यानद्धारा हामीले हाम्रो समझदारीको ईश्वरसँग सचेत सम्पर्क वढाउने कोशिस गऱ्यौं र हाम्रो लागि उहाँको ईच्छाको ज्ञान र सो इच्छा अनुसार चल्न आवश्यक शक्तिको लागि प्रार्थना गऱ्यौं।

१२. यी पाइलाहरुको परिणाम स्वरुप आध्यात्मिक जागरण भएपछि यो सन्देश दुर्व्यसनीहरुसम्म पुऱ्याउने र यी सिद्धान्तहरुलाई हाम्रो जीवनका हरेक क्षेत्रमा अभ्यास गर्ने प्रयास गऱ्यौं।

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 सिद्धान्तहरु प्रति वेवास्ता वा असहनशिलताको भावना नै हामीलाई हाम्रो सुधारमा विफल पार्ने सवैभन्दा प्रमुख तत्व हो। यी सिद्धान्तहरु मध्ये ईमान्दारी, खुल्ला मनस्थिति र ईच्छुकता अति आवश्यक हुन्छन्। यिनीहरुको 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 सवैभन्दा 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 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 तपाई हामी जस्तै हुनुहन्छ 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 एकको 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 हेर्थ्यौँ तर हामी यो भ्रममा रहन सक्दैनौं कि रक्सी पनि एउटा नशा हो। हामी दुर्व्यसनको रोग भएका व्यक्तिहरु हौं जस्को सुधारको लागि सवै प्रकारका नशाहरुवाट 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 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 परम्पराहरुवाट हुन्छ।

जबसम्म हामीलाई सँगै राख्ने बन्धन हामीलाई टुक्र्याउने भन्दा बलियो रहन्छ तबसम्म सवै 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 विचारद्धारा व्यक्त हुन सक्छ। हाम्रा अगुवाहरु केवल विश्वासीला सेवक हुन् जस्ले शासन गर्दैनन्।

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

४. अन्य समुहहरु र सम्पूर्ण एन. ए. लाई असर पार्ने विषयहरुमा वाहेक प्रत्येक समूह स्वशासित हुनु पर्दछ।

५. हरेक समुहको केवल एउटै प्राथमिक उद्देश्य हुन्छ त्यो हो यो सन्देश ती दुर्व्यसनीसम्म पुऱ्याउनु जो अझै पीडित छन्।

६. 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, सम्पति वा प्रतिष्ठाका समस्याहरुले हामीलाई हाम्रो प्राथमिक उद्देश्यवाट हटाईनदेओस्।

७. प्रत्येक एन. ए. समूह वाहिरी अनुदानहरु अस्वीकार गरि पुर्ण रुपमा स्वावलम्बी हुनुपर्छ।

८. नार्कोटिक्स एनोनिमस सदैव अव्यवसायिक रहनु पर्छ तर हाम्रा सेवा केन्द्रहरुले भने विशेष कर्मचारीहरु नियुक्त गर्न सक्छन्।

९. एन. ए. आफैमा कहिल्यै पनि संगठित हुनु हुदैन तर हामी सेवा परिषदहरु या समितिहरु गठन गर्न सक्छौं जो जस्को सेवा गर्दछन् सिधै तिनीहरु प्रति जिम्मेवार हुन्छन्।

१०. नार्कोटिक्स एनोनिमस वाहिरी विषयवस्तुहरुको बारेमा कुनै राय दिदैन त्यसैले सार्वजानिक बिवादमा एन. ए. को नाम कहिल्यै उठाउनु हुदैन।

११. हाम्रो जनसम्पर्क नीति प्रवर्द्धनमा नभई आकर्षणमा आधारित छ। हामी सदैव पत्रपत्रिका, रेडियो र फिल्महरुको स्तरमा व्यक्तिगत नाम नदिने हुनुपर्छ।

१२. अनामता नै हाम्रा सम्पूर्ण परम्पराहरुको आध्यात्मिक आधार हो जस्ले हामीलाई सधैं सिद्धान्तहरुलाई व्यक्तित्वहरु भन्दा पहिला राख्न सम्झाईरहन्छ।

यि परम्पराहरुको बुझाई समयको क्रमसँगै बिस्तारै आउँछ । हामी सदस्यहरुसँग कुराकानी गर्दा र विभिन्न समूहहरुलाई भेट्दा जानकारी लिन्छौं । साधारणतया, हामी सेवामा संलग्न नभएसम्म यो कुरा थाहा पाउन सक्किन कि, “व्यक्तिगत सुधार एन.ए. को एकतामा निर्भर हुन्छ”, र त्यो एकता हामी कति राम्रोसँग हाम्रा परम्पराहरुलाई पालना गर्छौं, त्यसमा भर पर्दछ । एन.ए.का बाह्र परम्पराहरुमा सम्झौता गर्न सकिन्दैन । यिनीहरु ती मार्ग दर्शनहरु हुन् जसले हाम्रो फेलोसिपलाई जिवित र स्वतन्त्र राख्दछन् ।

यि मार्ग दर्शनहरु, अन्य व्यक्तिहरु र सम्पूर्ण समाजसँग व्यवहार गर्दा प्रयोग गरियो भने, हामी धेरै समस्याहरुबाट जोगिन सक्छौं । हाम्रा परम्पराहरुले सबै समस्याहरुको निराकरण गर्दछन् भन्न चाँहि खोजिएको होईन । अन्य कठिनाईहरु जस्तै संचार सम्बन्धि समस्याहरु, वैचारिक भिन्नताहरु, आन्तरिक विवादहरु र फेलोसिप बाहिरका व्यक्तिहरु तथा समूहरुसँगका समस्याहरु आदि उत्पन्न हुन्छन् र यिनीहरुको हामीले सामना गर्नुपर्छ । यद्यपि, यी सिद्धान्तहरुको प्रयोग गरि हामी केहि सम्भावित खतराहरुबाट जोगिन्छौं ।

हाम्रो समस्याहरु मध्ये धेरै त्यस्ता छन्, जुन हाम्रा पूर्वजहरुले पनि सामना गर्नुपरेको थियो । उनीहरुको कडा परिश्रमको अनुभवले यी परम्पराहरुलाई जन्म दियो र यी परम्पराहरु प्रतिपादन हुदाँ जति सान्दर्भिक थिए, आज पनि उत्तिकै छन् भन्ने कुरा हाम्रा अनुभवले देखाएको छ । हाम्रा परम्पराहरुले हामीलाई विनाश गर्न सक्ने आन्तरिक र बाह्व्य शक्तिहरुबाट हामीलाई रक्षा गर्छ । यिनीहरु वास्तवमा हामीलाई एकसाथ राख्ने बन्धनहरु हुन् । परम्पराहरुको समझदारी र यिनलाई लागु गरेमा मात्र यिनले काम गर्छन्।

Twelve Traditions reprinted for adaptation by permission of AA World Services, Inc.
Reprinted from the Basic Text, *Narcotics Anonymous*, Fifth Edition.
© 1988 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409
ISBN 0-912075-65-1   6/03

आजको निम्ति मात्र

आफैंलाई भन्नुहोस् :

आजको निम्ती मात्र नशा बिना नै जिउदै र रमाउदै मेरो बिचारहरु आफ्नो सुधारमा केन्द्रित गर्नेछु ।

आजको निम्ती मात्र मलाई विश्वास गर्ने र मेरो सुधारमा मद्दत गर्न चाहने कोहि एन.ए. को सदस्य माथि आस्था राख्नेछु ।

आजको निम्ती मात्र म सँग एन.ए. कार्यक्रम हुनेछ । जसलाई लागू गर्न मेरो क्षमताले भ्याएसम्म कोशिस गर्नेछु ।

आजको निम्ती मात्र एन.ए.को माध्यमद्धारा मेरो जीवनलाई राम्रो दृष्टीकोणले हेर्नेछु ।

आजको निम्ती मात्र म डरमुक्त रहनेछु, मेरा सबै बिचारहरु नयाँ साथीहरु सँग हुनेछ जसले नशा सेवन गरिरहेका छैनन् र जीउने नयाँ बाटो पाएका छन्। जबसम्म म त्यो बाटोमा हिड्नेछु, मैले केहि सँग डराउनु पर्दैन ।

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

हामी अवश्य सुध्रिन्छौं

अन्त्यमा जब हामी आफुलाई नशा वा नशारहित दुबै अवस्थामा सामान्य मानिसहरु सरह कार्य गर्न नसक्ने भएको पाउँछौ, तब हामी सबैले समान अन्यौलताको सामना गर्छौं । हामी सँग अब के गर्न बाँकी छ ? हामीसंग — जेल, संस्थाहरु वा मृत्यु तर्फअघि बढ्ने वा जीउने नयाँ बाटो को प्राप्त गर्ने बिकल्पहरु हुन सक्छन् । वितेका बर्षहरुमा धरै कम दुर्व्यसनीहरुले मात्र पछिल्लो विकल्प पाए । आज जो दुर्व्यसनी भएका छन्, उनीहरु धेरै भाग्यमानी छन् । सम्पूर्ण मानव इतिहास मै पहिलो पटक एउटा सरल तरीकाले धेरै दुर्व्यसनीहरुको जीवनमा आफुलाई प्रमाणीत गर्दै आएको छ । यो तरीका हामी सबैको लागि उपलब्ध छ । यो धार्मिक नभइ सरल आध्यात्मिक कार्यक्रम हो जसलाई नार्कोटिक्स एनोनिमस भनिन्छ ।

Reprinted from the White Booklet, *Narcotics Anonymous.*
© 1986 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409
ISBN 0-912075-65-1   6/04