नव आगन्तुकका लागि

एन.ए. नशा नै प्रमुख समस्या भएका पुरुष तथा महिलाहरुको गैह्रनाफामुखी फेलोसिप वा समाज हो । हामी सुधिरहेका ती दुर्व्यसनीहरु हौं, जो नियमित रुपमा भेटघाट गरि नशारहित* रहिरहन एकअर्कालाई मद्दत गर्दछौं । यसको सदस्यताको लागि केवल एउटै आवश्यकता छ, त्यो हो नशा सेवन बन्द गर्ने इच्छा ।

तपाई पहिलो पटक यहाँ आई पुग्दा नशा रहित नै हुनुपर्छ भन्ने छैन, तर हाम्रो सल्लाह यो छ की तपाई आफ्नो पहिलो मिटिङ्ग पश्चात् पनि फेरी आउदै गर्नुहोस् र नशा रहित भएर आउनुहोस् । एन.ए. बाट मद्दत लिन तपाइले ओभर डोज वा जेलको सजा नै कुर्नुपर्छ भन्ने छैन । दुर्व्यसन सुधार नै नभएको निराशजनक अवस्था होइन । नार्कोटिक्स एनोनिमसका बाह्र पाइलाहरुको कार्यक्रम र सुधिरहेका दुर्व्यसनीहरुको फेलोसिपको मद्दतबाट नशा सेवन गर्ने इच्छाबाट छुटकारा पाउन सम्भव छ ।

दुर्व्यसन जो कोहिलाई पनि हुन सक्ने एउटा रोग हो । हामी मध्ये कतिले रमाइलोको लागि त कतिले आफ्ना पुराना भावनाहरु दबाउन नशा सेवन गऱ्यौं । अझ कति त शारिरीक र मानसिक रोगबाट पीडित भई चिकित्सकले सिफारिस गरेको औषधीहरुमा भरपर्दा पर्दै दुर्व्यसनी बने । हामी मध्ये कति चाँहि नशा सेवन गर्नेहरुको जमातमा घुलमिल हुनको लागि मात्र कहिले काँहि नशा सेवन गऱ्यौं र त्यसलाई रोक्न नसकिने कुरा पछि मात्र चाल पायौं ।

हामी मध्ये धेरैले दुर्व्यसनबाट छुटकारा पाउँन धेरै कोशिशहरु गऱ्यौं र कहिले काँहि केहि समयको लागि सफल पनि भयौं तर त्यो क्षणिक सफलता पछि हामी पहिले भन्दा झनै गहिरो रुपमा फस्दै गयौं ।

जस्तो सुकै परिस्थिति भए पनि त्यसले केहि फरक पार्दैन । दुर्व्यसन डाईबेटिज जस्तै क्रमिक रुपमा बढ्दै जाने एउटा रोग हो । हामीलाई नशाको एलर्जी छ । हाम्रो अन्त्य सधैं उस्तै हुन्छ : जेल, संस्थाहरु र मृत्यु । यसले गर्दा तपाईको जीवन अस्तव्यस्त भएको छ र तपाई नशारहित भएर बाँच्न चाहनुहुन्छ भने हामीले एउटा बाटो पाएका छौं । यी एन.ए. का ती बाह्र पाइलाहरु हुन् जसलाई हामी हाम्रो रोगबाट छुटकारा पाउँनका निम्ति दैनिक रुपमा प्रयोग गर्छौं ।

*नशारहितलाई स्वच्छ पनि भनिन्छ ।

१. हामीले मान्यौं कि दुर्व्यसनको अगाडि हामी शक्तिहिन भएका थियौं जसले 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, आफु स्वयं र अर्को कोही व्यक्ति समक्ष हाम्रा गल्तीहरुको वास्तविक प्रकृतिलाई स्विकार गऱ्यौं ।

६. हामी यी सवै चारित्रिक दोषहरुलाई ईश्वरले हटाई 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 परीपूर्ती गर्न मनैदेखि तयार भयौं ।

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

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

११. प्रार्थना र ध्यानद्वारा हामीले हाम्रो समझदारीको ईश्वरसँग सचेत सम्पर्क बढाउने कोशिश 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 ।

नशा रहित भएर मात्र सुधार पुरा हुदैन । जब हामी हरेक प्रकारको नशाबाट टाढिन्छौं, जसमा रक्सी र गाँजा पनि पर्छन, तब हामी आफूलाई त्यस्तो भावनाहरुको सामु पाउछौं जसको हामीले कहिले पनि सफलतापूर्वक सामना गरेका थिएनौं । हामी यस्ता भावनाहरु पनि महशुस गर्छौं जसलाई महसूस गर्न विगतमा हामी सक्षम थिएनौं । नयाँ र पुराना भावनाहरु जसरी आएपनि हामी तिनीहरुको सामना गर्न इच्छुक हुनुपर्छ ।

हामी भावनाहरुलाई अनुभव गर्न स्वीकार्छौं र जबसम्म हामी यसलाई व्यवहारमा उत्रिन दिदैनौं, त्यसले हामीलाई कुनै हानी पुऱ्याउदैन भन्ने महशुस गर्छौं । यदि हामीसँग सम्हाल्न नसक्ने भावनाहरु भएमा, त्यसलाई व्यवहारमा नउतारिकन एन.ए. सदस्यलाई सम्पर्क गर्छौं । सेयरिङ्ग गर्दा हामी ती भावनाहरुबाट पार हुन सिक्छौं । तिनीहरुसँग हाम्रा जस्तै समान अनुभव हुन सक्छन् र के ले उनीहरुलाई काम गऱ्यो त्यो हामीसँग पनि मेल खान सक्छ । सम्झनु होस, एउटा दुर्व्यसनी एक्लै रहनु खराब संगतमा हुनु सरह हो ।

बाह्र पाइलाहरु, नयाँ साथीहरु र स्पोन्सर सबैले हामीलाई हाम्रा ती भावनाहरु सामना गर्न मद्दत गर्छन् । एन.ए. मा आफ्नो राम्रो दिनहरुको बारेमा सेयरिङ्ग गर्दा खुशीहरु बढेको पाउँछौं र खराब दिनको बारेमा सेयरिङ्ग गर्दा दु : खहरु कम भएको पाउँछौं । जीवनमा पहिलो पटक, हामीले केही एक्लै सामना गर्नुपर्दैन । हामीसँग एउटा समुह भैसकेपछि अब हामी आफ्नो सम्वन्ध एक उच्चशक्तिसँग विकसित गर्न सक्षम हुनेछौं जो सधै हाम्रो साथ हुनेछ ।

तपाई आफ्नो ठाउँको सदस्यहरुसँग परिचित भैसक्नु भएको छ भने हामी तपाईलाई सकेसम्म चाँडै एउटा स्पोन्सर खोज्न सुझाव दिन्छौं । नयाँ सदस्यका स्पोन्सर बन्नु एक सौभाग्यपूर्ण कुरा हो, त्यसैले कसैसँग प्रस्ताव राख्न नहिच्किचाउनु होस् । स्पोन्सोरसिप दुवैको लागि लाभदायिक अनुभव हो, हामी सबै यहाँ मद्दत लिन र दिनका लागि छौं । हामीले सिकेका कुराहरु तपाईहरुसँग बाँडेमा मात्र हामी जस्ता सुधिरहेका दुर्व्यसनीहरुले यस एन.ए. कार्यक्रममा विकास र बिना नशा कार्य गर्ने क्षमता कायम राख्न सक्छौं ।

यो कार्यक्रमले आशा प्रदान गर्छ । तपाईले आफूसँग ल्याउनु पर्ने कुरा नशा सेवन बन्द गर्ने इच्छा र यो नयाँ जीवनको बाटो अपनाउनु कोशिश गर्ने इच्छुकता मात्र हुन् ।

मिटिङ्गमा आउनुहोस्, खुल्ला मनस्थितीले सुन्नुहोस, प्रश्नहरु सोध्नुहोस्, फोन नम्बरहरु लिई त्यसलाई प्रयोग गर्नुहोस् । आजको निम्ति मात्र नशा रहित बस्नुहोस् ।

हामी तपाईलाई यो पनि स्मरण गराउँन चाहन्छौं की यो एक अनामताको कार्यक्रम हो र तपाईको पहिचान गोप्य राखिनेछ । "तपाईले के, कति र कुन स्रोतबाट सेवन गर्नुभयो, त्यसबारे हामी कुनै चासो राख्दैनौ तर तपाई आफ्नो समस्याको बारेमा के गर्न चाहनुहुन्छ र हामी कसरी सहयोग गर्न सक्छौ भन्ने कुरामा मात्र सरोकार राख्दछौं ।"

टेलिफोन नम्बरहरु :

___

___

___

___

___

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

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 978-1-55776-761-5 Nepali 12/08

WSO Catalog Item No. NE-3116

Narcotics Anonymous®

नार्कोटिक्स एनोनिमस

IP No. 16-NE

नव आगन्तुकका लागि