Narcotics Anonymous®

नार्कोटिक्स एनोनिमस

IP No. 2-NE

समूह

समूह

व्याख्या र उद्देश्य

दुर्व्यसनको रोगबाट सुधारको निम्ति एउटा निश्चित समय र स्थानमा निरन्तर रुपमा भेट गर्ने, दुई वा सो भन्दा बढि सुधिरहेका दुर्व्यसनीहरुको कुनै पनि मिटिङ्ग नार्कोटिक्स एनोनिमस समूह हो । सबै नार्कोटिक्स एनोनिमस समूहहरु, एन.ए.का बाह्र पाईलाहरु र बाह्र परम्पराहरुको सिद्धान्तहरुबाट निर्देशित भएका हुन्छन् । हरेक समूहको केवल एउटा प्राथमिक उद्देश्य हुन्छ, त्यो हो यो सन्देश ती दुर्व्यसनी सम्म पुऱ्याउने जो अझैं पिडीत छन् ।

हामीले हाम्रो प्राथमिक उद्देश्य याद गर्नु अति आवश्यक छ, जसले गर्दा पहिलो पटक मिटिङ्गमा आउने दुर्व्यसनीहरु मिटिङ्गमा आउने अरुहरुसँग सम्बन्धित र समभाव महशुस गर्न सकुन् । समूहको एउटा जिम्मेवारी नशा सेवन बन्द गर्ने ईच्छा भएका नव आगन्तुक र विद्यमान सदस्यहरुको लागि सुधारको वातावरण उपलब्ध गराउनु हो । नव आगन्तुकहरुको निम्ति हामी स्वागतमय वातावरण बनाउन चाहन्छौं । पहिलो पटक एन.ए. मा आँउदा हामी कति डराएका र चिन्तित थियौं, हामी सबैलाई स्मरण छ । हामीले त्यो मुस्कान सहितको स्वागतलाई स्वीकार गऱ्यौ र सिक्यौं कि संसारमा जब हामी एक्लो महसुस गर्छौं, त्यतिबेला एउटा सामान्य प्रेमपूर्ण अंङ्गालोले फरक पार्न सक्छ । हाम्रो जस्तै परिस्थितिबाट गुज्रिएका र हाम्रो भावनाहरु र अनुभवहरु बुझिदिने हामीहरु जस्तै अरुको खोजी गर्नं हाम्रो लागि अत्यन्तै जरुरी थियो । हामीले शुरुदेखि नै पायौं कि नशा रहित भई एन.ए. कार्यक्रममा बाँचीरहेका व्यक्तिहरुको अनुशरण गरेमा कुनै पनि दुर्व्यसनी नशामुक्त रहन सक्दछ ।

आशाको र सक्रिय दुर्व्यसनबाट मुक्ती पाउने बाचाको सन्देश प्रवाह गर्ने समूह सबैभन्दा शक्तिशाली साधन हो । कुनै पनि दुर्व्यसनीले नशा सेवन बन्द गर्न सक्दछ, सेवन गर्ने इच्छा गुमाउन सक्दछ र बाँच्नको लागि नयाँ र उत्तम बाटो पाउन सक्छ । मिटिङ्गहरुमा हामी अरु दुर्व्यसनीहरुले आफू नशामुक्त रहन र अरुहरुलाई नशामुक्त रहन मद्दत गर्नको लागि आफ्ना अनुभव, शक्ति र आशा बाँडचुड गरेको सुन्छौं । हामीले पायौं कि एक दुर्व्यसनीले अर्को दुर्व्यसनीलाई गर्ने सहयोगको चिकित्सकीय मूल्य बेजोड हुन्छ ।

हाम्रो अनुभवमा जब हामी मिटिङ्गहरुमा निरन्तर रुपमा सहभागी हुन्छौ, हामीलाई दु:ख दिने गरेका भावनाहरु हट्न थाल्छन् । ति भावनाहरुलाई जीवन जीउने नयाँ बाटो प्रतिको आशा, खुशी र कृतज्ञताले प्रतिस्थापन गर्छन्, जुन हामीले नार्कोटिक्स एनोनिमसद्धारा पाएका छौ र सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा यो हो कि जो हाम्रो मिटिङ्गहरुमा निरन्तररुपमा उपस्थित भईरहन्छन्, उनीहरु नशामुक्त रहन्छन् ।

गृह समूह

गृह समूहको छनौट गर्नु र सहयोग गर्नं सुधारको महत्वपूर्ण पक्ष हो । गृह समूह एउटा मिटिङ्ग हो जहाँ तपाई सजिलो महसुस गर्नं हुन्छ र जहाँ तपाई निरन्तर रुपमा सहभागी हुनुहुन्छ । हामी यसलाई गृह समूह भन्दछौं किनकी यसले हामीलाई यस्तो ठाँउ प्रदान गर्दछ जहाँ हामी अटाउन र सम्बन्धित हुन सक्दछौं । गृह समूह भएमा हामी प्रत्येक हप्ता जाने एउटा निश्चित स्थान हुन्छ, जहाँ हामी अरुलाई चिन्न र अरुहरुले हामीलाई चिन्न सक्छन् । हामी एकसाथ उन्नति गर्दै जाँदा एक-आपसमा सम्बन्ध बिकसित गर्छौं ।

हामी हाम्रो गृह समूह प्रति प्रतिवद्ध रहन्छौं र यदि हामी कुनै कारणवश अनुपस्थित भयौं भने त्यहाँ सदस्यहरुले हामीलाई सम्झन्छन् । हाम्रो गृह समूह यस्तो ठाऊँ पनि हो जहाँ हामी प्रत्येक नशा बिहिन भएको बार्षिकीको उत्सव मनाउँदछौं । सम्भवत हामी हाम्रो जीवनमा पहिलो पटक सच्चा साथीहरु बनाउँदछौं र एक अर्कालाई आदर गर्न सिक्दछौं । यो हाम्रो सुधारको निम्ति निकै महत्वपूर्ण कुरा हो ।

सदस्यहरु परिपक्व हुँदै जाँदा, समूह पनि परिपक्व हुन्छ । हामी नार्कोटिक्स एनोनिमसको अध्यात्मिक सिद्धान्तहरु हाम्रो हरेक क्षेत्रहरुमा अभ्यास गर्न सिक्छौं । साथै समूहको हित र उन्नतीको लागि हामीले जिम्मेवारीहरु बिभाजन गर्न पनि सिक्छौं ।

गृह समूहहका सदस्यहरुले आफ्नो समूहमा आईपर्ने समस्याहरु र कठिनाईहरु प्रति सजग रहने कोशिस गर्नं पर्दछ र मद्दत गर्नको लागि ईच्छुक हुनुपर्दछ । गृह समूहमा तपाईंहरुले सम्पूर्ण एन.ए. लाई असर पार्ने कुराहरु र त्यसका साथै समूहको हित सँग सम्बन्धित बिषयहरुको बारेमा सामूहिक बिचारको लागि मत दिनुहुन्छ । गृह समूहहरु एरियाको स्तरमा सुधारको सन्देश प्रवाह गर्न पनि सहभागी हुन्छन् । एकताको भाव तथा समान उद्देश्यको साथमा, सम्पूर्ण एन.ए. को भलाईको लागी हामी सबैले आफ्नो कर्तब्य पूरा गर्नं महत्वपूर्ण हुन्छ ।

समूहको गठन

समूह* शुरु गर्दा पहिलो प्राथमिकता नियमित रुपमा मिटिङ्ग संचालन गर्ने स्थल खोज्नु हो । स्थानको खोजी गर्दा सुधारको वातावरणको लागि उपयोगी हुने र मिटिङ्गको बिकास हुन सक्ने स्थानको खोजी गर्नुहोस् । समूहलाई छैठौं परम्पराको अभ्यास गर्न मिल्ने स्थान खोज्नु महत्वपूर्ण हुन्छ र छैठौं परम्पराले निदेशन गरे अनुसार "एन.ए. समूहले कुनै पनि बाहिरी संघ संस्था या समान क्रियाकलाप भएका संस्थाहरुलाई समर्थन, आर्थिक

* एन.ए. समूह शुरु गर्ने थप जानकारीको लागि *The Group Booklet* (समूह पुस्तिका) हेर्नुहोस् । अंग्रेजी शिर्षकहरुमा हाल सम्म प्रकाशित नभएको ।

सहयोग या एन.ए. को नाम प्रयोग गर्न दिनु हुँदैन । कतै पैसा, सम्पत्ति वा प्रतिष्ठाका समस्याहरुले हामीलाई हाम्रो प्राथमिक उद्देश्यबाट हटाईनदेओस् ।" कसै सँग आबद्ध नर हने यो सिद्धान्तले समूहलाई आफ्नो स्वाधिनताको बिकास गर्न सक्षम बनाउछ । स्थान प्राप्त गरिसकेपछि, समय र दिन चयन गर्नुहोस्, मिटिङ्ग खोल्ने र बन्द गर्ने व्यवस्थाहरु मिलाउनुहोस् र अरु जरुरी तयारीहरु गर्नुहोस् । सातौं परम्पर ाले हामीलाई भन्छ "प्रत्येक एन.ए. समूह बाहिरी अनुदानहरु अस्वीकार गरि पूर्णरुपमा स्वावलम्बी हुनुपर्दछ ।" सातौं परम्पर ाको पालना गर्दै, स्थानको लागि भाडा तिर्ने माध्यमको व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ । एन.ए. समूहहरु जहिले पनि स्वावलम्बी हुनुपर्दछ । समूहको जिम्मेवारीहरु (ढोका खोल्ने, चियाको बन्दो बस्त गर्ने, साहित्यहरु उपलब्ध गर्ने, सरसफाई गर्ने आदि) दुई वा सो भन्दा बढिले बाँडेर गरे उत्तम हुन्छ । कति समूहहरुले मिटिङ्गको स्थानलाई हेरबिचार गर्न नसकेको कारण मिटिङ्ग गर्ने स्थान गुमाएका छन् । तर यदि हामीले मिटिङ्ग कोठालाई शुरुमा पाउँदाको भन्दा राम्रो बनाउने प्रयास गर्‍यौं भने हामीले सुधारको वातावरण र एन.ए. को प्रतिष्ठाको रक्षा गर्नेछौं ।

यदि मिटिङ्ग शुरुवात हुन ढिलो भैरहको छ भने धैर्य गर्नुहोस्, अनुभवले प्रमाणित गरेको छ कि मिटिङ्गको बिकास अवश्य हुनेछ । नजिकको एरिया वा क्षेत्रिय समितिमा सम्पर्क गरेर, अरु मिटिङ्गहरुमा जानकारी प्रवाह गरेर र पर्चाहरु बाँडेर सहयोग प्राप्त गर्न सकिनेछ ।

मिटिङ्गमा पर्याप्त सहभागिता र सहयोग उपलब्ध भएपछि, समूहको बिजिनेस मिटिङ्ग आयोजना गरिन्छ । यो पहिलो मिटिङ्गमा समूहको बिषयहरु जस्तै नाम, संचालनको तरिका आदिको बारेमा निर्णय गरिन्छ र विश्वासिलो सेवकहरुको छनौट गरिन्छ । यसो गर्दा समूहले अरु नै कुराहरुमा बढि ध्यान दिएको जस्तो देखिन सक्छ, तथापी यी सब कार्यहरुद्धारा हामीले हाम्रो प्राथमिक उद्देश्य पुरा गर्नको लागि आधार तयार गर्दै गरेको कुरालाई बुझ्नु पर्दछ । समूहको सदस्यको हैसियतले यो हाम्रो जिम्मेवारी हो कि हामीले एन.ए. लाई ध्यान दिनुपर्दछ र हाम्रो सुधारमा लगानी गर्नुपर्दछ । बास्तवमा हामीले गृह समूहमा सहभागिता जनाउन पाउनु हाम्रो सौभाग्य हो ।

विश्वासिला सेवकहरु

हाम्रो दोस्रो परम्पराले हामीलाई भन्छ "हाम्रो समूहको लागि केवल एउटा मुख्य अधिकारी हुन्छ, एक प्रेमपूर्ण ईश्वर जुन हाम्रो सामूहिक विचारद्धारा व्यक्त हुन सक्दछ । हाम्रा अगुवाहरु केवल विश्वासिला सेवकहरु हुन जसले शासन गर्दैनन् ।" यसर्थ हाम्रा विश्वासिला सेवकहरु समूहको मेरुदण्ड हुन् र उनीहरु सबै

मिटिङ्गहरु निरन्तररुपमा उपस्थित हुनु अत्यन्त आवश्यक छ । सेवा दिन अयोग्य वा हाम्रो फेलोसिपमा सुधारको इतिहास नभएका सदस्यहरुलाई विश्वासिला सेवकको रुपमा छनौट गरेको कारण धेरै एन.ए. समूहहरुमा समस्याहरु आएको छ र कतिपय मिटिङ्गहरु बन्द समेत भएका छन् । प्राय एन.ए. को चुनाव विश्वासिला सेवकहरुको छनोट भन्दा पनि ख्यातिको प्रतियोगिता जस्तो हुने गर्दछ । सेवकहरुले बहन गर्नु पर्ने समूहको जिम्मेवारीहरु र खराब सेवकहरुले समूहमा पार्न सक्ने प्रभावका कारण, समूहको सेवकहरु एकदम होसियारीका साथमा छनौट गर्नु पर्दछ । सेवा दिने प्रतिवद्धता पूरा गर्नँ जरुरी छ । तलका अनुच्छेदहरुले समूहको विश्वासिला सेवकहरु बारेमा छोटो व्याख्या गरेका छन् । विस्तृत जानकारीको लागि, अनुमोदित एन.ए. सेवा निर्देशिका हेर्नुहोस् ।

सामान्यतया, हामीले पायौं कि केहि निश्चित गुणहरु भएको खण्डमा आफ्नो जिम्मेवारीहरु निभाउन विश्वासिला सेवकहरु बढि सफल हुन्छन् । ति गुणहरु यस प्रकार छन् :

१. सेवा दिनको लागि ईच्छुकता र चाहना
२. एन.ए. मा सुधारको इतिहास भएको (हामी कम्तीमा पनि एक बर्ष स्वच्छ समयको सुझाव दिन्छौं)
३. बाह्र पाइलाहरु र बाह्र परम्पराहरुको बारेमा ज्ञान र तिनमा काम गरेको अनुभव
४. समूहमा सक्रिय सहभागिता

सचिव

एउटा सचिव निम्न कुराहरुको लागि जिम्मेवार हुन्छ :

- जुन सुकै अवस्थामा, मिटिङ्ग हुने स्थानलाई नियमित रुपमा खोल्ने र बन्द गर्ने
- एन.ए. को सुधारको सन्देश प्रवाह गर्ने अगुवाको छनोट गर्ने
- चियाको बन्दोवस्त गर्ने
- मिटिङ्गको जानकारीहरु राख्ने
- समूहको बिजिनेस मिटिङ्गको आयोजना गर्ने
- आवाश्यक बस्तुहरु र साहित्यहरु खरीद गर्ने

सचिवको ठूलो जिम्मेवारी हुन्छ, तसर्थ यो पदलाई हलुका रुपले लिनु हुँदैन । सचिवले कुनै मद्दतको अनुरोध गरेमा समूहको सदस्यहरु सधैं सहयोग गर्न ईच्छुक हुनु पर्दछ ।

कोषाध्यक्ष

कोषाध्यक्ष निम्न कुराहरुको लागि जिम्मेवारी हुन्छ ।

- समूह खर्चको भुक्तानी गन

- आर्थिक हिसाब-किताब राख्न
- सामूहिक विवेक द्धारा निर्णयहरु अनुसार कोष प्रवाह गर्ने
- समूहलाई नियमित प्रतिवेदन दिन

कोषाध्यक्षसँग सामान्य हिसाब राख्ने क्षमताको साथै आफ्नो व्यक्तिगत हिसाब समेत राम्रोसँग राख्ने भएमा सहयोगी हुन्छ । समूहको रकमको दुरुपयोग हुनु हामीले सामना गरेको सबैभन्दा ठुलो समस्या हो । समूहको आवाश्यक कोषबाट हजारौं रुपिया हराएको थियो । यो दुरुपयोगले नार्कोटिक्स् एनोनिमसले गर्न सक्ने कुरालाई रोक्ने मात्र होइन, यसले हाम्रो पाँचौं परम्पराको मुटुमा समेत आघात पुऱ्याउँछ । पाँचौ परम्पराले भन्छ "हरेक समूहको केवल एउटै प्राथमिक उद्देश्य हुन्छ, त्यो हो यो सन्देश ती दुर्व्यसनी सम्म पुऱ्याउनु जो अझैं पीडीत छन् ।" आफ्नो पदको दुरुपयोग गर्ने कोषाध्यक्षहरुले प्राय व्यक्तिगत सुधारमा भारी मूल्य चुकाउनु परेको देखिन्छ । निःसन्देह, कोषाध्यक्षको गम्भीर जिम्मेवारी हुन्छ र यो काम गर्ने सदस्य छनोट गर्दा धेरै विचार गर्नंपर्दछ । समूहको कोषाध्यक्षको रुपमा सेवा दिन थप जानकारीको लागि एन.ए. सम्मेलनले अनुमोदन गरेको *Treasurer's Handbook* (कोषाध्यक्ष पुस्तिका) हेर्नं होला ।

समूह सेवा प्रतिनिधि (जि.एस.आर.)

एउटा जि.एस.आर. निम्न कुराहरुको लागि जिम्मेवार हुन्छ :

- नियमित रुपमा एरिया सेवा समिति (ए.एस.सि.) को मिटिङ्गमा उपस्थित हुन
- ए.एस.सि. को उप-समितिहरुमा सदस्यको रुपमा सेवा गर्ने
- समूह र एरिया बीच सम्पर्क व्यक्तिको रुपमा सेवा गर्न
- बैकल्पिक जि.एस.आर. सँग जिम्मेवारीहरु शेयर गर्ने
- समूहको सहि जानकारी विश्व सेवा कार्यालयमा सुचिकृत गर्ने

समूहको लागि सम्पर्क कर्ता हुनु यो पदको सबैभन्दा महत्वपूर्ण पक्ष हो । जि.एस.आर. समूह र अरु फेलासिप बीचको सम्पर्कको महत्वपूर्ण कडि हो । जि.एस.आर. सम्पर्कको एउटा आधिकारीक माध्यम हो जसको उद्देश्य अरु समूहहरु र सम्पूर्ण एन.ए. लाई असर पार्ने बिषयहरुमा सामूहीक विवेकको प्रतिनिधित्व गर्नु हो । यो काम गर्नको लागि प्रतिनिधिले विश्वव्यापी एन.ए. फेलोसिपको बिकासका बारेमा समूहलाई जानकारी दिनुपर्छ र एरियासँग समूहको गतिविधि, शक्ति र समस्याहरुको बारेमा छलफल गर्नंपर्दछ । जि.एस.आर.ले एन.ए. सम्पर्कको कडि तोड्नु हुँदैन ।

समूह सेवा प्रतिनिधि-बैकल्पिक

यो पद जि.एस.आर. को समानान्तर पद हो । यो दुई बर्षको प्रतिवद्धता हो, जसमा पहिलो बर्ष जि.एस.आर.-बैकल्पिकको रुपमा तालीम लिईन्छ र दोस्रो बर्ष जि.एस.आरका. रुपमा सेवा गरिन्छ । जि.एस.आर.-बैकल्पिकले प्रत्येक ए.एस.सि. मिटिङ्गमा केहि सिक्नको लागि सहभागी हुनु र जि.एस.आर.लाई सहयोग गर्नु जरुरी हुन्छ । जि.एस.आर.को अनुपस्थितिमा जि.एस.आर.-बैकल्पिकले जि.एस.आर. जसरी काम पनि गर्दछ ।

सेवा दिने थप तरीकाहरु

माथि उल्लेखित पदहरु बिषेश जिम्मेवारी सहित चुनिएका विश्वासिला सेवकहरु हुन् । समूहलाई सेवा गर्ने अर्को तरीका भनेको वक्ता वा सभाध्यक्ष हुनु पनि हो । यी विश्वासीला सेवकहरुलाई प्राय समूहको सचिवले छनौट गर्दछ । संसार भरिको फेलोसिपमा प्रयोग गरिने अनगिन्ति शब्दहरु छन् र मिटिङ्ग संचालन गर्ने विभिन्न तरीकाहरु छन् । हाम्रो चौंथौ परम्पराले यी बिषयहरुलाई अरु समूहहरु र सम्पूर्ण एन.ए.लाई असर नपारेसम्म हामीलाई स्वसाशीत हुने स्वतन्त्रता दिन्छ । यी विविधताले हाम्रो फेलोसिपलाई धनी बनाउँदछ र हाम्रो प्रभावकारीताको बृद्धि गर्दछ । हाम्रो प्राथमिक उद्देश्य सदैब सुधारको सन्देश ती दुर्व्यसनीहरु सम्म पुऱ्याउनु हो, जो अझैं पीडीत छन् ।

अगुवा

अगुवा-जसलाई धेरै ठाउँहरुमा “चेयरपर्सन” पनि भन्ने गरिन्छ-जो नियमित नार्कोटिक्स एनोनिमस मिटिङ्गहरुमा उपस्थित हुने र जो संग शेयर गर्नको लागि अनुभव, शक्ति र आशा हुनुपर्दछ । यो व्यक्ति छलफललाई शान्तपूर्ण रुपमा संचालन गर्न र समूहको मिटिङ्ग तालिका पालना गर्न-गराउन जिम्मेवार हुन्छ । अगुवाले यो सबैको मिटिङ्ग हो भन्ने कुरालाई याद गर्नुपर्दछ र सदस्यहरुले आफ्नो भावनाहरु शेयर गरेपछि टीका टीप्पणी गर्न हुँदैन ।

मिटिङ्गको संचालन गरिरहेको व्यक्ति मिटिङ्गमा सुधारको वातावरण स्थापना गर्नको लागि जिम्मेवार हुन्छ । समभावको लागि समस्याहरु शेयर गर्न जरुरी भएतापनि सुधारको लागि समाधानहरुको बारेमा पनि शेयर गर्न जरुरी हुन्छ । हामी यहाँ नशारहित रहन र अरु दुर्व्यसनीहरुलाई दुर्व्यसन बाट सुधार प्राप्त गर्न सहयोग गर्ने निश्चित उद्देश्यको निम्ति छौं भन्ने कुरा सधैं अगुवाको दिमागमा भईरहनु पर्दछ ।

स्पिकर

मिटिङ्गमा शेयर गर्नको लागि छानिने एन.ए. सदस्य सुधारको एन.ए. कार्यक्रममा काम गरिरहेको र बाँचिरहेको व्यक्ति हुनु जरुरी हुन्छ । बाह्र पाईलाहरु र बाह्र परम्पराहरु सुधारको एन.ए. कार्यक्रम हुन् । त्यस्ता क्षेत्रहरुमा जहाँ कम एन.ए. सदस्यहरु छन्, जो सँग पर्याप्त नशा विहिन अवधि वा साथै बाह्र पाईलाहरु र बाह्र परम्पराहरुको अनुभव छैन, त्यहाँ नार्कोटिक्स एनोनिमसमा अनुभव नभएको समूहले एन.ए. परम्पराहरुलाई गलत तरीकाले बुझ्न सक्ने र एन.ए. फेलोसिप भन्दा बाहिरको व्यक्तिलाई स्पिकरको रुपमा निम्त्याउने सम्भावना हुन्छ । यो परिस्थिति आउन नदिने विभिन्न तरीकाहरु छन् । उदाहरणको लागि अरु क्षेत्रहरुका एन.ए. सदस्यहरु नयाँ समूहहरुलाई सहयोग गर्न लामो दुरी तय गर्न ईच्छुक हुन्छन् भनेर बेसिक टेक्स्टले हामीलाई याद दिलाउँछ । स्पिकरले हामीलाई समूहको मुख्य उद्देश्यलाई परिपूर्ति गर्न मद्दत गर्छन् र हाम्रो मुख्य उद्देश्य भनेको यो सन्देश ती दुर्व्यसनीहरु सम्म पुऱ्याउनु हो जो अझैं पीडीत छन् । मिटिङ्गमा बोल्दा, हामीले आफुलाई दुर्व्यसनको रोगबाट सुध्रिरहेको दुर्व्यसनीहरुको रुपमा परिचित गराउँदै सुधारको स्पष्ट सन्देश प्रवाह गर्ने कुरामा होश पुऱ्याउनु पर्दछ। हाम्रो सक्रिय दुर्व्यसन र "लडाईका कथाहरु" को बारेमा अत्याधिक बोलिरहनु जरुरी छैन, किन भने हामी सबैलाई त्यो कस्तो हुन्थ्यो भनेर थाहा छ। हामी नार्कोटिक्स एनोनिमसमा नशा सेवन बन्द गर्न आएका हौं र हामी सबै यहाँ सुधारको अनुभव, शक्ति र आशा आदान प्रदान गर्नका आएका हौं।

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

नयाँ समूहहरुको भर्खरै गठन हुँदै गरेको स्थानहरुमा, पाईलाहरु पढ्ने मिटिङ्ग र एन.ए. साहित्यहरु पढ्ने मिटिङ्ग संचालन गर्नु सदस्यहरुको बिकासको निम्ति एकदमै महत्वपूर्ण भएको हामीले पाएका छौं । हामी तपाईंहरुलाई माया र फेलोसिपका साथ आफूले सक्दो गर्न प्रोत्साहित गर्छौं र आउँदै गर्नुहोस्: यसले काम गर्छ !

जब म हेरचाह गर्छु र
अरु सँग एन.ए.को बाटो शेयर गर्छु,
मरो कृतज्ञता बोल्छ ।

Copyright © 2020 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
सर्वाधिकार सुरक्षित

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office–CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office–IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org

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 9781633803244 Nepali 12/20

WSO Catalog Item No. NE3102