

बाहिर नशारहित बस्न

हामी मध्य धेरैले पहिलो पटक नार्कोटिक्स एनोनिमसको सुधारको सन्देश अस्पताल अथवा यस्तै प्रकारका संस्थाको बसाईमा सुन्थौं । यस्ता प्रकारका स्थानहरूबाट बाहिरी संसारमा आई घुलमिल हुन कुनै पनि परिस्थितिमा सजिलो भन्ने हुँदैन । विशेषगरि सुधारले ल्याउने परिवर्तनहरूले दिने चुनौतीका कारण उक्त कुरा सत्य साबित हुन्छ । हामी मध्य धेरैको निम्ति, शुरुवातको सुधार कठिन थियो । जीवनमा आउन सक्ने उतार चडावहरू लाई नशा बिना सामना गर्ने कुरा निकै डरलाग्दो हुनसक्छ । तर हामी मध्य जसले सुधारको शुरुवातका दिनहरूलाई पार गरे, उनीहरूले बाँच्नको निम्ति लायकको जीवन प्राप्त गरे । यो पर्चा हाल अस्पताल र संस्थाहरूमा रहेका दुर्व्यसनीहरू लाई “तपाईंहरू पनि सुधिन सक्नुहुन्छ र स्वतन्त्र रूपमा जीउनु सक्नु हुन्छ” भन्ने आशाको सन्देश प्रवाह गर्नका निम्ति उपलब्ध गरिएको हो । हामी मध्य धेरै त्यही थियौं जहाँ आज तपाईं हुनुहुन्छ । हामीले नशारहित रहन अन्य उपायहरू अपनायौं र हामी मध्ये धेरैले पुनः सेवन गर्थौं, कतिले त सुधारको निम्ति अर्को मौका समेत पाएनन् । हामीलाई जुन कुराले काम गर्थ्यो, भन्ने पायो उक्त कुरा तपाईंसँग शेयर गर्न हामीले यो पर्चा लेखेका हौं ।

यदि तपाईं अस्पताल अथवा संस्थामा हुँदा पनि मिटिङ्गहरूमा जानको निम्ति सक्षम हुनुहुन्छ भने, तपाईंले अहिले नै राम्रा बानीहरूको विकास गर्न शुरुवात गर्न सक्नु हुन्छ । मिटिङ्गहरू शुरु हुन अगावै आउनुहोस् र ढिला सम्म बस्नुहोस् । जति सक्दो चाँडो, सुधिरहेका दुर्व्यसनीहरूसँग सम्पर्क गर्न शुरुवात गर्नुहोस् । यदि तपाईं जाने मिटिङ्गहरूमा अन्य समूहहरूबाट आउनु भएका एन.ए.का सदस्यहरू उपस्थित हुनुहुन्छ भने, उहाँहरू सँग फोन नम्बर लिनुहोस् र तिनीहरूको प्रयोग गर्नुहोस् । शुरुमा यी फोन नम्बरहरूको प्रयोग गर्न अनौठो र बाहियात लाग्न सक्छ तर एकलोपना दुर्व्यसनको रोगको जड भएकोले, त्यो पहिलो फोन सम्पर्क अगाडि बढ्नको निम्ति ठूलो फड्को हो । एन.ए.मा भएका कसैलाई फोन सम्पर्क गर्नको निम्ति समस्या ठूलो हुन्जेल कुनै आवश्यक छैन । धेरै सदस्यहरू आफूले सक्ने तरिकाबाट मद्दत गर्नको निम्ति अत्यन्त इच्छुक हुन्छन् । तपाईं त्यहाँबाट छुटेपछि एन.ए. सदस्यलाई भेट्ने व्यवस्था मिलाउने यो एउटा राम्रो अवसर पनि हो । यदि तपाईंले मिटिङ्गहरूमा आउने केही सदस्यहरूलाई पहिले बाट चिन्नु भएको छ भने, तपाईंलाई आफू एन.ए. फेलोसिपको एक हिस्सा भएको

महशुस गर्न मद्दत गर्दछ । हामीले आफूलाई पृथक ठान्न वा महसुस गर्न दिनु हुँदैन ।

बाहिर नशारहित रहनुको अर्थ केहि थप कदम चाल्नु हो । तपाईं बाहिर निस्किएको दिनमै मिटिङ्गमा उपस्थित हुनुहोस् । नियमित रूपमा मिटिङ्गमा जाने बानि बसाउनु महत्वपूर्ण हुन्छ । भर्खरै बाहिर निस्कदा पाएको छट्काराले हामी मध्य केहीलाई उत्साह र अन्योलमा पार्न सक्छ जसले हाम्रो दैनिक जिम्मेवारीहरू बाट केही समय विश्राम लिने सोचाई ल्याउन सक्छ । यस प्रकारको आफ्नै तर्क-वितर्कको कारण हामी मध्य धेरैलाई पुनः नशा सेवन तर्फ डोरायो । दुर्व्यसन एउटा रोग हो, जसलाई बढ्दो धेरै समय लाग्दैन । यदि यसलाई नियन्त्रण गरिएन भने, यो फुनै खराब हुन्छ । हाम्रो सुधारको निम्ति हामीले आज गरेको कार्यले भोलीको सुधारलाई निश्चित गर्दैन । केही समयपछि मात्र एन.ए.मा जाने राम्रो सोचाई पर्याप्त हुन्छ भन्ने कल्पना गर्नु एउटा गल्ती हो । जति सक्दो चाडो, हामीले हाम्रो सोचाईलाई व्यवहारमा उतार्नु पर्छ ।

यदि तपाईं अस्पताल अथवा संस्थाबाट निस्किएपछि अन्य शहरमा बस्न गईरहनु भएको छ भने, एन.ए. सदस्यहरूसँग उक्त स्थानको मिटिङ्ग तालिका र एन.ए. हेल्पलाईन नम्बर माग्नुहोस् । उनीहरूले तपाईंलाई स्थानिय एन.ए. समूहहरू र सदस्यहरूको सम्पर्कमा रहिरहन मद्दत गर्न सक्नेछन् । तपाईंले तल उल्लेखित ठेगानामा पत्राचार गरेर पनि संसार भरिका मिटिङ्गहरूको बारेमा जानकारी प्राप्त गर्न सक्नु हुनेछ ।

World Service Office

PO Box 9999

Van Nuys, CA 91409 USA

स्पोन्सरसिप एन.ए. सुधार कार्यक्रमको महत्वपूर्ण भाग हो । स्पोन्सरसिप नव- आगन्तुकहरूले कार्यक्रममा बाँचिरहेका एन.ए. सदस्यहरूको अनुभवबाट फाईदा लिन सक्ने एक मुख्य माध्यम हो । स्पोन्सरहरूले हाम्रो भलाईको निम्ति, सच्चा चासो व्यक्त गर्न र दुर्व्यसनको साभा अनुभवका साथै एन.ए.मा प्राप्त भएको सुधारको उत्कृष्ट ज्ञान हामीसँग शेयर गर्न सक्छन् । आफ्नै लिङ्गको स्पोन्सर बनाउँदा राम्रो संग काम गर्ने हामीले बुझेका छौं । जतिसक्दो चाँडो अस्थायी नै भए पनि, एउटा स्पोन्सर खोज्नुहोस् । स्पोन्सरले तपाईंलाई नार्कोटिक्स एनोनिमसको बाह्य पार्सलहरू र बाह्य परम्पराहरू मार्फत काम गर्न सहयोग गर्दछ । तपाईंको सुधारलाई सहज बनाउन स्पोन्सरले तपाईंलाई अरु

एन.ए. सदस्यहरूसँग परिचित गराउन र तपाईंलाई सुधारमा सहजता हासिल गर्न समेत सहयोग गर्नेछ । हाम्रो पर्चा *स्पोन्सरसिप* मा यस विषयमा अरु थप जानकारी समावेश गरिएको छ ।

यदी हामीले एन.ए.कार्यक्रमबाट फाईदाहरू प्राप्त गर्नुछ भने हामीले बाह्य पार्सलहरूमा काम गर्नुपर्छ । नियमित रूपमा मिटिङ्गहरूमा उपस्थित हुनुका साथसाथै पार्सलहरू भने दुर्व्यसनबाट सुधार तर्फको हाम्रो कार्यक्रमको आधार हो । हामीले पाएका छौं कि पार्सलहरूमा क्रमबद्ध रूपमा काम गर्नाले र तिनलाई निरन्तर रूपमा बारम्बार काम गरिराख्नाले हामी सक्रिय दुर्व्यसनमा पुनः फर्कन र त्यसले दिने दुःखहरूबाट जोगिन सक्छौं ।

एन.ए.मा विभिन्न प्रकारका सुधारका साहित्यहरू उपलब्ध छन् । “सानो सेतो पुस्तिका” र हाम्रो बेसिक टेक्टस *नार्कोटिक्स एनोनिमस*, यि पुस्तकहरूमा हाम्रो फेलोसिपमा भएका सुधारका सिद्धान्तहरूलाई समावेश गरिएको छ । हाम्रो साहित्यको माध्यमबाट आफूलाई कार्यक्रमसँग परिचित गराउनुहोस् । सुधारको बारेमा पढ्नु हाम्रो कार्यक्रमको अत्यन्त महत्वपूर्ण भाग हो, विशेष गरी त्यति बेला जब मिटिङ्ग अथवा कोही पनि एन.ए. सदस्य उपलब्ध नहुन सक्छ । हामी मध्य धेरैले यो पाएका छौं कि दैनिक रूपमा एन.ए. साहित्यहरू पढनाले, हामीलाई सकारात्मक सोच कायम राखिरहन र हाम्रो ध्यान सुधारमा केन्द्रित गर्न मद्दत गरेको छ ।

जब तपाईं मिटिङ्गहरूमा जान शुरु गर्नुहुन्छ, तपाईं उपस्थित हुने समूहहरूमा संलग्न हुनुहोस् । एउटा समूह चलनको लागि विभिन्न कार्यहरू जस्तै: मिटिङ्गका सामानहरू मिलाउन सहयोग गर्ने, चियाको बन्दोवस्त गर्ने, चुरोटका खरानीहरू सफा गर्ने र मिटिङ्ग सकिएपछि सरसफाई गर्ने आदि जस्ता कामहरू गर्न जरुरी हुन्छ । तपाईं सहयोग गर्न र तपाईं समूहको एक अंश बन्नको निम्ति इच्छुक हुनुहुन्छ भन्ने मानिसहरूलाई थाहा दिनुहोस् । यी जिम्मेवारीहरू बहन गर्नु सुधारको महत्वपूर्ण अंग हो र यसले हामीमा विस्तारै छोट्टै जाने एकलोपनको भावनालाई प्रतिकार गर्न पनि मद्दत गर्दछ । यस्ता प्रतिबद्धताहरू, चाहे तिनीहरू जतिसुकै सानातिना नै किन नलागुन, यिनीहरूले मिटिङ्गहरूमा उपस्थितिलाई पक्का गर्नको निम्ति मद्दत गर्न सक्छन्, त्यतिबेला जब हामीलाई उपस्थित हुनैपर्ने अवस्थामा पनि उपस्थित नहुने मन हुन सक्छ ।

हामीले दैनिक व्यवहारको व्यक्तिगत कार्यक्रमको अभ्यास गर्दा त्यसलाई चाँडो भयो भन्न मिल्दैन । दैनिक रूपमा कार्य

गर्नु, हाम्रो सुधारको निम्ति जिम्मेवारीको बहन गर्ने एक तरिका हो । फेरि नशा सेवन गर्नुको सट्टा, हामी निम्न कार्यहरू गर्दछौं:

- ★ चाहे जे सुकै होस्, प्रयोग नगर्नुहोस् ।
- ★ एन.ए. मिटिङमा जानुहोस् ।
- ★ आफ्नो उच्च शक्तिसँग आजको दिन आफूलाई नशारहित राखिदिन हुनको निम्ति प्रार्थना गर्नुहोस् ।
- ★ आफ्नो स्पेन्सरलाई फोन गर्नुहोस् ।
- ★ एन.ए.का साहित्य पढ्नुहोस् ।
- ★ अरु सुधिरहेका दुर्व्यसनीहरूसँग कुराकानी गर्नुहोस् ।
- ★ नार्कोटिक्स एनोनिमसको बाह्र पाईलाहरूमा काम गर्नुहोस् ।

हामीले नशारहित रहनको निम्ति गर्नु पर्ने केही कुराहरूमा छलफल गर्नुपर्ने; हामीले टाढा रहनु पर्ने केही कुराहरूमा पनि छलफल गर्नु उचित हुन्छ। हाम्रो पुरानो बाँच्ने तरिकालाई परिवर्तन गर्नुपर्छ भन्ने कुरा एन.ए. मिटिङहरूमा प्रायः सुन्छौं । यसको मतलब यो हो कि चाहे जे सुकै होस्, हामी नशा सेवन गर्दैनौं । हामीले यो पनि पाएका छौं कि बार र क्लबहरूमा जानु हाम्रो लागि ठिक हुँदैन अथवा नशा सेवन गर्ने व्यक्तिहरूसँग घुलमिल हुनु ठिक होईन । जब हामी पहिले चिनेका व्यक्तिहरूसँग भेटघाट गर्न थाल्छौं र पहिलेका स्थानहरू आँउजाँउ गर्न थाल्छौं, हामीले आफूलाई पुनःनशा सेवन गर्नको निम्ति तयार गरिरहेका हुन्छौं । जब दुर्व्यसनको रोगको कुरा आँउछ, हामी शक्तिहिन छौं । ति व्यक्ति र स्थानहरूले हामीलाई पहिला कहिले पनि नशारहित रहन मद्दत गरेनन् । यसपटक भने परिणाम फरक हुनेछ भनेर सोच्नु मुखता हुनेछ ।

दुर्व्यसनीको निम्ति, सुधारमा सक्रिय रूपमा हिँडिरहेका अन्य व्यक्तिहरूको फेलोसिप बाहेकको अर्को कुनै विकल्प छैन । आफ्नो तौरतरिका लाई विश्राम दिएर आफ्नो सुधारलाई मौका दिनु जरुरी छ । हामीलाई नार्कोटिक्स एनोनिमसमा धेरै नयाँ साथीहरूले हाम्रो प्रतीक्षा गरिरहेका छन् र हामीले नयाँ संसारको अनुभवहरू हासिल गर्नु पर्नेछ ।

हामी बाहिर आएपछि, केहिले बाहिरी संसार सोचे अनुरूप पूर्ण रूपमा अलग हुने अपेक्षा छोड्नु पर्छ । नार्कोटिक्स एनोनिमसले चमत्कारी रूपमा हाम्रो वरिपरिको संसारलाई बदल्न सक्दैन । यसले हामीलाई आशा र स्वतन्त्रताको साथै आफूलाई परिवर्तन गर्दै संसारमा

फरक तरिकाले जीउने बाटो प्रदान गर्दछ । हामीले केही परिस्थितिहरू पहिलेको भन्दा केही पनि फरक नभएको पाउन सक्छौं, तर हामी नार्कोटिक्स एनोनिमसको कार्यक्रमको मद्दतले, ति परिस्थितिहरूमा हामीले हाम्रो प्रतिक्रिया गर्ने तरिकामा भने परिवर्तन गर्न सक्छौं । आफूलाई परिवर्तन गर्नाले हाम्रो जीवन परिवर्तन हुन्छ ।

तपाईंलाई नार्कोटिक्स एनोनिमसमा स्वागत छ भनि जानकारी दिन चाहान्छौं । एन.ए.ले लाखौं दुर्व्यसनीहरूलाई नशारहित रहन, जीवनलाई जीवनकै शर्तहरूमा स्वीकार गर्न, र वास्तविक रूपमा नै बाँच्न योग्य जीवनको विकास गर्न सहयोग गरेको छ ।

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. फेलोसिपद्वारा अनुमोदित साहित्यको अनुवाद हो ।

Narcotics Anonymous,    र The NA Way

पंजिकृत व्यापारचिन्ह हुन्, यी कम्पनीहरूको

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633803312 Nepali 12/20

WSO Catalog Item No. NE3123



Narcotics Anonymous®

नार्कोटिक्स एनोनिमस

IP No. 23-NE

**बाहिर नशारहित
बस्नु**