## सुधार र पुनःसेवन

धरै मानिसहरु सुधार भन्नाले नशा सेवन नगर्नु मात्र हो भनी सोच्दछन् । उनीहरु पुनःसेवन गर्नुलाई सम्पूर्ण असफलता र लामो समय सम्म नशा सेवन नगर्नुलाई सम्पूर्ण सफलता ठान्छन् । नार्कोटिक्स एनोनिमसको सुधार कार्यक्रममा हामीले यो धारणा अत्यन्तै साधारण भएको पायौं । हाम्रो फेलोसिपमा केहि समय बिताएको सदस्यले पुनःसेवन गर्न थालेमा त्यस सदस्यको लागि त्यो पुनःसेवन झक्झकाई दिने अनुभव हुन सक्छ जस्ले उसलाई यस कार्यक्रमलाई अझ गम्भिरताका साथ पालना गर्ने प्रेरणा जगाई दिन्छ । त्यसैगरी, हामीले त्यस्ता केहि सदस्यहरु देखेका छौ जो लामो समय नशा बिहिन बसेता पनि उनिहरुको बेईमानी तथा आफुले आफुलाई छल्ने प्रवृतिका कारण पूर्ण सुधारको आनन्दलिन तथा सामाजिक रुपमा स्वीकार हुनबाट चुकिरहेका छन् । तथापी, पूर्ण र निरन्तर रुपमा नशा बिहिन रही एन.ए. समूहका सदस्यहरु सँगको नजिकको संगत तथा समभावको अनूभूती नै विकासको सबैभन्दा राम्रो आधार हो ।

सामान्यतया, हामी सबै दुर्व्यसनीहरु एकै प्रकारको भएता पनि हामीमा हाम्रो बिरामीको स्तर तथा हाम्रो सुधारको गति भने फरक हुन सक्छ । कतिपय समयमा त पुनःसेवनले पुर्ण स्वत्रन्त्रताको आधार तयार गर्न सक्छ भने कतिपय समयमा त्यो स्वतन्त्रता जस्तो सुकै संकट आईपरेता पनि उक्त संकट नटरुन्जेल नशा बिहिन रहिरहने दृढ संकल्पद्धारा मात्र प्राप्त गर्न सकिन्छ । एक दुर्व्यसनी जस्ले जुन सुकै तरिकाले एकै पटकको लागि मात्र भएता पनि नशा सेवन गर्ने आवश्कता वा ईच्छा गुमाउन सक्छ तथा आवेगपूर्ण सोचाई बाध्यकारी कार्यहरु अनुसार चल्ने कुरामा स्वतन्त्र बिकल्प प्राप्त गर्छ, त्यो उसको लागि एउटा यस्तो मोड हो जुन उस्को सुधारको निम्ती निर्णायक कारकतत्व हुनसक्छ । वास्तविक स्वतन्त्रता र मुक्तिको भाव सन्तुलित भएको समयमा अनुभुती हुन्छ । एक्लै हिड्ने र आफ्नो जीवन आफ्नै तरीकाले चलाउने कुराले हामीलाई आकर्शित गरेता पनि हामीलाई थाहा छ कि हामीसंग जे छ त्यो हामी भन्दा उच्चशक्ति माथिको निर्भरता तथा समानुभूति पूर्वक एक अर्कालाई मद्दत गर्दा प्राप्त भएको हो । पूराना डरहरुले हामीलाई हाम्रो सुधारमा बारम्बार सताउँछ । जीवन फेरी अर्थहीन, एकोहोरो र झिंझो लाग्दो हुन सक्छ । हाम्रो नयाँ विचारहरुलाई दोहोऱ्याई रहँदा मानसिक रुपमा र नयाँ क्रियाकलापहरु दोहोऱ्याइ रहदा शारीरिक रुपमा थाक्न सक्छौं तर हामीलाई थाहा छ की यदि हामी यी कुराहरु दोहोऱ्याएनौ भने हामी निश्चितरुपमा पुराना कार्यहरुमा फर्कन सक्छौ । हामीलाई लाग्छ कि यदि हामी संग भएको कुराहरु उपयोग गरेनौ भने ती कुराहरु हामी गुमाउन पुग्छौ । प्रायजसो यस्तो समयमा हाम्रो बिकास हुने गर्दछ । सबै कुराहरु बाट हामी आफू थाकेको जस्तो लागेता पनि, परिवर्तन वास्तविक रुपान्तरण को गतिशिल शक्तिले हामी भित्र कतै हामीलाई ती उत्तरहरु दिन काम गरिरहेको हुन सक्छ, जस्ले हामीलाई जीवन परिवर्तन गर्ने उत्प्रेरणा प्रदान गर्दछ ।

बाह्रपाइलाको अनुभव अनुसारको सुधार हाम्रो लक्ष्य हो, नशाबाट टाढा रहनु मात्र होइन । हामीले आफूलाई सुधार्न मेहनत गर्नुपर्छ र संकिर्ण मनस्थितिले नयाँ बिचार ग्रहण गर्न नसक्ने भएकोले हामीले हाम्रा`मनस्थितिलाई खुल्ला बनाउनु जरुरी छ । यो कार्य हामीले हाम्रो लागी मात्र गर्न सक्ने भएकोले हामीभित्र रहेको दुईवटा शत्रुहरु उदासिनता र कामलाई पछि सार्ने प्रवृतिको पहिचान जरुरी हुन्छ । परिवतर्न नचाहने हाम्रो प्रवृतिले दह्रो जरा गाडी बसेको हुनाले आणविक बिस्फोट जस्तै शक्तिशाली कुनै चिजले मात्र परिवर्तन वा कुनै नयाँ शुरुवात गर्नेछ । पुनःसेवन पछी यदि हामी बाँच्यौ भने त्यस्ले उक्त जरा गाडेको प्रवृति नष्ट गराउने प्रकृयामा उर्जा दिन सक्छ । पुनःसेवन वा कहिले काँही हामी नजिकका कसैको मृत्युले हामीमा गम्भिर व्यक्तिगत कार्यको आवश्यकता छ भनी बोध गराईदिन्छ ।

## व्यक्तिगत कथाहरु

सन् १९५३ देखि नार्कोटिक्स एनोनिमस धरै विकसित भइसकेको छ । यो फेलोसिप शुरु गर्ने व्यक्तिहरु जसप्रति हाम्रो गहिरो र सदा स्नेहको भाव छ, उनीहरुले हामीलाई दुर्व्यसन र सुधारको बारेमा धेरै कुरा सिकाएका छन् । आगामी पानाहरुमा हामी तपाईलाई हाम्रो शुरुवातको बारेमा जानकारी गराउछौ । यस्को पहिलो भाग सन् १९६५ मा शुरुवाती सदस्यहरु मध्येका एकजनाले लेखेका थिए । एन. ए. का सदस्यहरुको सुधार सम्बन्धी हालै थप गरिएका कथाहरु हाम्रो *Narcotics Anonymous*[1] “बेसिक टेक्स्ट” किताबबाट पाउन सकिन्छ ।

[1] *Narcotics Anonymous* नेपालिमा अनुवाद गरिएको छैन

## हामी अवश्य सुध्रिन्छौं

“राजनितिले सँगै सुत्ने साथीलाई पनि बिरानो बनाउछ” भन्ने पुरानो भनाई भएता पनि दुर्व्यसनले हामीलाई एकै खालको बनाउछ । व्यक्तिगत रुपमा हाम्रो कथाहरु फरक हुन सक्छन् तर अन्त्यमा हामी सबैमा एउटै कुरा समान छ र त्यो बिरामी वा गडबडी दुर्व्यसन हो । हामीलाई राम्रोसंग थाहा छ अब्सेसनर कम्पल्सनले वास्तविक दुर्व्यसन बनाउँछ । अब्सेसन – त्यस्तो निश्चित विचार जस्ले हामीलाई नशा सेवनबाट एकपटक अनुभव गरेको सजिलो र आराम पुनः पाउन बारम्बार एक वा त्यसको सट्टामा अर्को नशा सेवनमा पुऱ्याउँछ ।

कम्पल्सन – एकपल्ट सुई लगाएपछि, एउटा चक्की खाए पछि वा एक पटक रक्सी पिएपछि शुरु हुने प्रकृयालाई हामीले आफ्नो इच्छा शक्तिद्वारा रोक्न सक्दैनौ । नशाहरु प्रतिको हाम्रो शारिरीक संवेदन शिलताको कारण, यसको सेवन पश्चात हामी पूर्ण रुपमा हामी भन्दा उच्च विनाशकारी शक्तिको पकडमा हुन्छौं ।

अन्त्यमा जब हामी आफुलाई नशा वा नशा रहित दुबै अवस्थामा सामान्य मानिसहरु सरह कार्य गर्न नसक्ने भएको पाउँछौ, तब हामी सबैले समान अन्यौलताको सामना गर्छौ । हामी सँग अब के गर्न बाँकी छ ? हामीसंग – जेल, संस्थाहरु वा मृत्यु तर्फ अघि बढ्ने वा जीउने नयाँ बाटोको 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 दुर्व्यसनीहरु को जीवनमा आफुलाई प्रमाणीत गर्दै आएको छ । यो तरीका हामी सबैको लागि उपलब्ध छ । यो धार्मिक नभइ सरल आध्यात्मिक कार्यक्रम हो जसलाई नार्कोटिक्स एनोनिमस भनिन्छ ।

करीब १५ बर्ष अगाडि जब मेरो दुर्व्यसनले मलाई पूर्ण रुपमा शक्तिहीन, बेकारी र समर्पणको बिन्दुमा ल्याई पुऱ्यायो त्यति बेला एन.ए थिएन[2] । मैले ए.ए. भेट्टाए, जुन फेलोसिपमा दुर्व्यसनीहरु पनि हुन्थे र उनीहरुले पनि समस्याको समाधानको रुपमा ए.ए. कार्यक्रम पाएका थिए । तैपनि धेरै जना दुर्व्यसनीहरु अझैं पनि गलत बुझाई, पतन र मृत्युको बाटो तर्फ गईरहेको हामीले थाहा पायौं किनभने उनीहरुले ए.ए.मा

[2] १९६५ मा लेखिएको ।

रहेका जडया रक्सीयाहरु सँग समभाव महसूस गर्न सकेनन् । उनीहरुले महसूस गरेको समभाव भावना तथा अनुभुतिको गहिराइमा नभएर सतहमा रहेको लक्षणहरु सम्म मात्र सिमित थियो, जबकी समानुभुति दुर्व्यसनमा रहेका सबैलाई स्वस्थ्य पार्ने उपचार बिधि हो । थुप्रैअरु दुर्व्यसनी संगै हामी प्रति र कार्यक्रम प्रति ठूलो आस्था भएका केहि ए.ए. का सदस्यहरु मिलेर १९५३ को जुलाईमा हामी स्थापित भयौं जसलाई हाल नार्कोटिक्स एनोनिमस भनि चिन्छौ । हामीलाई लाग्छ अहिले आएर धेरै बर्ष देखि सुध्रिरहेका दुर्व्यसनीहरुलाई हेरेर नशा रहितद्ध बस्न सकिन्छ भन्ने मान्न आवश्यक पर्ने जति समभाव दुर्व्यसनीले सुरु बाटै पाउन सक्छन् ।

यो त्यस्तो कुरा हो जसको सैद्धान्तिक रुपमा आवश्यक थियो र जसले बितेका बर्षहरुमा आफैंलाई प्रमाणित गरेको छ । पहिचान, बिश्वास र आस्थाको त्यो शब्दबिहिन भाषा जसलाई हामी समानुभुति भन्छौं, त्यसले समयलाई महसूस गर्न सक्ने, वास्तविकतालाई छुने र हामी मध्ये धेरैले पहिले बिर्सिसकेको आध्यात्मिक मुल्यहरुको पहिचान गराउने वातावरणको सृजना गरायो । हामी हाम्रो सुधारको कार्यक्रममा संख्या र शक्ति दुबैमा बढ्दै छौं ।

आजभन्दा पहिले यति धेरै नशा रहित दुर्व्यसनीहरु कहिल्यै पनि आफ्नै ईच्छाले स्वतन्त्र समाजमा आफुलाई मन लागेको स्थानमा भेट्न र पूर्ण श्रृजनात्मक स्वतन्त्रताका साथमा आफ्नो सुधारलाई कायम राख्न सक्षम भएका थिएनन् । स्वंय दुर्व्यसनीहरुले पनि हामीले योजना बनाए अनुरुप गर्न सकिदैन भनेर भन्ने गरेका थिए । हामीले खुल्ला रुपमा आयोजित मिटिङ्गहरुमा विश्वास गऱ्यौं, अरु समूहहरु जस्तो हामी लुकेनौ । हामीले विश्वास गऱ्यौं कि समाजबाट अल्लग्याउने अन्य पुराना बिधिहरु भन्दा यो भिन्न थियो । हामीले महससू गऱ्यौं कि दुर्व्यसनीले दैनिक जीवनमा जति चाँडो आफ्नो समस्याको सामना गर्दछ त्यति नै चाँडो ऊ वास्तविक र उत्पादक नागरिक बन्दछ । अन्त्यमा यदि हामी आफ्नै खुट्टामा उभिनै पर्छ भने र जीवनलाई जीवन कै शर्तहरुमा सामना गर्नैपर्छ भने सुरु बाटै किन नगर्ने ?

अवश्य पनि यसै कारण धेरैजना पूनःसेवनमा फर्किएर धेरै पूर्ण रुपमा हराए । तैपनि, धेरै फेलोसिपमा र हिरहेर केहि पछि परेता पनि पूनःफर्किए । यसको र ाम्रो पक्ष यो हो कि अहिले हाम्रा सदस्यहरु जसमध्ये धरै जना लामो समयदेखि नशा रहित रहेका छन् उनीहरु नवआगन्तुकहरुलाई सहयोग गर्न अझ बढि सक्षम रहेका छन् । हाम्रा पाइलाहरु र परम्पराहरुका आध्यात्मिक मूल्यहरुमा आधारित उनीहरुको सोच्ने र व्यवहार गर्ने तरीका नै गतिशील शक्ति हो जसले हाम्रो कार्यक्रममा वृद्धि र एकता ल्याइरहेको छ । अब हामीलाई थाहा छ कि त्यो समय आएको छ "एकपटकको दुर्व्यसनी सधै को दुर्व्यसनी ।" भन्ने त्यो पूर ानो झूठो कथन न समाज न त दुर्व्यसनी स्वयंले नै सहन सक्छ । हामी अवश्य सुध्रिन्छौं ।

Copyright © 2017 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 978-1-63380-130-1 Nepali 4/17

WSO Catalog Item No. NE-3106

Narcotics Anonymous®
नार्कोटिक्स एनोनिमस

IP No. 6-NE

# सुधार र पुनःसेवन

भवेत पत्रिकाबाट पद्रनमर्द्रित
*Narcotics Anonymous*