

के त दुर्व्यसनी हुँ ?

केवल तपाईले यो प्रश्नको उत्तर दिन सक्नु हुन्छ ।

यो काम त्यति सजिलो नहुन सक्छ । हामीले नशा सेवन गरुन्जेल “म सम्हाल्न सकिहाल्छु नी” भनेर आफैलाई भन्ने गर्छौ । सुरुमा यो सत्य भएपनि हालमा त्यस्तो स्थिति छैन, वरु नशाले नै हामीलाई चलाउन थाल्यो । हामी सेवन गर्नको लागि बाँच्च्यौ र बाँच्चकै लागि सेवन गर्छौ । सरल शब्दमा दुर्व्यसनी यस्तो व्यक्ति हो जसको जीवन नशाद्वारा नियन्त्रित हुन्छ ।

सायद तपाई आफुमा नशाको समस्या भएको स्वीकार्नु हुन्छ तर आफुलाई दुर्व्यसनी हुँ भन्ने ठान्नुहुन्न । हामी सबैसंग दुर्व्यसनी भनेको के हो भन्ने बारेमा आफैले पहिले नै बनाएका धारणा हुन्छन् । एकपटक तपाईले सकारात्मक कदम चाल्न थाली सकेपछि दुर्व्यसनी हुनुमा लाज मान्नुपर्ने कुरा केही रहदैन । हाम्रा समस्याहरु तपाईसंग मिल्दाजुल्दा छन् भने हाम्रा समाधानहरु पनि तपाईको लागि मिल्दाजुल्दा भएको पाउँन सक्नु हुनेछ । नार्कोटिक्स एनोनिमसमा सुधिरहेका दुर्व्यसनीहरु द्वारा यि प्रश्नहरु तैयार पारिएका हुन् ।

तपाईलाई आफु दुर्व्यसनी हुँ वा होइन भन्ने बिषयमा शंका छ भने तल दिइएका प्रश्नहरु केही समय लगाएर पढ्नुहोस् र सक्दो इमान्दारीताका साथ उत्तर दिनुहोस् ।

१. के तपाई कहिल्यै एकलै नशा सेवन गर्नुहुन्छ ? हो होइन
२. के तपाईको समस्या कुनै एक प्रकारको नशा मात्र हो भन्ने सोची एकको सट्टामा अर्को सेवन गर्नु भएको छ ? हो होइन
३. के तपाईले प्रेस्कृप्सन मार्फत नशा प्राप्त गर्नको लागि डाक्टरलाई कहिल्यै ढाट्नु वा भुक्त्याउनु भएको छ ? हो होइन ।

४. के तपाईले कहिल्यै नशा वा नशाको निम्ति चोरी गर्नुभएको छ ? हो होइन
५. के तपाई उठ्ने वित्तिकै वा सुत्नु अगाडी कुनै नशा नियमित रुपमा सेवन गर्नुहुन्छ ? हो होइन
६. के तपाईले कहिल्यै एउटा नशाको असरबाट छुटकारा पाउन अर्को नशा सेवन गर्नुभएको छ ? हो होइन
७. के तपाई ति व्यक्ति वा स्थानहरुबाट टाढा बस्नुहुन्छ जसले तपाईको नशा सेवनलाई समर्थन गर्दैन ? हो होइन
८. के तपाईले कहिल्यै यो के हो वा यसले के गर्छ भन्ने थाहै नपाई कुनै नशा सेवन गर्नुभएको छ ? हो होइन
९. के तपाईको जागीर वा पढाईमा नशा सेवनले असर पारेको छ ? हो होइन
१०. के तपाई नशा सेवनको परिणाम स्वरुप कहिल्यै पक्राउ पर्नुभएको छ ? हो होइन
११. के वा कति नशा सेवन गर्छु भनी तपाईले कहिल्यै ढाट्नु भएको छ ? हो होइन
१२. के तपाई आफ्नो अन्य आर्थिक जिम्मेवारीहरु भन्दा नशा खरिदलाई प्राथमिकता दिनुहुन्छ ? हो होइन
१३. के तपाईले कहिल्यै आफ्नो नशा सेवनलाई रोक्ने वा नियन्त्रण गर्ने प्रयास गर्नुभएको छ ? हो होइन
१४. के तपाई कहिल्यै आफ्नो नशा सेवनको कारण जेल, हस्पिटल वा सुधार केन्द्रहरुमा बस्नु भएको छ ? हो होइन
१५. के तपाईको सुताई वा खानपिनमा नशा सेवनले बाधा पुऱ्याएको छ ? हो होइन
१६. के तपाई आफूसँग भएको नशा सकिएला कि भनी डराउनु हुन्छ ? हो होइन
१७. के तपाई आफुलाई बिना नशा बाँच्न असम्भव छ भन्ने लाग्छ ? हो होइन
१८. के तपाई कहिल्यै आफ्नो सद्देपनाको वारेमा प्रश्न गर्नुहुन्छ ? हो होइन
१९. के नशा सेवनले तपाईको घरायसी जीवन दुःखी बनाएको छ ? हो होइन
२०. के तपाईले बिना नशा आफू कहिल्यै घुलमिल हुन वा रमाउन सकिदैन भन्ने सोच्नुहुन्छ ? हो होइन
२१. के तपाईले कहिल्यै आफ्नो नशा सेवनको कारण आफ्नो बचाउ गर्नुपर्ने, दोषी जस्तो वा लज्जित महसुस गर्नुभएको छ ? हो होइन
२२. के तपाई नशाको वारेमा धेरै सोच्नुहुन्छ ? हो होइन

२३. के तपाईलाई विनाकारणका डरहरु छन् ? हो होइन
२४. के नशा सेवनले तपाईको यौन सम्बन्धहरुलाई असर गरेको छ ? हो होइन
२५. के तपाईले कहिल्यै आफूलाई मन नपर्ने नशा पनि सेवन गर्नु भएको छ ? हो होइन
२६. के तपाईले कहिल्यै भावनात्मक पिडा वा तनावको कारण नशा सेवन गर्नु भएको छ ? हो होइन
२७. के तपाईलाई कहिल्यै कुनै नशामा ओभरडोज भएको छ ? हो होइन
२८. के तपाई नराम्रो परिणाम आउने थाहा हुदाहुदै पनि आफ्नो नशा सेवनलाई निरन्तरता दिनुहुन्छ ? हो होइन
२९. के तपाई आफूमा नशाको समस्या हुन सक्छ भन्ने ठान्नु हुन्छ ? हो होइन

“के म दुर्ब्यसनी हुँ ?” यो यस्तो प्रश्न हो जसको उत्तर केवल तपाईले मात्र दिन सक्नुहुन्छ । हामी सबैले माथीका प्रश्नहरुको फरक फरक सख्यामा हो वा होइन भन्ने उत्तर दिएका थियौं । हामीले आन्तरिक रुपमा कस्तो महशुस गर्नु र दुर्ब्यसनले हाम्रो जीवनलाई कसरी असर पारेको थियो भन्ने जति महत्वपूर्ण छ हाम्रो “हो” भन्ने उत्तरहरुको वास्तविक सख्या त्यति महत्वपूर्ण हुदैनन् ।

यी मध्ये केही प्रश्नहरुमा नशाको उल्लेख पनि भएको छैन । किनकी दुर्ब्यसनी एउटा भित्रिभित्रै बढ्दै जाने रोग हो जसले हाम्रो जीवनको हरेक क्षेत्रमा असर गर्दछ । ति क्षेत्रहरुमा पनि जुन क्षेत्रहरु शुरुमा प्रत्यक्ष रुपमा नशासंग कम सम्बन्धित देखिन्छन् । हामीले प्रयोग गरेका विभिन्न नशाका प्रकारहरु त्यति महत्वपूर्ण छैनन् जति हाम्रो प्रयोगको कारण र त्यसले पारेका प्रभाव महत्वपूर्ण छ ।

जब हामीले यि प्रश्नहरु पहिलो पटक पढ्यौ त्यसवेला हामी दुर्ब्यसनी हुन सक्छौं भन्ने सोच्दा डराएका थियौ । हामी मध्ये केहीले यि हाम्रा सोचाईहरुलाई आफ्नो मनवाट यसो भन्दै हटाउने कोशिस गर्नु :-

“छ्या यि प्रश्नहरुको कुनै अर्थ छैन ।”

अथवा,

“म अरु जस्तो होईन । मलाई थाहा छ, म नशा सेवन गर्छु तर म दुर्व्यसनी भने होईन । मेरा समस्याहरु वास्तवमै भावनात्मक, पारिवारीक र जागीरसंग सम्बन्धीत छन् ।”

अथवा,

“अहिले धेरै समस्याहरु एकैपटक आईपरेकोले मलाई गाह्रो भइरहेको मात्र हो ।”

अथवा,

“म त्यतिबेला नशा छोड्न सक्षम हुनेछु जव मेरो जीवनमा राम्रा चिजहरु शुरु हुनेछन् जस्तै राम्रो सम्बन्ध, राम्रो जागीर आदी ।”

यदि तपाईं दुर्व्यसनी हुनुहुन्छ भने सुधारको प्रक्रिया अगाडी वढाउनु भन्दा पहिला आफूमा नशाको समस्या भएको कुरा स्वीकार्नु जरुरी छ । यदि तपाईंले माथिका प्रश्नहरुको उत्तर ईमान्दारीपूर्वक दिनुभएको छ भने यि प्रश्नहरुले तपाईंको जीवनलाई नशाले कसरी अस्तव्यस्त बनाईदिएको थियो भनि छर्लङ्ग हुन मद्दत गर्दछ । दुर्व्यसन एउटा यस्तो रोग हो, जसको सुधार नगरिएमा अन्त्य सधै जेल, संस्थाहरु या मृत्यु नै हुने गर्छ । प्राय हामी त्यतिबेला नार्कोटिक्स एनोनिमसमा आएका थियौ, जतिबेला हामीले नशावाट पाउने आनन्द र रमाइलो पाउन छाडीसकेका थियौ । दुर्व्यसनले हाम्रो प्रतिष्ठा, आत्मसम्मान, परिवार, हामीले माया गर्नेहरु र यहाँसम्म कि हाम्रो आफ्नो बाच्ने चाहना समेत खोस्ने गर्छ । तपाईंको दुर्व्यसनले तपाईंलाई पनि यहि अवस्थामा पुऱ्याएकै हुनुपर्छ भन्ने छैन । हामीले हामी भित्रै हाम्रो आ-आफ्नो नर्क देखि सकेका थियौ । तपाईंले चाहनु भयो भने नार्कोटिक्स एनोनिमसको फेलोसिपवाट मद्दत प्राप्त गर्नसक्नु हुन्छ ।

हामीले हाम्रा प्रश्नहरुको उत्तर खोज्ने क्रममा नार्कोटिक्स एनोनिमस भेटायौ । हामी हारेकै अवस्थामा हाम्रो पहिलो एन. ए. मिटिङमा आयौ जतिबेला हामीलाई त्यहाँवाट के अपेक्षा गर्ने भन्ने थाहा नै थिएन । एक या धेरै मिटिङहरुमा बसिसकेपछि त्यहाँका मानिसहरु हाम्रो हेरचाह र मद्दत गर्न ईच्छुक रहेको महशुस गर्‍यौ । हामीलाई हामी कहिले पनि सुधिन सक्दैनौ कि भन्ने लागेता पनि फेलोसिपका मानिसहरुले हाम्रो सुधार सम्भव छ भन्दै आशा दिलाइरहे । आफुजस्तै दुर्व्यसनी साथीहरुको बिचमा हामी अब एकलो रहेनछौ भन्ने महशुस गर्‍यौ । हाम्रो मिटिङमा जे हुन्छ त्यो सुधारको प्रक्रिया हो । हाम्रो जिवन जोखिममा छ । हामीले थाहा पाए अनुसार हाम्रो सुधारलाई पहिलो प्राथमिकतामा राख्यौ भने यो कार्यक्रमले काम गर्छ । हामीले निम्न तिनवटा कठिन यथार्थको सामना गर्‍यौ ।

१. हामी हाम्रो दुर्ब्यसनको अगाडी शक्तिहिन छौं र हाम्रो जीवन अस्तव्यस्त छ ।
२. हामी हाम्रो दुर्ब्यसनको रोगप्रति जिम्मेवार नभएता पनि हाम्रो सुधारप्रति भने जिम्मेवार हुन्छौ ।
३. अझैपनि हामी हाम्रो दुर्ब्यसनको दोष ब्यक्ति, स्थान र बस्तुहरुलाई दिन सक्दैनौं । हामीले हाम्रो समस्याहरु र भावनाहरुको सामना गर्नुपर्छ ।

“सुधिरहेका दुर्ब्यसनीहरु नै सुधारका लागि सबैभन्दा राम्रा हतियार हुन् ”