समूह

व्याख्या र उद्धेश्य

दुर्व्यसनको रोगबाट सुधारको लागि एउटा निश्चित समय र स्थानको निरन्तर रुपमा भेट गर्ने दुई वा सो भन्दा बढि सुध्रिरहेका दुर्व्यसनीहरुको कुनै पनि सभा नारकोटिक्स एनोनिमस समूह हो । सबै नारकोटिक्स एनोनिमस समूहहरुलाई एन.एका बाह्र पाईलाहरु र बाह्र परम्पराहरुका सिद्धान्तहरुले निर्देशित गरेका हुन्छन् । हरेक समूहको केवल एउटा प्राथमिक उद्धेश्य हुन्छ त्यो हो यो सन्देश ती दुर्व्यसनी सम्म पुऱ्याउने जो अझैं पीडीत छन् ।

हाम्रो प्राथमिक उद्धेश्यलाई याद गर्नु अति आवश्यक छ जसले गर्दा दुर्व्यसनीहरु जो तिनिहरुको पहिलो सभामा आउँदछन् सभामा आउने अरुहरुसंग सम्बन्धित र परिचित हुन सकुन् । समूहको एउटा जिम्मेवारी नव आगन्तुक जो संग नशा सेवन बन्द गर्ने ईच्छा छ र त्यसका साथै विद्यमान सदस्यहरुको लागि सुधारको वातावरण उपलब्ध गराउनु हो । नवआगन्तुकले स्वागतको अनुभव गरेको हामी बनाउन चाहन्छौं । जब हामी पहिलो पटक एन.एमा आएका थियौं हामी कति डराएका र चिन्तित थियौं हामी सबैजना याद गर्न सक्छौं । हामीले त्यो शुरुको मुस्कानलाई स्वागत गऱ्यौं र सिक्यौं कि संसारमा जब हामी एक्लो महसुस गर्छौं त्यतिबेला एउटा सामान्य मायालु अँगालोले सबै कुरालाई फरक पार्न सक्छ । हाम्रो जस्तै परिस्थितिबाट गुज्रिएका र हाम्रो भावनाहरु र अनुभवहरुलाई बुझिदिने हामीहरु जस्तै अरुहरुको खोजी गर्नु हाम्रो लागि अत्यन्तै जरुरी छ । शुरुदेखि नै हामीले पायौं कि अरुहरु जो स्वच्छ र एन ए कार्यक्रममा बाँचीरहेका छन् उनीहरुको अनुसरण गरेमा कुनै पनि दुर्व्यसनी नशामुक्त रहन सक्दछ ।

आशाको सन्देश प्रवाह गर्ने र सक्रिय दुर्व्यसनबाट मुक्त गर्ने बचन निभाउने अत्याधिक शक्तिशाली साधन समूह हो । कुनै पनि देर्व्यसनीले नशा सेवन बन्द गर्न सक्दछ, सेवन गर्ने इच्छा गुमाउन सक्दछ र बाँच्नको लागि उत्तम बाटो भेटाउन सक्दछ । सभाहरुमा हामी अरु दुर्व्यसनीहरुले आफू नशामुक्त रहन र अरुहरुलाई नशामुक्त रहन मद्धत गर्नको लागि आफ्ना अनुभव, शक्ति र आशाको आदान-प्रदान गरेको सुन्छौं । हामीले पायौं कि एक दुर्व्यसनीले अर्को दुर्व्यसनीलाई गर्ने सहयोगको चिकित्सकीय मूल्य जस्तो अरु हुन सक्दैन ।

हाम्रो अनुभवमा जब हामी सभाहरुमा निरन्तररुपमा सहभागी हुन्छौं हामीलाई दुःख दिने भावनाहरु टाँढिदै जान्छन् । नारकोटिक्स ʼनोनिमस द्धारा प्राप्त नयाँ जीवनशैलीको कारण ती पूराना भावनाहरुलाई आशा, खुशी र कृतज्ञताले स्थानपूर्ति गर्दछन् र जो बढि महत्वका साथ हाम्रो सभाहरुमा निरन्तररुपमा उपस्थित भईरहन्छन्, नशामुक्त रहन्छन् ।

घरेलु समूह

घरेलु समूहको छनोट गर्नु र सहयोग गर्नु सुधारले महत्वपूर्ण भाग हो । घरेलु समूह एउटा सभा हो जहाँ तपाईं सजिलो महसुस गर्नु हुन्छ र जहाँ तपाईं निरन्तर रुपमा सहभागीता जनाउनु हुन्छ । हामी यसलाई घरेलु समूह भन्दछौं किनकी यस्ले यस्तो ठाँउ प्रस्ताव गर्दछ जहाँ हामी अटाउन र सम्बन्धित हुन सक्दछौं । घरेलु समूह हँदा हामीलाई प्रत्येक हप्ता बाँधिने ठाँउ हुन्छ जहाँ हामी अरुलाई चिन्न सक्छौं र तिनिहरुले हामीलाई चिन्ह सक्छन् । हामी सँग बढ्दै जाँदा एक-आपसमा सम्बन्ध बिकसित गर्दछौं ।

हामी हाम्रो घरेलु समूहसँग प्रतीज्ञा गर्दछौं र यदि हामी कुनै कारणवश अनुपस्थित भयौं भने हामीलाई सम्झनेछन् । हाम्रो घरेलु समूह यस्तो पनि ठाऊँ हो जहाँ हामी प्रत्येक स्वच्छ समयको नयाँ बर्ष मनाउँदछौं । प्राय हामी हाम्रो जीवनमा पहिलो पटक सच्चा साथीहरु बनाउँदछौं र एक

अर्कालाई आदर गर्न सिक्दछौं । यो हाम्रो सुधारमा निकै महत्वपूर्ण हुन सक्दछ ।

जसरी सदस्यहरु परिपक्क हुँदै जान्छन्, त्यसै गरि समूह पनि हुन्छन् । हामी नारकोटिक्स एनोनिमसको अध्यात्मिक सिद्धान्तहरु हाम्रो हरेक कार्यहरुमा अभ्यास गर्न सिक्दछौं । साथै समूहको हित र बृद्धिको लागि हामीले जिम्मेवारीहरु भग लगाउन र बाँडचुँड गर्न पनि सिक्दछौं ।

घरेलु समूहहका सदस्यहरुले आफ्नो समूहमा आईपर्ने समस्याहरु र कठिनाईहरु प्रति सजग रहने कोशिस गर्नु पर्दछ र मद्धत गर्नको लागि ईच्छुक हुनुपर्दछ । घरेलु सकूहमा तपाईंहरुले सम्पूर्ण एन एलाई असर पार्ने कुराहरु र त्यसका साथै समूहको हित सँग सम्बन्धित बिषयहरुको बारेमा सामूहिक बिचारको लागि मत दिनुहुन्छ । घरेलु समूहहरु क्षेत्रिय स्तरमा सुधारको सन्देश प्रवाह गर्न पनि सहभागी हुन्छन् । एकताको निश्चय सँगै, उद्धेश्यमा समानता, सम्पूर्ण एन एको भलाईको लागि, यो महत्वपूर्ण छ कि हामी सबैले आफ्नो कर्तब्य पूरा गर्नु पर्छ ।

समूहको गठन

समूह* शुरु गर्दा पहिलो प्राथमिकता निरन्तर रुपमा सभा गर्ने स्थल प्राप्त गर्नु हो । यस्तो ठाऊँ खोज्ने प्रयास गर्नुहोस जुन सुधारको वातावरणको लागि उपयोगी होस् र जस्तो सधालाई बिकास हुनको लागि कोठा देओस् । समूहलाई छैठौं परम्पराको अभ्यास गर्न अनुमति दिने स्थान खोज्नु महत्वपूर्ण हुन्छ, छैठौं परम्पराले निर्देशन गरे अनुसार " एन ए समूहले कुनै पनि बाहिरी संघ संस्था या समान क्रियाकलाप भएका संस्थाहरुलाई समर्थन, आर्थिक सहयोग या एन ए को नाम प्रयोग गर्न दिनु हुँदैन, कतै पैसा, सम्पत्ति वा प्रतिष्ठाका समस्याहरुले हामीलाई हाम्रो प्राथमिक उद्धेश्यबाट हटाईनदेओस् ।" सम्बन्ध स्थापना नगर्ने यो सिद्धान्तले समूहलाई आफ्नो स्वराज्यको बिकास गर्न अनुमति

** एन ए समूह शुरु गर्न थप जानकारीको लागि 'समूह' पुस्तिका हेर्नुहोस्*

दिन्छ । स्थान प्राप्त गरिसकेपछि, समय र दिनचयन गर्नुहोस् र अरु जरुरी तयारीहरु गर्नुहोस् । सातौं परम्पराले हामीलाई भन्छ "प्रत्येक एन ए समूह बाहिरी अनुदानहरु अस्वीकार गरि पूर्णरुपमा स्वावलम्बी हुनुपर्दछ ।" सातौं परम्पराको पालना गर्दै, स्थानको लागि भाडा तिर्ने व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ । एन ए समूहहरु जहिले पनि स्वावलम्बी हुनुपर्दछ । समूहको जिम्मेवारीहरु (ढोका खोल्ने, चियाको बन्दोबस्त गर्ने, पाठ्य सामग्रीहरु उपलब्ध गर्ने, सरसफाई गर्ने आदि) दुई वा सो भन्दा बढिले बाँडेर गरे उत्तम हुन्छ । कति समूहहरुले सभाको स्थानलाई हेरबिचार गर्न नसेको कारण सभा गर्ने स्थान गुमाएका छन् । तर यदि हामीले कोठालाई पाएको अवस्था भन्दा पनि राम्रो सँग छाड्ने प्रयास गर्‍यौं भने हामीले सुधारको वातावरण र एन ए को प्रतिष्ठाको रक्षा गर्नेछौं ।

यदि सभाले शरुहुँदा गति लिएको छैन भने, धैर्य गर्नुहोस्, अनुभवले प्रमाणित गरेको छ तिनीहरु बढ्नेछन् । नजीकको क्षेत्रिय वा विभागीय समितिमा सम्पर्क गरेर, अरु सभाहरुमा घोषणा गरेर र पर्चाहरु बाँडेर सहयोग निकाल्न सकिनेछ ।

जब त्यहाँ पर्याप्त सहभागिता र सहयोग हुन्छ, समूहको कार्य सभा आयोजना गरिन्छ । यो पहिलो सभामा, समूहको बिषयहरु व्यवस्थित गरिन्छ(नाम, तरीका आदि) र विश्वासिलो सेवकहरुको छनोट हुन्छ । यतिबेला हुनसक्छ समूह बढि नै सुव्यवस्थित देखिन सक्दछ, हामीले हाम्रो प्राथमिक उद्धेश्य वहन गर्नको लागि आधार तयार गर्दै गरेको कुरालाई यसद गर्नुपर्दछ । समूहको सदस्यको हैसियतले यो हाम्रो जिम्मेवारी हो कि हामीले एन ए लाई ध्यान दिनुपर्दछ र हाम्रो सुधारमा लगानी गर्नुपर्दछ । यथार्थ रुपमा हामीले घरेलु समूहमा सहभागिता जनाउनु हाम्रो बिशेषाधिकार हो ।

विश्वासिला सेवकहरु

हाम्रो दोस्रो परम्पराले हामीलाई भन्छ "हाम्रो समूहको लागि केवल एउटा मूख्य अधिकारी हुन्छ, एक प्रेमपूर्ण ईश्वर जुन हाम्रो सामुहिक विचारद्धारा व्यक्त हुन सक्दछ । हाम्रा अगुवाहरु केवल विश्वासिला सेवकहरु हुन जस्ले शासन गर्दैनन् ।" हाम्रा विश्वासिला सेवकहरु तसर्थ, समूहको मेरुदण्ड हुन् र तिनीहरुको सबै सभाहरु निरन्तर उपस्थिति अत्यन्त आवश्यक छ । एउटा समस्या जस्ले धेरै एन ए समूहहरुलाई सताएको छ र जस्ले सभा समेतलाई बन्द गरेको छ त्यो चाँहि अधिकारीहरुको छनोट हो जो सेवा दिनको लागि अयोग्य थिए वा जो हाम्रो फेलोसिपमा सुधारको इतिहास नबोकेकाहरु थिए । प्राय एनए को चुनाव विश्वासिला सेवकहरुको छनोट भन्दा पनि ख्याति प्रतियोगिता जस्तो हुने गर्दछ । समूहको कार्यालयले बहन गर्ने जिम्मेवारीहरु र खराब अधिकारीहरुले समूहमा पार्न सक्ने प्रभावका कारण समूहको अधिकारीहरु एकदम बिचार गरेर चुनिनुपर्छ । सेवा दिने प्रतिज्ञा पूरा गर्नु जरुरी छ । तलका अनुच्छेदहरुले समूहको विश्वासिला सेवकहरुको छोटो बर्णन समेटेका छन् । विस्तृत जानकारीको लागि, स्वीकृत एनए सेवा नियमावलीमा हेर्नुहास् ।

सामान्य निर्देशिकाको अनुसार, हामीले पायौं कि आफ्नो जिम्मेवारीहरु निभाउन निश्चित गुणहरु भएको खण्डमा विश्वासिला सेवकहरु बढि सफल हुन्छन् । यी गुणहरु यस प्रकार छन् :

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

सचिव

एउटा सचिव निम्न कुराहरुको लागि जिम्मेवार हुन्छ :

- सभा हुने स्थानलाई नियमित रुपमा खोल्न र बन्द गर्न- जे भएपनि ।
- एनए को सुधारको सन्देश बोक्ने अगुवाको छनोट गर्न
- चियाको पूर्ण जिम्मेवारी लिन
- सभाको जानकारीहरु राख्न
- समूहको कार्यसभाको व्यवस्थ ागर्न
- आवश्यक बस्तुहरु पाठ्य सामग्रीहरु खरीद गर्न

एउटा सचिवले ठूलो जिम्मेवारी बोक्दछ, तसर्थ यो स्थानलाई हलुका रुपले लिन हुँदैन । सचिवले कुनै मद्धतको अनुरोध गरेमा समूहको सदस्यहरु सधैं सहयोग गर्न ईच्छुक हुनु गर्दछ ।

लेखापाल

एउटा लेखापाल निम्न कुराहरुको लागि जिम्मेवारी हुन्छ ।

- समूह रसिद चुक्ता गर्न
- आर्थिक हिसाब-किताब राख्न
- अर्थ संकलनको लागि सामूहिक बिचारको निर्णयहरु प्रभाह गर्न ।
- समूहको लागि नियमित प्रतिवेदन बनाउनु ।

लेखापाल सँग आधारभूत गणितीय कला र साथै उस्ले आर्थिक हिसाब राम्रो सँग राख्न सक्ने भए सहयोगि हुन्छ । समूहको रकमको दुरुपयोग हुनु हामीले सामना गरेको आवश्यक कोष बेपत्ता भएका छन् । यो दुरुपयोगले नारकोटिक्स् एनोनिमसले गर्न सक्नेलाई रोक्ने मात्र होइन, यस्ले हाम्रो पाँचौं परम्पराको मुटुमा आघात पनि पुर्‍याउँदछ, जस्ले भन्छ "हरेक

समूहको केवल एउटै प्राथमिक उद्धेश्य हुन्छ त्यो हो यो सन्देश ती दुर्व्यसनी सम्म पुऱ्याउनु जो अझैं पीडीत छन् ।" लेखापालहरु जस्ले आफ्नो पदको दुरुपयोग गरेका छन् प्राय तिनीहरुले पाए कि व्यक्तिगत सुधारको समयमा तिर्नु परेको मूल्य एकदम नै भारी छ । निसन्देह, एउटा लेखापाल सँग गम्भीर जिम्मेवारी छ र यो काम गर्ने सदस्य छनोट गर्नको लागि धेरै बिचार गर्नुपर्दछ । समूहको लेखापालको रुपमा सेवा दिन थप जानकारीको लागि एनए परिषदले निर्देशन गरेको लेखापाल हाते पुस्तिका हेर्नु होला ।

समूह सेवा प्रतिनिधि

एउटा ससेप्र निम्न कुराहरुको लागि जिम्मेवार हुन्छ :

- नियमितरुपमा क्षेत्रिय सेवा समिति (एएससि) को सभामा उपस्थित हुनु
- क्षेसेस को उपसमितिहरुमा सदस्यको रुपमा सेव ागर्न
- समूह र क्षेत्र बीच सम्पर्काधिकारको रुपमा सेवा गर्न
- बैकल्पिक ससेप्र सँग जिम्मेवारीहरु बाँडचुँड गर्न
- समूहलाई ठूकसँग विश्व सेवा कार्यालय (WSO) सँग सुचिकृत गर्न

समूहको लागि सम्पर्ककर्ता हुनु यो पदको सबैभन्दा महत्वपूर्ण पक्ष हो । ससेप्र समूह र अरु फेलासिप बीचको महत्वपूर्ण जोर्नी हो । ससेप्र सम्पर्कको एउटा आधिकारीक माध्यम हो जसको उद्धेश्य अरु समूहहरु व सम्पूर्ण एनए लाई असर पार्ने बिषयहरुमा समूहको बिचारको प्रतिनिधि गर्न हो । यो काम गर्नको लागि प्रतिनिधिले विश्वव्यापी एनए फेलोसिपको बिकाशका बारेमा समूहलाई जानकारी दिनुपर्छ र क्षेत्र सँग समूहको गतिविधि, शक्ति र समस्याहरुको छलफल गर्नुपर्दछ । यो महत्वपूर्ण छ कि ससेप्र ले एनए सम्पर्कको सिक्रि तोड्नु हुँदैन ।

समूह सेवा प्रतिनिधि-बैकल्पिक

यो दुई प्रतीज्ञा हो, जसमा पहिलो बर्ष तालीम र दोस्रो बर्ष ससेप्र जसरी बिताएको समयलाई छोडेको अवश्थामा ससेप्र-बैकल्पिकको पद र ससेप्र समान हुन्छ । यो जरुरी छ कि ससेप्र-बैकल्पिकले प्रत्येक एएससि सभामा सिक्ने र ससेप्रलाई सहयोग उपलब्ध गर्नको लागि उपस्थित हुनै पर्दछ । ससेप्रको अनुस्थितिमा ससेप्र-बैकल्पिकले ससेप्र जसरी काम पनि गर्दछ ।

सेवा दिने थप तरीकाहरु

पहिला उल्लेखित पदहरु चुनिएका विश्वासिला सेवकहरु सहितको सेवाका सिमित करारहरु हुन् । अर्को तरीकामा सभापति(स्पीकर) वा अगुवाको रुपमा पनि सेवा दिन सकिन्छ । यी विश्वासीला सेवकहरुलाई प्राय समूह सचिवले छनोट गर्दछ । संसार भरिको फेलोसिपमा अनगिन्ति चलनहरु छन् र सभा संचालन गर्ने विभिन्न तरीकाहरु छन् । हाम्रो चौंथौ परम्पराले यी बिषहरुलाई अरु समूहहरु र सम्पूर्ण एनएलाई असर नपारेसम्म हामीलाई स्वसाशीत हुन वचन दिन्छ । यी विविधताले हाम्रो फेलोसिपलाई धनी बनाउँदछ र हाम्रो प्रभावकारीताको बृद्धि गर्दछ । हाम्रो प्राथमिक उद्धेश्य जहिले पनि सुधारको सन्देश ती दुर्व्यसनीहरु सम्म पुऱ्याउनु हो जो अझैं पीडीत छन् ।

अगुवा

अगुवा-जसलाई धेरै ठाउँहरुमा “अध्यक्ष” पनि भन्ने गरिन्छ-जो सँग नियमित

नारकोटिकस एनोनिमस सभाहरुको उपस्थितिबाट बाँडचुँड गर्नको लागि अनुभव, शक्ति र आशा हुनुपर्दछ । यो व्यक्ति छलफललाई समानरुपले कायम राख्न र समूहको व्यवस्था पालना गर्न जिम्मेवार हुन्छ । अगुवाले यो सबैको सभा हो भन्ने कुरालाई या दगर्नुपर्दछ र प्रत्येक व्यक्तिले भावनाहरु बाँडचुँड गरेपछि टीका टीप्पणी गर्न हुँदैन ।

सभाको नेतृत्व गरिरहेको व्यक्ति सुधारको वातावरण स्थापना गर्नको लागि जिम्मेवार हुन्छ । यद्यपि पहिचानको लागि समस्याहरुको बाँडचुँड जरुरी छ, सुधारको लागि समाधानहरुको बाँडचुँड जरुरी छ । हामी यहाँ नशारहित(स्वच्छ) रहने निश्चित उद्धेश्यको लागि र अरु दुर्व्यसनीहरुलाई दुर्व्यसनबाट सुधार तर्फ जान सहयोग गर्नको लागि छौं भन्ने कुरा सधैं अगुवाको दिमागमा भईरहनु पर्दछ ।

स्पीकर

सभामा बोल्नको लागि छानिएको एनए सदस्य यस्तो व्यक्ति हुनु जरुरी छ जो एनए कार्यक्रमको सुधारमा काम गरिरहेको र बाँचिरहेको होस्, जुन बाह्र पाईलाहरु र बाह्र परम्पराहरु हुन् । त्यस्ता क्षेत्रहरुमा जहाँ कम एनए सदस्यहरु छन् जो सँग पर्याप्त स्वच्छ समयका साथै बाह्र पाईलाहरु र बाह्र परम्पराहरुको अनुभव छैन, त्यहाँ नारकोटिकस एनोनिमससमा अनुभव नभएको समूहले एनए परम्पराहरुलाई गलत तरीकाले बुझ्न सक्ने र एनए समाज भन्दा बाहिरकोलाई स्पीकरहरुमा निम्त्याउने सम्भावना हुन्छ । यो परिस्थितिलाई पन्छाउने विभिन्न तरीकाहरु छन् । उदाहरणको लागि अरु क्षेत्रहरुका एनए सदस्यहरु नयाँ समूहहरुलाई सहयोग गर्न लामो दुरी तय गर्न ईच्छुक हुन्छन् भनेर Basic Text ले हामीलाई याद दिलाउँछ । स्पीकरले हामीलाई समूहको मुख्य उद्धेश्यलाई परिपूर्ति गर्न मद्धत गर्छन्, जो कि यो सन्देश ती दुर्व्यसनीहरु सम्म पुऱ्याउनु हो जो अझैं पीडीत छन् । सभामा बोल्दा, हामीले आफुलाई दुर्व्यसनको रोगबाट सुधिरहेको दुर्व्यसनीहरुको रुपमा परिचित गराउँदै सुधारको स्पष्ट सन्देश प्रवाह गर्न होश पुऱ्याउनु पर्दछ । हाम्रो सक्रिय दुर्व्यसन र "झगडाका कथाहरु"को बारेमा अत्याभिक बोलिरहनु जरुरी छैन, किन भने हामी सबैलाई त्यो कस्तो हुन्थ्यो भनेर थाहा छ । हामी नारकोटिकस एनोनिमससमा नशा सेवन बन्द गर्न आएका हौं र हामी सबै यहाँ सुधारको अनुभव, शक्ति र आशा आदान प्रदान गर्नका लागि छौं ।

★★★★★★★★★★★★★★★★★

भर्खरै गठन हुदै गरेको क्षेत्रहरुमा नयाँ समूहहरुको बृद्धिको लागि सदस्यहरुलाई पाईला पढ्ने सभाहरु र एन.ए. साहित्य पढ्ने सभाहरु एकदमै महत्वपूर्ण शुरुवात हुने हामीले पाएका छौं । हामी तपाईंहरुलाई माया र भाइचाराका साथ राम्रो गर्न प्रोत्साहित गर्दछौं, र आउँदै गर्नुहोस्: यसले काम गर्छ ।

एनएको माध्यमबाट हाम्रो कृतज्ञता जब
बोल्छ तब हामी एक अर्कामा सद्भाव र
माया बाँडचुँड गर्दछौं