

## नार्कोटिक्स एनोनिमस तपाईंलाई स्वागत गर्दछ :

तपाईंलाई आफ्नो पहिलो एन.ए. मिटिङ्गमा स्वागत छ । एन.ए. ले दुर्व्यसनीहरूलाई नशारहित बाँच्ने बाटो देखाउँछ । यदी तपाईं आफु दुर्व्यसनी हुँ वा होइन भन्ने अन्यालमा हुनुहुन्न भने पनि केहि छैन मात्र तपाईं हाम्रो मिटिङ्गमा आँउदै गर्नुहोस्, आफ्नो अन्यालता हटाई स्पस्ट हुन आवश्यक समय तपाईंसंगै हुनेछ ।

हामी धेरै जसो हाम्रो पहिलो एन.ए. मिटिङ्गमा सहभागी हुँदाको अवस्थामा यदी तयार पनि हुनुहुन्छ भने तपाईंलाई अलि असजिलो महसुस भइरहेको हुनसक्छ र मिटिङ्गमा भएका सबैजनाले तपाईंलाई नै नियालिरहे भै लाग्न सक्छ । यदी हो भने यो अवस्थामा तपाईंमात्र एकलै हुनुहुन्न । हामी धेरै जसोले यस्तै महसुस गरेका थियौं । यदि तपाईं अन्यालतामै जेलिरहेको महसुस गर्दै दुविधामा हुनुहुन्छ भने सम्भवत तपाईं सही स्थानमा हुनुहुन्छ । हामी प्राय भन्ने गर्छौं कि गल्तीले कोहीपनि एन.ए. को ढोकाभित्र आउँदैन । दुर्व्यसनमा नलागेका मानिसहरू आफू दुर्व्यसनी हुँ की होइन भन्ने कुरामा अल्झी आफ्नो समय बिताउँदैनन् । उनीहरू त यसको बारेमा सोच्दा पनि सोच्दैनन् । यदी तपाईं दुर्व्यसनी हुँ वा होइन भन्ने दोधारमा हुनुहुन्छ भने हुनसक्छ कि तपाईंपनि एउटा दुर्व्यसनी हुनुहुन्छ । यस बारेमा हाम्रो अनुभव कस्तो रहेको छ, त्यो सुन्नको लागि मात्र तपाईं आफुलाई समय दिनुहोस् । सायद तपाईंले आफुसंग मिल्दोजुल्दो केही कुरा सुन्नुहुनेछ । तपाईंले पनि अरुले भनेजस्तो उनीहरूले सेवन गरेकै नशा सेवन गर्नु भएको हो वा होइन भन्ने कुराले कुनै सरोकार राख्दैन । तपाईंले कुन प्रकारको नशा सेवन गर्नु हुन्छ भन्ने कुराले महत्व राख्दैन । यदी नशा सेवन बन्द गर्न चाहनु हुन्छ भने तपाईंलाई यहाँ स्वागत छ । प्रायजसो दुर्व्यसनीहरू उस्तै प्रकारका

भावनाहरू अनुभव गर्छन् र भिन्नता भन्दा समानतामा ध्यान दिदा नै हामी एक अर्काप्रति सहयोगी सावित हुन्छौं ।

तपाईं निराश र भयभित महसुस गरिरहनु भएको हुनसक्छ । विगतमा सेवन बन्द गर्ने कोशिश गर्नुभएको अन्य तरिकाहरू जस्तै यो कार्यक्रमले पनि काम गर्दैन भन्ने सोच्नुभएको हुनसक्छ । अथवा अरुलाई काम गरेता पनि तपाईंलाई भने यसले काम गर्दैन कि भन्ने लाग्न सक्छ । किनभने तपाईं आफुलाई हामी भन्दा भिन्न महसुस गर्नुहुन्छ । हामीमध्ये धेरै जसोले पहिलोपल्ट एन.ए.मा आँउदा यस्तो महसुस गरेका थियौं । जे जसरी भएपनि हामीलाई यो थाहा थियो कि हामी नशा सेवनलाई निरन्तरता दिन सक्दैनौं, तर कसरी नशा सेवन बन्द गर्ने अथवा नशारहित रहने भन्ने थाहा थिएन । हामी कुनै कुरा छोड्न धेरै डराएका थियौं, जुन हाम्रोलागि अति महत्वपूर्ण भइसकेको थियो । यस्तो अवस्थामा एन.ए.को सदस्यताको लागि नशा सेवन बन्द गर्ने इच्छा एउटै आवश्यकता हो भन्ने थाहा पाउनु राहतको कुरा हो ।

शुरुमा हामीमध्ये धेरै जना नयाँ कार्यशैली अपनाउने कुरामा भयभित र विश्वास रहित थियौं । तर हाम्रो पुरानो तौर तरिकाले काम गरिरहेको छैन भन्नेमा चाँही हामी निश्चित थियौं । नशारहित भैसकेपनि तत्काल बस्तुस्थिति परिवर्तन भैहाल्दैन । प्राय सावरी साधन चलाउने वा टेलिफोन प्रयोग गर्ने जस्ता सामान्य कार्यहरू पनि हामीलाई डरलाग्दो र अनौठो लाग्थ्यो, हामी आफुलाई त्यस्तो व्यक्ति भएको जस्तो लाग्थ्यो जसलाई हामी स्वयंले चिन्दैनथ्यो । यही बेला फेलोसिप र अरु नशारहित दुर्व्यसनीहरूको साथले साँच्चिकै मद्दत गर्छ र हामीलाई अत्यावश्यक परेको निश्चितताको लागि हामी अरुमा भरपर्न शुरु गर्छौं ।

तपाईंले साँचीसक्नु भएको होला: “अँ, तर” वा “यदी यसो भए के” ? जे होस्, तपाईंलाई शंकाहरू भएपनि शुरुमा यी सरल सल्लाहहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ : जति सक्दो धेरै मिटिङ्गहरूमा सहभागी हुनुहोस् र एन.ए. का सदस्यहरूको फोन नम्बर संकलन गरी त्यसलाई नियमित प्रयोग गर्नुहोस्, विपेशगरी नशा सेवनको इच्छा मिटिङ्ग हुने दिन र समयमा मात्र सिमित हुँदैन । हामी मद्दत लिन पुगेकोले नै आजको दिन नशारहित छौं । जे कुराले हामीलाई मद्दत गर्‍यो त्यसले तपाईंलाई पनि गर्न सक्छ । त्यसैले अरु सुधिरहेका दुर्व्यसनीसंग मद्दत माग्न नहिचकिचाँउनुहोस् फेरि त्यो नशा सेवन नगर्नु नै सक्रिय दुर्व्यसनमा फर्किनुबाट जोगिने एक मात्र उपाय हो । एउटा दुर्व्यसनीले गर्ने सबैभन्दा प्राकृतिक कुरा नै नशा सेवन गर्नु हो । हामी मध्ये प्रायलाई सोच र दिमागी अवस्था परिवर्तन गर्ने सबै प्रकारका रसायनहरूको प्रयोगबाट टाढा रहनको निमित्त व्यापक शारिरीक, मानसिक, भावनात्मक र आध्यात्मिक परिवर्तनहरूबाट गुज्रिनु परेका थियो । एन.ए.का बाह्र पाइलाहरूले परिवर्तनको बाटो देखाउँछ । कसैले भनेअनुसार :“सायद तपाईं मिटिङ्ग आँउदा मात्रै पनि नशा रहित बस्न सक्नु हुन्छ होला, तर यदी तपाईं नशारहित रही सुधारको अनुभव गर्न चाहनुहुन्छ भने तपाइले बाह्र पाइलाको अभ्यास गर्नु जरुरी छ ।” यो हामीले एकलैले गर्नसक्ने भन्दा माथिको कुरा हो । एन.ए.को फेलोसिपमा नयाँ जीवनशैली अनुसार जिउन सिकने र त्यसको अभ्यास गर्ने हाम्रो प्रयासमा हामी एक अर्कासाथ दिन्छौं जसले हामीलाई स्वस्थ र नशामुक्त राख्छ ।

तपाईंको पहिलो मिटिङ्गमा तपाईंले फरक फरक समय अवधिसम्म नशारहित बसेका मानिसहरू भेट्नु हुनेछ । उनीहरू त्यति लामो समयसम्म कसरी नशा रहित बसे

