

बाहिर नशारहित बस्नु

हामी जस्तो धेरैले नार्कोटिक्स एनोनिमसमा हुने सुधारको सन्देश कुनै अस्पताल वा त्यस्तै खालको संस्थाहरुबाट सुन्यौं । त्यस्ता ठाँउहरुबाट बाहिरको संसारमा जानु भनेको कुनैपनि परिस्थितिहरुमा सजिलो हुँदैन । यो एकदमै सत्य हो जब हामी आफ्नो सुधारले ल्याएको परिवर्तनलाई चुनौति गछौं । हामी जस्तो धेरैलाई शुरुको सुधार कठिन थियो । बिना नशाको जिवनलाई नयाँ दुष्टिकोणले सामना गर्न धेरै नै डरलाग्दो लागि रहन्थ्यो । तर हामी जस्तो धेरैले हाम्रा अगाडिको दिनहरुलाई सामना गर्न सकेकोले नै जिवनलाई राम्रोसँग बाचन पाएका छौं ।

यो पर्चाले पनि आशाको सन्देश बोकेको छ : जो कोहि अहिले कुनै अस्पताल वा त्यस्तै कुनै संस्था छन, तपाईंहरु पनि नशारहित र स्वतन्त्रको साथ बाचन सक्नु हुन्छ । हामी जस्तो धेरै त्यहि थियौं जहाँ आज तपाईं हुनुहुन्छ । हामीले अरु पनि धेरै किसिमले नशा रहित बस्न प्रयास गर्नु, तर धेरै जस्तो हामी पनि सेवन गर्न लाग्यौं । कोहि अरुले त फेरि आफ्नो सुधारको मौका कहिले पनि पाएनन् । हामीले यो पर्चा तपाईंसँग बाडचुड गर्न लेखेका हौं, हामीले के भेटायौं त्यसले काम गर्छ ।

यदि तपाईं अस्पताल वा कुनै संस्था भित्र हुदाँ नै मिटिङ्ग जान पाउनसु भयो भने, तपाईंले अहिले नै आफुमा राम्रो बानीको विकास शुरु गर्न सक्नुहुन्छ । मिटिङ्गहरुमा चाडै आएर ढिलोसम्म बस्नुहोस । जति सक्दो चाडो सोधिरहेका दुर्व्यसनीहरुसँग समपर्क गर्नुहोस । यदि त्यहाँ एन.ए.का सदस्य कुनै अरु समुहबाट तपाईंको मिटिङ्गमा आउनुभएको छ भने, फोन नं. लिनुहोस र त्यसलाई प्रयोग गर्नुहोस । यी फोनलाई शुरुमा प्रयोग गर्दा अनौठो र अझ मुख लाग्न सक्छ । तर, त्यो एकलोपनामा बस्नु नै हाम्रो दुर्व्यसन रोगको भित्री भाग हो । त्यो पहिलो फोन गर्नु नै ठुलो पाइला चलाउनु हो । हामी कुनै प्रमुख समस्याको विकास गर्न कुरेर बस्नुपर्ने आवश्यकता छैन, त्यो भन्दा अगाडी हामी एन.ए.मा कसैलाई फोन गर्न सक्छौं । धेरै जस्ता सदस्यहरु सहयोग गर्न एकदमै इच्छुक हुन्छन् । तपाईं यहाँबाट

निस्कीनु अघि कुनै एन. ए. को सदस्यसँग भेटनु एउटा राम्रो समय हो । यदि तपाईंले कोहि व्यक्तिलाई चिन्नुहुन्छ, जसलाई तपाईंले मिटिङ्गमा भेटनुहुने छ भने यसले तपाईंलाई आफु एन.ए. को एउटा अंग भएको आभाष दिन सहयोग गर्नेछ । हामी तपाईंलाई अलग हुने मौका दिन सक्दैनौं ।

बाहिर नशा रहित बस्नुको अर्थ केहि कार्य गर्नु हो । जव तपाईं यँहा वाट बाहिर निस्कनु हुन्छ, मिटिङ्ग जानुहोस, तपाईंको पहिलो दिन देखिनै नियमित मिटिङ्ग जाने बानी एकदमै महत्वपूर्ण हुन्छ । “मात्र बाहिर निस्कनुमा” अलमलिने र उत्तेजित हुनाले हामी जस्ता धेरैले केहि क्षण आफ्नो दैनिक जिवनको जिम्मेवारीबाट आराम लिने सोचाईले गर्दा हामी जस्ता धेरैलाई पूर्ण सेवन गर्न मद्दत गर्छ । दुर्व्यसन एउटा यस्तो बढ्दै जाने रोग हो, जसको कुनै अड्किने समय हुँदैन । यदी यसलाई हामीले रोकेनौं भने यो भन् नराम्रो हुन पुग्छ । हामी आज हाम्रो सुधारको लागि जे गछौं त्यसले भोलिको सुधारलाई निश्चित गर्दैन । केहि समय एन.ए. को वरिपरि बसिसकेपछि हामी पूर्ण सफल हुन्छौं भनि सोचाई राख्नु गलत काम हुनेछ । हामीले राम्रो सोचाईहरुलाई कार्यमा उतार्नु नै राम्रो हुनेछ ।

यदि तपाईं यहाँबाट गए पछि अर्को कुनै ठाँउमा बस्नु हुन्छ भने त्यो ठाँउको मिटिङ्ग सुचि र एन.ए. को सहयोग नं. माग्न एन.ए. को सदस्य सँग सोध्नुहोस । उनीहरुले तपाईंलाई तपाईंको नयाँ ठाँउको एन.ए. समूह र सदस्यहरुसँग भेटाउन मद्दत गर्न तयार हुनेछ । तपाईंले संसारभरिका मिटिङ्गको जानकारी पाउन यस निम्न ठेगानामा लेख्नुहोस :

World Service Office
P.O. Box 9999
Van Nuys, CA 91409, USA

स्पन्सरसीप एन.ए. कार्यक्रमको सुधारको लागि मुख्य पक्ष हो । यो एउटा खास माध्यम बनेको छ, जसबाट

नवआगन्तुकहरुले फाइदा दिन सकिन्छ । ती एन.ए. सदस्यहरुको अनुभववाट जो यस कार्यक्रममा बाँचेका छन् । स्पन्सरहरुले हामी ठीक भएको साँचो महत्व मिलाउन सक्छन् र दुर्व्यसन प्रतिको बाडचुड अनुभवले एन.ए. भित्रको सुधारको मजबुत ज्ञान दिने गर्दछन् । तपाईंले आफ्नै लिङ्ग पक्षको स्पन्सर खोज्नु पर्छ किनभने यसले हामीलाई राम्रो काम गरेको भेटाएका छौं । स्पन्सर खोज्नु, त्यो चाहे अस्थायी किन नहोस, जति सक्दो सम्भव भए सम्म स्पन्सरले तपाईंलाई नार्कोटिक्स एनोनिमसको बाह्रौ पाइलाहरु र बाह्रौ परम्पराहरुमा काम गर्न मद्दत गर्नेछ । स्पन्सरले तपाईंलाई अरु एन.ए. सदस्यहरुसँग परिचय गराउन र सँगै मिटिङ्ग गर्नु तपाईंको सुधारलाई अझ बढि सरल र सजिलो बनाउनु मद्दत गर्नेछ । हाम्रो पर्चा स्पन्सरसीपमा यो विषय बारे अझ धेरै जानकारी पाउन सक्नुहुनेछ ।

यदि एन.ए. कार्यक्रमको फाइदा लिनु छ भने, हामीलाई बाह्रौ पाइलाहरुमा काम गर्न अनिवार्य पर्छ । नियमित मिटिङ्गको उपस्थित सँगै बाह्रौ पाइलाहरु हाम्रो दुर्व्यसनबाट सुधार हुने मुख्य कार्यक्रम हो । हामीले थाहा पाए अनुसार क्रमबद्ध र निरन्तर पाइलाहरुमा काम गर्नाले हामीलाई सक्रिय दुर्व्यसनमा फेरि र त्यसबाट पाउने पिडाकष्टहरुबाट बचाउन सकिन्छ ।

त्यहाँ एन.ए. को विभिन्न प्रकारको साहित्य उपलब्ध छन् । सानो सेतो पुस्तिका र सुधार प्रति हाम्रो मुख्य पाठक नार्कोटिक्स एनोनिमस, हाम्रो फेलोसिपको भित्रका सुधारको सिद्धान्तहरु छन् । तपाईं यस कार्यक्रमसँग परिचित हुन हाम्रा साहित्यद्वारा सहयोग लिनुहोस । सुधारको वारेमा पढ्नु हाम्रो कार्यक्रमको एकदमै महत्वपूर्ण पक्ष हो । खास गरि त्यस्तो बेला जव मिटिङ्ग र अरुकोहि एन.ए. को सदस्यहरु उपस्थित छैनन् । हामी जस्तो धेरैले थाहा पाए अनुसार एन.ए. को साहित्य दैनिक आधारमा पढनाले हाम्रो सोचाईहरु सकारात्मक कायम राख्नु मद्दत पुऱ्याउँछ र हामीलाई हाम्रो सुधार प्रति ध्यान केन्द्रित गराउँछ ।

जब तपाईं मिटिङ्ग जान शुरु गर्नुहुन्छ, त्यो समूहमा आफुलाई समावेश गर्नुहोस । चुरोटको खरानी सफा गर्ने, मिटिङ्ग शुरु गर्न सहयोग गर्ने, कफि बनाउने, मिटिङ्ग सकिएपछि सफा गर्ने, यी सबै गर्नुपर्ने काम एउटा समूह चलाउनको लागि आवश्यकता छ । तपाईं मद्दत गर्न इच्छुक र त्यो समूहको एउटा पक्ष बन्न चाहना छ भन्ने कुरा त्यहाँका व्यक्तिहरूलाई थाहा दिनुहोस । यस्ता कार्यमा जिम्मेवार लिनु भनेको सुधारको एउटा मुख्य भाग हो र यसले हामीलाई अलग पार्ने भावनाको असरबाट छुटकारा दिलाउन मद्दत गर्छ । यस्तो प्रतिज्ञा चाहे त्यो सानो किन नहोस्, त्यसले हामीलाई मिटिङ्गमा उपस्थित हुन मद्दत गर्ने छ, जब हाम्रो इच्छा मिटिङ्गमा उपस्थित हुन पछि पर्नेछ ।

दैनिक कार्यमा आफ्नो व्यक्तिगत कार्यक्रम शुरु गर्न कहिले छिटो हुदैन । दैनिक कार्य दिनु (गर्नु) भनेको हाम्रो सुधारको जिम्मेवारी लिने उपाय हो । त्यो प्रथम नशा लिनुको सट्टामा हामी निम्न लिखित कार्य वा उपाय गर्छौं :

- जे जस्तो होस, सेवन नगर
- एन.ए. मिटिङ्ग जानुहोस
- स्पन्सरलाई फोन गर्नुहोस
- एन.ए. को साहित्य पढ्नुहोस
- अरु सुधिरहेका दुर्व्यसनीसँग कुरा गर्नुहोस
- नार्कोटिक्स एनोनिमसको बाह्र पाईलाहरूमा काम गर्नुहोस

हामीले नशा रहित बस्नको लागि केहि कुराहरूको छलफल गरौं :

हामीले कुन चिजबाट टाढा बस्नुपर्छ भन्ने कुरामा पनि छलफल गर्नुपर्छ । एन.ए. को मिटिङ्ग चित्र हामी धेरै जस्तोले सुनेका छौं कि हामीले आफ्नो किसिमले बाँचेको पुरानो तरिकाहरू पनि परिवर्तन गर्नुपर्छ । यसको अर्थ भनेको हामी नशा सेवन गर्दैनौं, जे जस्तो परिस्थितिमा पनि, हामीले यो पनि थाहा पाएका छौं कि हामी अब आफूलाई बारम्बार कुनै

बारहरू र क्लबहरू अथवा नशा सेवन गर्ने व्यक्तिहरूको माभमा राख्नु हुदैन । आफुलाई राख्ने मौका दिन सक्दैनौं ।

जब हामी आफुलाई हाम्रो पुरानो, परिचित ठाँउहरूको वरिपरि राख्छौं, हामी आफुलाई फेरि पुनः नशा सेवन गर्न तयार बनाइराखेको हुन्छौं । हामी शक्तिहिन छौं जब दुर्व्यसनको रोग हाम्रो अगाडि पर्छ । ति व्यक्ति र ठाँउहरूले हामीलाई पहिला पनि नशा रहित बस्न मद्दत गरेको थिएनन् । अब चाहि बस्तु, परिस्थितिहरू फरक हुनेछ भनेर सोच्नु हाम्रो मुखता हुनेछ ।

दुर्व्यसनीको लागि, त्यहाँ अर्को केहि छैन जो यो फेलोसिपमा सक्रिय रूपले आफ्नो सुधारमा लागेका छन् । यो एकदमै महत्वपूर्ण छ । हामीले आफ्नो लागि समय दिनु पर्छ । र हाम्रो सुधारको लागि एउटा मौका दिनुपर्छ । थुप्रै साथीहरू हाम्रो लागि नार्कोटिक्स एनोनिमसमा पर्खिबसेका छन् र नयाँ संसारको अनुभव हाम्रो अगाडि नै छ । हामी मध्य कसैले यहाँबाट निस्किसकेपछि यो संसार पूर्णरूपले छुट्टै वा भिन्नै हुनेछ भने अपेक्षासँग समाधान हुनुपर्छ । नार्कोटिक्स एनोनिमसले चमत्कारको साथ हाम्रो वरिपरि भएको संसारलाई परिवर्तन गर्दैन । यसले हामीलाई आशा, स्वतन्त्र र यो संसारमा आफुलाई परिवर्तन गरेर मात्र नयाँ तरिकाले बाचन भने अवश्य सिकाउँछ । हामीले आफुलाई कुनै पनि बेला त्यस्ता परिस्थितिमा पाउन सक्छौं जुन पहिलाको जस्तै वा त्यो भन्दा केहि फरक छैन तर नार्कोटिक्स एनोनिमसको कार्यक्रमको सहयोगले त्यसलाई भिन्नता (बेग्लै प्रतिक्रिया) देखाउन सक्छौं । आफुलाई परिवर्तन गर्नाले आफ्नो जिवनलाई परिवर्तन गर्न सक्छौं ।

हामी तपाईंलाई नार्कोटिक्स एनोनिमसमा स्वागत छ भन्ने कुरा थाहा दिन चाहन्छौं । एन.ए. ले लाखौं दुर्व्यसनीहरूलाई नशा रहित जिवन, र जिवनलाई जिवनको आधारमा स्वीकार्न र जिवनलाई विकास गरि सत्य र योग्य हुन मद्दत गरेको छ ।

DRAFT VERSION ONLY USE FOR THE
KATHMANDU AREA



Narcotics Anonymous®

नार्कोटिक्स एनोनिमस

IP No. 23

बाहिर नशारहित बस्नु