## ਕੌਣ, ਕੀ, ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ

### ਅਮਲੀ ਕੌਣ ਹੈ ?

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਵਾਲ ਦੇ ਬਾਰੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸੋਚਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ – ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਸੋਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਉਪਰ ਹੀ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰਹੀ – ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਪਾਉਣ ਦੇ ਸਾਧਨਾ ਅਤੇ ਤਰੀਕਿਆ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨਾ। ਅਸੀ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਜਿਉਂਦੇ ਸੀ ਅਤੇ ਜਿਊਣ ਲਈ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਬਹੁਤ ਸੌਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਅਮਲੀ, ਉਹ ਮਰਦ ਜਾਂ ਔਰਤ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜਕੜ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਹ ਲੋਕ ਹਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਚਾਲੂ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਵੱਧਦੀ ਹੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਜਕੜ ਵਿੱਚ ਹਾਂ ਜਿਸਦਾ ਅੰਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਹੀ ਹੈ : ਜੇਲ੍ਹ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੌਤ।

### ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੀ ਹੈ ?

ਐਨ.ਏ. ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁਨਾਫਾ ਰਹਿਤ ਭਾਈਚਾਰਾ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਹੈ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਗਏ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਸੁਧਰਦੇ ਹੋਏ ਅਮਲੀ ਹਾਂ ਜੋ ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਮਿਲਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਦੇ ਲਈ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਲੋੜ ਹੈ – ਨਸ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ। ਸਾਡਾ ਸੁਝਾਅ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਦਿਮਾਗ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਦਿਓ। ਸਾਡਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਹੈ ਜੋ ਏਨੇ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਿਖੇ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਐਨ.ਏ. ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸ਼ਰਤਾਂ ਜੁੜੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੂਸਰੇ ਸੰਗਠਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਸਾਡੀ ਕੋਈ ਐਂਟਰੀ ਫੀਸ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚੰਦਾ ਨਹੀਂ, ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਸੁੰਹ-ਪੱਤਰ ਤੇ ਦਸਤਖਤ, ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵਾਅਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਾਜਨੀਤਿਕ, ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ, ਜਾਤੀ, ਲਿੰਗਕ ਪਹਿਚਾਨ, ਪੰਥ, ਧਰਮ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਅਨਾਸਥਾ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਵੇ।

ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕੋਲੋਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਲੈਂਦੇ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਪਿਛੋਕੜ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੀਤਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿੰਨਾ ਜਿਆਦਾ ਜਾਂ ਕਿੰਨਾ ਘੱਟ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਸਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਸਿਰਫ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਬਾਰੇ 'ਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਜੋ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇ ਕੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮੂਹਿਕ ਤਜ਼ਰਬੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

### ਅਸੀਂ ਏਥੇ ਕਿਉਂ ਹਾਂ ?

ਐਨ.ਏ. ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕੇ। ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਾਂਗ ਨਾ ਤਾਂ ਜਿਊਂ ਸਕੇ ਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈ ਸਕੇ। ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਅਲੱਗ ਚਾਹੀਦਾ ਹੀ ਸੀ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਅਸੀ ਉਸਨੂੰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਲਿਆ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਪਤਨੀ, ਪਤੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਲਿਆਣ ਤੋਂ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਿਆ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੀਮਤ ਤੇ ਨਸ਼ਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੀ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਤਿ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ। ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਹੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ। ਇੰਝ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਉੱਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਯੋਗ ਸੀ।

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਹੋਲੀ-ਹੋਲੀ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਅਮਲ ਜੀਵਨ ਦੀ ਇੰਨਾ ਚਲਾਕ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸਦੇ ਬਾਰੇ 'ਚ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਹੀ ਗੁਆ ਬੈਠੇ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਜੇਲ੍ਹ ਪਹੁੰਚੇ, ਜਾਂ ਦਵਾਈ, ਧਰਮ ਅਤੇ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਮਦਦ ਲੱਭੀ। ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਰੀਕਾ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਸਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹਰ ਵਾਰ ਮੁੜ ਉੱਭਰ ਆਈ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਵੱਧਦੀ ਰਹੀ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਅਸੀਂ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਲਈ।

ਐਨ.ਏ. ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਸੀ ਜਿਸਦਾ ਕੋਈ ਮੰਨਿਆ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਮੁਕਾਮ ਉੱਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਰ ਸੁਧਾਰ ਸੰਭਵ ਹੈ।

### ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਪਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਹੋ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ। ਇਹ ਉਹ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸੁਧਾਰ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ।

1) ਅਸੀਂ ਮੰਨਿਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਮਲ ਸਾਹਮਣੇ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਸੀ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਅਸਤ-ਵਿਅਸਤ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ।

2) ਸਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਡੀ ਸੱਤਬੁੱਧੀ ਬਹਾਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

3) ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਦੇ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸੌਂਪਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ।

4) ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੋਜ-ਪੂਰਨ ਅਤੇ ਨਿਡਰ, ਨੈਤਿਕ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ।

5) ਅਸੀਂ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਦੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਦਾ ਸਹੀਂ ਰੂਪ ਮੰਨਿਆ।

6) ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋਏ ਕਿ ਈਸ਼ਵਰ ਸਾਡੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਔਗੁਣ ਦੂਰ ਕਰ ਦੇਵੇ।

7) ਅਸੀਂ ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਤ ਉਸਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਖਾਮੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੇ।

8) ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸੋਂ ਭੁੱਲ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਛੁਕ ਹੋਏ।

9) ਜਿੱਥੇ ਤੱਕ ਵੀ ਸੰਭਵ ਸੀ, ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਭੁੱਲ-ਸੁਧਾਰ ਕੀਤੀ, ਸਿਵਾਏ ਉਦੋਂ, ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚੇ।

10) ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਗਲਤ ਹੋਏ ਤੁਰੰਤ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਿਆ।

11) ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਸੁਚੇਤ ਸੰਪਰਕ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਦੇ ਈਸ਼ਵਰ ਨਾਲ ਹੋਰ ਚਗੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹਿਆ, ਸਾਡੇ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦਾ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕੀਤੀ।

12) ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾ ਸਦਕਾ ਆਈ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ ਉਪਰੰਤ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੁਨੇਹਾ ਹੋਰ ਅਮਲੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ।

ਸੁਨਣ ਵਿੱਚ ਇਹ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਆਦੇਸ਼ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸਾਰਾ ਇੱਕਦਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਅਮਲੀ ਨਹੀਂ ਬਣੇ, ਇਸ ਲਈ ਯਾਦ ਰਹੇ – ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਕੰਮ ਲਓ।

ਸਾਡੇ ਸੁਧਾਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਇੱਕ ਹੀ ਚੀਜ਼ ਸਾਨੂੰ ਹਰਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹੀ ਜਾਂ ਅਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਰੱਵਈਆ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋ ਤਿੰਨ ਜੋ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਉਹ ਹਨਃ ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਮਨ-ਸਥਿੱਤੀ ਅਤੇ ਇੱਛੁਕਤਾ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੀ ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ ਤੇ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਮਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਅਮਲੀ ਦਾ ਦੂਸਰੇ ਅਮਲੀ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਚਿਕਿਤਸਿਕ ਮੁੱਲ ਬੇਜੋੜ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਤਰੀਕਾ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਅਮਲੀ ਦੂਜੇ ਅਮਲੀ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਕੇ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ, ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹੀ ਹੀ ਛੇਤੀ ਅਸੀਂ ਉਸ ਸਮਾਜ ਦੇ ਸਵੀਕਾਰੇ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕ ਮੈਂਬਰ ਬਣਦੇ ਹਾਂ।

ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਨਾ ਜਾਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹੀ ਰਸਤਾ ਹੈ- ਉਸ ਪਹਿਲੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਨਾ ਲੈਣਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਵਰਗੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੱਕ ਹੀ ਬਹੁਤ ਹੈ ਅਤੇ ਹਜ਼ਾਰ ਵੀ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਉਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਦੇ ਬਦਲੇ 'ਚ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਅਮਲ ਨੂੰ ਫਿਰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਮੰਨਣ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਾਰਨ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਅਮਲ ਲੱਗ ਗਿਆ ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਲਗ ਗਏ। ਐਨ.ਏ. ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋ ਕਈ, ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਸੀ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਭੁੱਲੇਖੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਸ਼ਰਾਬ ਇੱਕ ਨਸ਼ੀਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ। ਅਸੀ ਉਹ ਲੋਕ ਹਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਨੂੰ ਅਮਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ।

### ਐਨ.ਏ. ਦੀਆਂ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਜੋ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਅਸੀ ਸਿਰਫ ਚੁਕੰਨੇ ਰਹਿ ਕੇ ਹੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕੱਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲਈ ਮੁਕਤੀ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਮੁਕਤੀ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਉਭਰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਨੂੰ ਨਾਲ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਬੰਧਨ ਸਾਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਨ, ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ।

1) ਸਾਡਾ ਸਾਂਝਾ ਕਲਿਆਣ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਿੱਜੀ ਸੁਧਾਰ ਐਨ.ਏ. ਦੇ ਏਕੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

2) ਸਾਡੇ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਪਰਮ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੈ – ਇੱਕ ਪਿਆਰਾ ਈਸ਼ਵਰ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਵਿਵੇਕਬੁੱਧੀ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਆਗੂ ਸਿਰਫ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼-ਪਾਤਰ ਸੇਵਕ ਹਨ, ਉਹ ਸ਼ਾਸਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

3) ਮੈਂਬਰ ਬਣਨ ਦੇ ਲਈ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਦੀ ਇੱਛਾ।

4) ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਸਵੈ-ਸ਼ਾਸੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਿਵਾਏ ਉਨ੍ਹਾ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ, ਜਿਹੜੇ ਦੂਜੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਜਾਂ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋਣ।

5) ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਹੀ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ – ਐਨ.ਏ. ਦੇ ਸੁਨੇਹੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਮਲੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਜੋ ਅਜੇ ਵੀ ਪੀੜ੍ਹਤ ਹਨ।

6) ਐਨ.ਏ. ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਸੰਬੰਧਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਬਾਹਰਲੀ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੋੜੇ, ਪੈਸਾ ਦੇਵੇ ਜਾਂ ਐਨ.ਏ. ਦਾ ਨਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਤੇ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਪੈਸੇ, ਜਾਇਦਾਦ ਅਤੇ ਸ਼ੋਹਰਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਭਟਕਾ ਦੇਣ।

7) ਐਨ.ਏ. ਦੇ ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਬਾਹਰਲੇ ਯੋਗਦਾਨ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰਦਿਆ ਹੋਇਆਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਤਮ-ਆਸ਼ਰਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

8) ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੌਨੀਮਸ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਗੈਰ-ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਡੇ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

9) ਐਨ.ਏ. ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਸੇਵਾ ਬੋਰਡ ਜਾਂ ਕਮੇਟੀਆਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹੜੇ ਸਿੱਧੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਜਵਾਬਦੇਹ ਹੋਣਗੇ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਹ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣ।

10) ਨਾਰਕੋਟਿਸ ਅਨੌਨੀਮਸ ਬਾਹਰਲੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਇਸ ਲਈ ਐਨ.ਏ. ਦਾ ਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਨ-ਵਿਵਾਦ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

11) ਸਾਡੀ ਜਨ-ਸੰਪਰਕ ਨੀਤੀ ਖਿੱਚ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ, ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਤੇ ਨਹੀਂ, ਸਾਨੂੰ ਅਖਬਾਰਾਂ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ, ਰੇਡੀਓ ਅਤੇ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

12) ਪਹਿਚਾਣ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣਾ, ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਦਾ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਆਧਾਰ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਧਾਂਤ, ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਕਦਮ ਅਤੇ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ
AA World Services, Inc.
ਦੀ ਅਨੁਮਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲਨ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਛਾਪੇ ਗਏ

Copyright © 2011 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ।

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

ਇਹ ਐਨ.ਏ. ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੁਆਰਾ ਮੰਨਜ਼ੂਰ-ਸ਼ੁਦਾ ਸਾਹਿਤ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਹੈ।

Narcotics Anonymous, , , , ਅਤੇ The NA Way
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
ਦੇ ਪੰਜੀਕਰਿਤ ਵਪਾਰਿਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ।

ISBN 978-1-55776-849-0 Punjabi 1/11
WSO Catalog Item No. PA-3101

**Narcotics Anonymous®**
**ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੌਨੀਮਸ**

IP ਨੰ 1-PA

# ਕੌਣ, ਕੀ, ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ

ਵ੍ਹਾਈਟ ਬੁੱਕਲੇਟ *Narcotics Anonymous*
ਤੋਂ ਦੁਬਾਰਾ ਛਾਪਿਆ ਗਿਆ