कौन, क्या, कैसे और क्यों ?

व्हाईट बुक्लेट से पुनर्मुद्रित *Narcotics Anonymous*
यह एन. ए. संगठन द्वारा स्वीकृत साहित्य का अनुवाद है ।
Copyright © 1995, 2005 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
सभी अधिकार सुरक्षित

ऐडिक्ट कौन है ?

हममें से ज्यादातर लोगों को इस सवाल के बारे में दुबारा सोचने की जरूरत नहीं-हम जानते है । हमारा सारा जीवन और सोच किसी न किसी रूप में नशीले पदार्थों पर केन्द्रित रही है-इन्हें प्राप्त करना, इस्तेमाल करना और अधिक पाने के लिये साधनों और जरियों की खोज करना। हम नशा करने के लिये जीते थे और जीने के लिये नशा करते थे । बहुत सरल शब्दों मे एडिक्ट वह स्त्री या पुरुष है जिसका जीवन नशीले पदार्थों के नियंत्रण में है । हम वे लोग है जो एक जारी रहने वाली और बढ़ती हुई बीमारी की जकड़ में है जिसका अन्त हमेशा वही है, कैदखाने, संस्थाएँ और मौत ।

नारकॉटिक्स एनॉनिम्स कार्यक्रम क्या है ?

एन. ए. ऐसी स्त्री और पुरुषों का एक मुनाफारहित संगठन या समाज है जिनके लिये नशीले पदार्थ एक बड़ी समस्या बन गए थे । हम सुधरते हुए ऐडिक्ट है जो नशीले पदार्थों से दूर रहने में एक-दूसरे की मदद करने के लिये नियमित मिलते है। यह सभी प्रकार के नशीले पदार्थों से पूरी तरह दूर रहने का कार्यक्रम है । इसकी सदस्यता के लिये केवल एक आवश्यकता है-नशा बन्द करने की इच्छा। हमारा सुझाव है कि आप खुला मन रखिये और अपने आप को एक मौका दीजिए। हमारा कार्यक्रम सिद्धांतों का संग्रह है जो इतनी सरलता से लिखे गए हैं कि हम इन्हें अपने दैनिक जीवन में अमल कर सकते हैं । इनकी सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि यह काम करते हैं ।

एन.ए. के साथ कोई शर्तें जुड़ी हुई नहीं है, हमारा कोई प्रवेश-शुल्क या अशंदान नहीं है, न किसी शपथनामें पर हस्ताक्षर, और न किसी से कोई वादा करना है । किसी भी राजनैतिक, धार्मिक या कानून लागू करने वाले समूह से हमारा कोई संबंध नहीं है और हम किसी भी वक्त निगरानी में नहीं है । हमारे साथ कोई भी शामिल हो सकता है चाहे वह किसी भी उम्र, जाति, लैंगिक पहचान, पंथ, धर्म या धार्मिक अनास्था का व्यक्ति हो ।

हमें इस बात में कोई दिलचस्पी नहीं कि आपने क्या और कितना इस्तेमाल किया या, आप किससे नशीले पदार्थ पाते थे, आपने अतीत में क्या किया, आपके पास कितना ज्यादा या कितना कम है, बल्कि हमारी दिलचस्पी केवल इस बारे में है कि आप अपनी समस्या के बारे में क्या करना चाहते हैं और हम आपकी किस तरह मदद कर सकते हैं । किसी भी मीटिंग में नये सदस्य सबसे महत्वपूर्ण व्यक्ति है क्योंकि हमारे पास जो है उसे, हम दूसरों को देकर ही अपने पास रख सकते है । हमने अपने सामूहिक अनुभव से सीखा है कि हमारी मीटिंगों में नियमित आने वाले ऐडिक्ट नशे से दूर रहते हैं ।

हम यहाँ क्यों है ?

एन.ए. संगठन में आने से पहले हम अपनी जिंदगी व्यवस्थित नहीं रख सके । हम सामान्य व्यक्तियों की तरह न तो जी सके, ना ही जीवन का आनंद उठा सके । हमें कुछ तो अलग चाहिये ही था और हमें लगा कि हमने उसे नशीले पदार्थों में पा लिया था । हमने इनका इस्तेमाल अपने परिवार, पति, पत्नी और बच्चों के कल्याण से भी ज्यादा जरूरी समझा। हमें किसी भी कीमत पर नशा चाहिये ही था । हमने कई लोगों को अति हानि पहुँचायी, लेकिन सबसे ज्यादा हानि पहुँचायी, अपने आप को । अपनी व्यक्तिगत जिम्मेदारियों को स्वीकारने की असमर्थता के कारण हम असलियत में अपनी ही समस्याएँ पैदा कर रहे थे । ऐसा लगता था कि हम जिंदगी की शर्तों पर जिंदगी का सामना करने में असमर्थ थे ।

हममें से अधिकतर लोगों को एहसास हुआ कि अपने ऐडिक्शन में हम धीरे-धीरे आत्महत्या कर रहे थे, लेकिन ऐडिक्शन जीवन का इतना चालाक शत्रु है कि हम इसके बारे में कुछ भी करने की शक्ति गवां बैठे थे । हममें से कई कैदखाने पहुँचे या हमने दवा, धर्म और मनो-चिकित्सा के द्वारा मदद खोजी । हमारे लिये इनमें से कोई भी तरीका पर्याप्त नहीं था । हमारी बीमारी हर बार फिर उभर आई या बढ़ती रही, जब-तक हताश होकर हमने नारकॉटिक्स एनॉनिम्स में एक दूसरे से मदद नहीं ली ।

एन.ए. मे आने के बाद हमें एहसास हुआ कि हम बीमार लोग थे । हम ऐसी बीमारी से पीड़ित थे जिसका कोई जाना हुआ ईलाज नहीं है । परंतु इसे किसी मुकाम पर रोका जा सकता है और तब सुधार संभव है ।

यह कैसे काम करता है ।

यदि आप वह चाहते हैं जो हमारे पास है और उसे पाने के लिये प्रयत्न करने के इच्छुक है तब आप कुछ निश्चित कदम उठाने के लिये तैयार है । यह वे सिद्धांत है जिनसे हमारा सुधार संभव हुआ ।

१. हमने कबूल किया कि अपने ऐडिक्शन पर हम शक्तिहीन थे कि हमारा जीवन अस्तव्यस्त हो गया था ।

२. हमें विश्वास हुआ कि हमसे बड़ी एक शक्ति हमारी सद्‌बुद्धि पुन : स्थापित कर सकती है ।

३. हमने अपनी इच्छा और अपने जीवन को *अपनी समझ के ईश्वर* की देखभाल में सौंपने का निश्चय किया ।

४. हमने अपनी एक खोजपूर्वक और निडर नैतिक सूची बनाई ।

५. हमने ईश्वर से, अपने आपसे और दूसरे किसी एक व्यक्ति से अपनी गलतियों का सही स्वरूप कबूल किया ।

६. हम पूर्ण रूप से तैयार थे कि ईश्वर हमारे इन सभी चारित्रिक दोषों को निकाल दें ।

७. हमने नम्रता से विनंती की-कि वह हमारी कमियों को निकाल दें ।

८. हमने उन सभी व्यक्तियों की सूची बनाई जिनको हमने हानि पहुँचायी और उन सभी की क्षतिपूर्ति करने के इच्छुक हुए ।

९. जहाँ भी संभव था हमने ऐसे व्यक्तियों की प्रत्यक्ष क्षतिपूर्ति की, सिवाय, जब ऐसा करने से उन्हें या दूसरों को नुकसान पहुँचे ।

१०. हमने आत्म-परीक्षण लेना जारी रखा, और जब हम गलत थे, तुरंत कबूल किया ।

११. प्रार्थना और ध्यान के द्वारा हमने *अपनी समझ के ईश्वर* से सचेत संपर्क बढ़ाना चाहा और अपने लिए केवल उसकी इच्छा का ज्ञान और उसे पूरा करने की शक्ति के लिए प्रार्थना की ।

१२. इन कदमों के परिणामस्वरूप, आध्यात्मिक जागृति होने पर, हमने यह संदेश ऐडिक्टों तक पहुँचाने और इन सिद्धांतों को अपने हर कार्य में अमल करने की कोशिश की ।

सुनने में यह एक बड़ा आदेश लगता है, और हम यह सब एक साथ नहीं कर सकते। हम एक दिन में ऐडिक्ट नहीं बने, इसलिये याद रहे-*धीरज से काम लें ।*

हमारे सुधार में सबसे अधिक एक चीज जो हमें पराजित कर सकती है, वह है आध्यात्मिक सिद्धांतों के प्रति उपेक्षा या असहनशीलता का रवैया । इनमें से तीन जो अति आवश्यक है, वे है : ईमानदारी, खुली मनःस्थिति और इच्छुकता । इन सिद्धांतों के साथ हम अपने मार्ग पर निश्चित रूप से बढ़ सकते हैं ।

हमें लगता है कि ऐडिक्शन की बीमारी के प्रति हमारा नजरिया पूरी तरह यथार्थवादी है, क्योंकि एक ऐडिक्ट का दूसरे ऐडिक्ट को मदद करने का चिकित्सक मूल्य बेजोड़ है । हमें लगता है कि हमारा तरीका व्यवहारिक है, क्योंकि एक ऐडिक्ट दूसरे ऐडिक्ट को सबसे अच्छी तरह समझकर उसकी मदद कर सकता है । हमारा मानना है कि अपने समाज में, रोजाना जिंदगी में जितनी जल्दी हम अपनी समस्याओं का सामना करते हैं, उतनी ही जल्दी हम उस समाज के स्वीकृत, जिम्मेदार और उत्पादक सदस्य बनते हैं ।

सक्रिय ऐडिक्शन में वापिस न जाने का केवल एक ही रास्ता है, वह है, पहले नशीले पदार्थ का न लेना । अगर आप हमारी तरह हैं तो आप जानते है कि एक ही बहुत है और हजार भी काफी नहीं । हम इस पर बहुत जोर देते हैं, क्योंकि हम जानते है कि जब हम किसी भी रूप में नशीले पदार्थों को इस्तेमाल करते है या एक के बदले में दूसरे का इस्तेमाल करते है तो हम अपने ऐडिक्शन को फिर छूट देते हैं ।

शराब को अन्य नशीले पदार्थों से अलग मानने की वजह से बहुत सारे ऐडिक्ट फिर से नशा करने लगे । एन.ए. में आने से पहले हममें से कई ऐडिक्ट शराब को अलग नजरिये से देखते थे, लेकिन हम इस भ्रम में नहीं रह सकते । शराब एक नशीला पदार्थ है । हम वे लोग है जिन्हें ऐडिक्शन की बीमारी है जिसके सुधार के लिये हमें हर नशीले पदार्थ से दूर रहना ही पड़ेगा ।

एन.ए. की बारह परम्पराएँ

हमारे पास जो है उसे हम केवल चौकन्ना रह कर ही रख सकते हैं और जिस तरह ऐडिक्ट को बारह कदमों द्वारा मुक्ति मिलती है उसी तरह समूह की मुक्ति बारह परम्पराओं से उभरती है ।

जब तक हमें साथ रखने वाले बन्धन हमें अलग करने वालों से ज्यादा मजबूत है, सब कुछ ठीक रहेगा ।

१. हमारा सार्वजनिक कल्याण प्रथम आना चाहिऐ, व्यक्तिगत सुधार एन.ए. की एकता पर निर्भर है ।

२. हमारे सामूहिक उद्देश्य के लिये केवल एक परम अधिकारी हैं- एक प्रेम-पूर्ण ईश्वर, जो हमारे समूह के अंतरमन द्वारा व्यक्त होगा । हमारे मार्गदर्शक केवल विश्वसनीय सेवक हैं, वे शासन नहीं करते ।

३. सदस्य बनने के लिये केवल एक जरूरत है-नशा बन्द करने की इच्छा ।

४. हर समूह स्वायत्शासनीय होना चाहिये, सिवाय उन मामलों में, जो अन्य समूह या संपूर्ण एन. ए. पर प्रभाव करे ।

५. हर समूह का केवल एक ही मुख्य उद्देश्य है - एन. ए. का संदेश उन ऐडिक्टों तक पहुँचाना जो अब भी पीड़ित हैं ।

६. एन. ए. के समूह को किसी भी सम्बन्धित सुविधाओं या बाहरी संस्थाओं को कभी समर्थन, आर्थिक सहायता या एन. ए. का नाम नहीं देना चाहिये, कहीं पैसा, संपत्ती या प्रतिष्ठा की समस्याएँ हमें हमारे मुख्य उद्देश्य से हटा न दें ।

७. हर एन. ए. के समूह को बाहरी अंशदान अस्वीकार करते हुए पूरी तरह स्वावलंबी होना चाहिए ।

८. नारकॉटिक्स एनॉनिम्स सदा अव्यवसायिक रहना चाहिये, लेकिन हमारे सेवा केन्द्र विशेष कार्यकर्ता नियुक्त कर सकते हैं ।

९. एन. ए. जैसे है, कभी संगठित नहीं होना चाहिये, लेकिन हम सेवा परिषद या समितियाँ निर्माण कर सकते हैं, जो, सीधे उनके प्रति उत्तरदाई होंगे, जिनकी वे सेवा करते हैं ।

१०. नारकॉटिक्स एनॉनिम्स की बाहरी मामलों पर कोई राय नहीं है; इसलिये सार्वजनिक विवादों में एन. ए. का नाम कभी उठाना नहीं चाहिये ।

११. हमारी जन-संपर्क नीति आकर्षण पर आधारित है, अपनी बढ़ाई करने पर नहीं - हमें समाचार पत्र, रेडिओ और चल-चित्र के स्तर पर हमेशा व्यक्तिगत अनामता रखनी चाहिये ।

१२. हमारी सभी परम्पराओं का आध्यात्मिक आधार अनामता है, जो हमें सदा सिद्धांतों को व्यक्तित्वों से पहले रखना याद दिलाता है ।

बारह क़दम रुपान्तर के लिये पुनर्मुद्रित निम्नलिखित की अनुमति के अनुसार
AA World Services, Inc.