



सुधार और दुबारा नशा करना

व्हाइट बुक्लेट से पुनर्मुद्रित *Narcotics Anonymous*

यह एन. ए. संगठन द्वारा स्वीकृत साहित्य का अनुवाद है ।

Copyright © 2005 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

सभी अधिकार सुरक्षित

सुधार और दुबारा नशा करना

कई लोगों का मानना है कि सुधार का अर्थ साधारण शब्दों में सिर्फ नशा न करना है । वे दुबारा नशा करने को सम्पूर्ण असफलता की निशानी मानते हैं और लम्बे समय तक नशे से दूर रहने को सफलता समझते हैं । हमने नारकोटिक्स एनॉनिमस के सुधार के कार्यक्रम में यह जाना है कि ऐसी समझ अतिसाधारण है । एक सदस्य जो इस संगठन से कुछ हद तक जुड़ा रह चुका है, वह सदस्य दुबारा नशा करने लगे तो उसके लिए यह अनुभव झंझोड़ देने वाला हो सकता है, जिससे वह सदस्य अधिक दृढ़ता से कार्यक्रम का पालन करता है । इसी तरह हमने ऐसा भी देखा है कि कुछ सदस्य जो लम्बे समय तक नशा नहीं करते, वे बेईमानी और खुद से धोखेबाजी की वजह से न तो पूरी तरह से सुधार का आनन्द उठा पाते हैं और न ही, समाज की स्वीकृति । पूरी तरह और लगातार नशे से दूर रहने के अलावा एन.ए. की मीटिंगों में दूसरों से नजदीकी सम्बन्ध बनाकर उन में स्वयं की पहचान पाना सुधार में आगे बढ़ने का सबसे अच्छा तरीका है ।

हालांकि सभी ऐडिक्ट मूल रूप से एक जैसे होते हैं... फिर भी हर एक की अपनी बीमारी की दशा और सुधार की रफ्तार अलग-अलग होती है । ऐसा भी समय आ सकता है, जबकि दुबारा नशा करना, सम्पूर्ण आजादी की बुनियाद बन जाता है और दूसरी ओर कई बार ऐसा भी होता है कि जब तक संकट टल न जाए तब तक चाहे, आसमान सर पर टूट पड़े तो भी गंभीरता के बल पर नशा न करने की जिद पर अड़े रहने से ही आजादी पाई जा सकती है । एक ऐडिक्ट जो किसी भी तरह से, कुछ समय के लिये ही सही अपनी नशा करने की इच्छा छोड़ सकता है और जो अपनी आवेगशील सोच और उससे विवश होकर कार्य करने में स्वतंत्र रूप से चुनाव कर सकता है, तो वो बदलाव के ऐसे मुकाम पर पहुँचता है, जो उस के सुधार में एक निर्णायक कारण बन सकता है । ऐसे में सच्ची स्वतंत्रता और मुक्ति की भावना कसौटी पर उतरती है । अलग होकर अपनी जिन्दगी खुद चलाना हमें आकर्षित करता है, फिर भी हमें यह लगता है कि जो हमारे पास है, वह एक उच्च शक्ति पर निर्भर रहने से और समानुभूति के कार्यों में, दूसरों के साथ, सहायता के आदान-प्रदान से है । सुधार के मार्ग पर कई बार पुरानी सनक हमारा पीछा नहीं छोड़ती, जिन्दगी फिर से बे-मायने, नीरस और अर्थहीन हो सकती है । नये विचारों को दोहराने से दिमाग और नये कार्यों से शरीर थक से सकते हैं फिर भी हम जानते हैं कि अगर हम उन्हें दोहराने में असफल रहें, तो हम निश्चित रूप से पुराने तरीके अपनाएँगे । हमें ऐसा लगता है कि जो हमारे पास है उसे इस्तेमाल न करें तो हम उसे खो देंगे-यह समय अक्सर बेहतरीन बद्धोत्तरी के पल होते हैं । हमारे मन और शरीर थके से नजर आ रहे हो फिर भी परिवर्तन की गतिशील शक्तियाँ और हमारे गहरे अन्तर्मन से सच्चा बदलाव शायद ऐसे जवाब देने के लिए काम कर रहा हो, जो हमारी आंत्रिक प्रेरणाओं में परिवर्तन लाये और हमारे जीवन को बदल दें ।

हमारा लक्ष्य सिर्फ नशे से दूर रहना नहीं, बल्कि सुधार है, जिसे हम बारह कदमों पर अमल करने से अनुभव करते हैं । अपने आप को सुधारने के लिए मेहनत करनी पड़ती है क्योंकि बन्द दिमाग में नया विचार डालने का कोई तरीका नहीं है । इसलिये दिमाग का किसी भी तरह, खुलना अनिवार्य है जिसे सिर्फ, हम ही अपने लिये कर सकते हैं, इस लिये हमारा स्वयं में बसे दो दुश्मन “उदासीनता” और “आज का काम कल पर टालने की आदत” को पहचानना जरूरी है । बदलाव के प्रति हमारी रुकावटें हम में बसी हुई हैं और किसी प्रकार का परमाणु विस्फोट ही परिवर्तन लाएगा या दूसरे कार्य का मार्ग प्रारम्भ करेगा । दुबारा नशा करके यदि हम बच जाते हैं तो शायद : वह विस्फोट के लिये विंगारी का काम कर सकता है । दुबारा नशा करना और कभी-कभार परिणामस्वरूप किसी प्रियजन की मौत ; हममें जोरदार व्यवितगत काम करने की जरूरत को जगा सकती है ।

व्यवितगत कहानियाँ

नारकोटिक्स एनॉनिमस का १९५३ से बहुत ज्यादा विकास हुआ है । जिन लोगों ने इस संगठन को शुरू किया, उनके लिये हमें गहरा और निरन्तर स्नेह है, उन्होंने हमें ऐडिक्शन और सुधार के विषय में बहुत कुछ सिखाया है । आगे के पन्नों में हम, अपनी शुरूआत आप को पेश करते हैं । जिसका पहला भाग १९६५ में हमारे प्रारम्भिक सदस्य ने लिखा था । एन. ए. के सदस्यों की सुधार की कहानियाँ, जो ज्यादा पुरानी नहीं हैं, बेसिक टैक्स्ट, Narcotics Anonymous में पाई जा सकती है ।

हम सुधरते हैं

हालांकि “राजनीति अजीब संगी-साथी बनाती है” जैसा कि पुरानी कहावत है, लेकिन ऐडिक्शन हमें एक जैसा बनाती है । हमारी व्यवितगत कहानियाँ, व्यवितगत रूप में भिन्न हो सकती हैं, लेकिन, अतः : में हम सब में वही साधारण समानता है । यह साधारण बीमारी या गड़बड़ ही ऐडिक्शन है । हम उन दो चीजों को अच्छी तरह से जानते हैं, जिनसे असली ऐडिक्शन बनती है : खिंचाव और विवशता । खिंचाव : वो चिपक के बैठने वाला विचार है, जो हमें बार-बार अपने विशिष्ट नशीले पदार्थ या उसके बदले किसी अन्य चीज की तरफ ले जाता है, उस चैन और आराम को पाने के लिये जिसे हम पहले जाना करते थे ।

विवशता : एक सूई लगाने से, गोली खाने से या शराब के पहले घूंट से वह प्रक्रिया शुरू होती है जिसे हम अपनी इच्छा की शक्ति से रोक नहीं सकते। नशे के प्रति शारीरिक संवेदनशीलता के कारण, हम पूरी तरह से, अपने से बड़ी एक, विनाशकारी शक्ति के चंगुल में हैं।

जब हम उस मार्ग के अन्त में देखते हैं कि अब हम इन्सान की तरह जी नहीं सकते, चाहे नशा करके या नशे के बगैर, तब हम सब को इसी उलझन का सामना करना पड़ता है। अब करने को क्या रह गया है? यह विकल्प प्रतीत होता है : या तो हम भरसक प्रयत्न से आगे बढ़ते रहें, उन कठोर अन्तों, कैदखाने, संस्थाएँ या मौत की ओर - या जीने का एक नया तरीका खोजें। बीते हुए सालों में बहुत कम ऐडिक्ट यह दूसरा रास्ता चुन सके। जो भी आज ऐडिक्ट है, वो ज्यादा सौभाग्यशाली है। इतिहास में पहली बार, कई ऐडिक्टों के जीवन में, एक सरल तरीका अपने आप को सिद्ध कर रहा है। वह हम सब के लिये उपलब्ध है। यह एक सरल-धार्मिक नहीं-आध्यात्मिक कार्यक्रम है, जिसे कहते हैं, नारकोटिक्स एनॉनिमस।

कुछ प्रंदह साल पहले जब मेरा ऐडिक्शन मुझे पूरी शक्तिहीनता, अनुपयोगिता और आत्म-समर्पण के मुकाम पे ले आया था; तब एन. ए. नहीं था। मुझे ए. ए. मिला और इस संगठन में मेरी मुलाकात ऐडिक्टों से हुई। जिन को अपनी समस्याओं का समाधान इस कार्यक्रम में प्राप्त हुआ, लेकिन हम यह जानते थे कि अब भी बहुत सारे ऐडिक्ट मोहभंग, पतन और मौत के रास्ते पर बढ़ रहे थे, क्योंकि वे ए. ए. के शराबियों से अपनी पहचान पाने में असमर्थ थे। उन की पहचान केवल प्रकट होने वाले लक्षणों तक थी न कि गहरे भावों या संवेदनाओं तक, जहाँ समानुभूति, ऐडिक्टों के लिये स्वस्थ करने वाली चिकित्सा बन जाती है। कई ऐडिक्ट और कुछ ए. ए. सदस्यों ने जिन को हम पर और कार्यक्रम पर अतिविश्वास था, के साथ जुलाई १९९३ में हमने एक संगठन की रचना की, जो आज नारकोटिक्स एनॉनिमस नाम से जाना जाता है। हमने यह महसूस किया कि अब ऐडिक्ट नशे से दूर रहने के लिये आरम्भ से ही स्वयं को मनवाने के लिये उतनी पहचान पाएगा - जितनी उसे उन लोगों के सुधार से मिलेगी जो कई वर्षों से सुधार के मार्ग पर थे।

इस बात की हमें मुख्य रूप से आवश्यकता थी, यह बीते हुए सालों में सिद्ध हुआ है। पहचान, विश्वास और आस्था की वह शब्दहीन भाषा, जिसे हम समानुभूति कहते हैं, ने उस वातावरण की रचना की जिसमें हम समय का संवेदन कर पाए, वास्तविकता को छू पाए, और पहचान पाए आध्यात्मिक मूल्यों को, जिन्हें हममें से कई लोगों ने एक लम्बे समय से खो दिया था। हमारे सुधार के कार्यक्रम में, हमारी संख्या और ताकत में वृद्धि हो रही है। नशे से दूर इतने सारे ऐडिक्ट एक मुक्त समाज में अपनी पसन्द से जहाँ, वह चाहें, अपने सुधार को कायम रखने के लिये सम्पूर्ण सृजनात्मक स्वतंत्रता से पहले कभी नहीं मिल पाए हैं।

ऐडिक्टों ने भी कहा कि यह उस तरह सम्भव नहीं था, जिस तरह हमने इसे आयोजित किया था। हमें खुली आयोजित मिटिंगों में विश्वास था और जैसे दूसरे समूह ने कोशिश की उस तरह अब हमें और छुपने की जरूरत नहीं। हमें विश्वास था कि यह भिन्न है, उन लोगों के प्रयास किये गए सभी तरीकों से, जो समाज से लम्बे समय तक दूर रहने को समर्थन देते थे। हमने यह महसूस किया कि ऐडिक्ट जितनी जल्दी रोजाना जिन्दगी में अपनी समस्याओं का सामना करेगा, उतनी ही जल्दी वह एक सच्चा, उत्पादक नागरिक बनेगा। आखिर में हमें अपने पैरों पर खड़े होना है और जिन्दगी का सामना जिन्दगी की शर्तों पर करना है, तो क्यों न यह शुरू से करें।

अवश्य, इस वजह से कई फिर नशा करने लगे और कई पूरी तरह से खो गये। फिर भी, बहुत से रुके और कुछ पिछड़ने के बाद वापस आए। इसकी एक अच्छाई यह सच्चाई है कि उनमें से जो लोग आज हमारे सदस्य हैं, कई लम्बे अरसे और पूर्णरूप से नशे से दूर हैं, वे नये आने वालों की बेहतर मदद कर सकते हैं। हमारे सिद्धान्तों और परम्पराओं के आध्यात्मिक मूल्यों पर आधारित उनका विचार दर्शाने वाला व्यवहार, वह गतिशील शक्ति है, जो हमारे कार्यक्रम को वृद्धि, एकता और ताकत प्रदान कर रहा है। अब, हम जानते हैं कि वो समय आ गया है कि जब वह थका पुराना झूठ, एक बार ऐडिक्ट तो हमेशा ऐडिक्ट, यह समाज या ऐडिक्ट स्वयं कतई बर्दाश्त नहीं करेगा। हम अवश्य सुधारते हैं।