



नय आनेवालों के लिये

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

Copyright © 2005 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

सभी अधिकार सुरक्षित

नय आनेवालों के लिये

एन. ए. ऐसे स्त्री और पुरुषों का एक मुनाफारहित संगठन या समाज है जिनके लिये नशीले पदार्थ एक बड़ी समस्या बन गए थे । हम सुधरते हुए वे ऐडिक्ट हैं, जो नशीले पदार्थों से दूर रहने में एक-दूसरे की मदद करने के लिये नियमित मिलते हैं । यहाँ कोई शुल्क या फीस नहीं है । इसकी सदस्यता के लिये केवल एक आवश्यकता है - “नशा बन्द करने की इच्छा ।”

जब आप यहाँ आते हैं, तब यह ज़रूरी नहीं है कि आप नशे से दूर हों, लेकिन हमारा सुझाव है, कि आप अपनी पहली सभा के बाद वापिस आते रहिये और बिना नशा किए आइये । एन. ए. की मदद पाने के लिये आपको नशे की अत्यधिक मात्रा लेने या जेल की सज़ा होने तक रुकने की ज़रूरत नहीं और न ही ऐडिक्शन इतनी निराशाजनक स्थिति है, कि जिसका सुधार सम्भव न हो । नारकोटिक्स एनॉनिम्स के बारह कदमों के कार्यक्रम और सुधरते हुए ऐडिक्टों के संगठन की मदद से नशा करने की इच्छा पर काबू पाना सम्भव है ।

ऐडिक्शन एक ऐसी बीमारी है, जो किसी को भी हो सकती है । हम में से कुछ लोगों ने इसलिये नशा किया : क्योंकि हमें उसमें मजा आता था, जबकि अन्य लोगों ने पुरानी संवेदनाओं को दबाने के लिये नशा किया । और हममें से कुछ लोग, जो कि शारीरिक या मानसिक बीमारियों से पीड़ित थे, उन दवाओं के आदी हो गए, जो उन्हें बीमारी के दौरान निर्दिष्ट की गई । हम में से कई लोग कभी-कभी सिर्फ बेफ़िक्र होने के लिये उन लोगों में शामिल हुए, जो नशा करते थे और बाद में पाया कि हम नशा रोक नहीं सकते ।

हममें से कई लोगों ने अपने ऐडिक्शन पर काबू पाने की कोशिश की और कभी-कभी हमें थोड़ी देर तक राहत मिली : लेकिन उसके बाद हम आमतौर पर नशे में और भी ज्यादा फँसते गए ।

चाहे परिस्थितियाँ कैसी भी हों, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता । ऐडिक्शन शूगर की बीमारी की तरह एक बढ़ती हुई बीमारी है । हमें नशीले पदार्थों से “एलर्जी” है । हमारे अन्त हमेशा वही है - जेल, सँस्थाएँ या मौत । अगर आपका जीवन अस्त-व्यस्त हो गया है और आपको नशे की ज़रूरत के बिना जीना है : तो हमें एक रास्ता मिला है - “यह है नारकोटिक्स एनॉनिम्स के बारह कदम, जिन्हें हम अपनी बीमारी पर काबू पाने में मदद के लिये एक-एक दिन के हिसाब से इस्तेमाल करते हैं ।”

1. हमने कबूल किया कि अपने ऐडिक्शन पर हम शक्तिहीन थे, कि हमारा जीवन अस्तव्यस्त हो गया था ।
2. हमें विश्वास हुआ कि हमसे बड़ी एक शक्ति हमारी सद्बुद्धि पुनः स्थापित कर सकती है ।
3. हमने अपनी इच्छा और अपने जीवन को *अपनी समझ के ईश्वर* की देखभाल में सौंपने का निश्चय किया ।
4. हमने अपनी एक खोजपूर्वक और निडर नैतिक सूची बनाई ।
5. हमने ईश्वर से, अपने आपसे और दूसरे किसी एक व्यक्ति से अपनी ग़लतियों का सही स्वरूप कबूल किया ।
6. हम पूर्ण रूप से तैयार थे कि ईश्वर हमारे इन सभी चारित्रिक दोषों को निकाल दे ।
7. हमने नम्रता से विनती की-कि वह हमारी कमियों को निकाल दे ।
8. हमने उन सभी व्यक्तियों की सूची बनाई जिनको हमने हानि पहुँचायी और उन सभी की क्षतिपूर्ति करने के इच्छुक हुए ।
9. जहाँ भी संभव था हमने ऐसे व्यक्तियों की प्रत्यक्ष क्षतिपूर्ति की, सिवाय, जब ऐसा करने से उन्हें या दूसरों को नुकसान पहुँचे ।
10. हमने आत्म-परिक्षण लेना जारी रखा, और जब हम ग़लत थे, तुरंत कबूल किया ।
11. 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 ।
12. 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 ।

सिर्फ नशे से दूर रहना सुधार नहीं है । जब हम हर प्रकार के नशीले पदार्थों से (जी हों, इनमें शराब, चरस और गॉंजा भी शामिल है) से दूर रहते हैं, तब हम उन संवेदनाओं के आमने-सामने होते हैं : जिनका हमने कभी भी सफलतापूर्वक सामना नहीं किया है । हम ऐसी संवेदनाएँ भी महसूस करते हैं, जो हम अभी तक महसूस करने योग्य नहीं थे । जैसे-जैसे नई और पुरानी संवेदनाएँ आंज़ी, हमें उनका सामना करने के लिये इच्छुक होना ही होगा ।

हम संवेदनाएँ महसूस करना सीखते हैं और हमें एहसास होता है, कि वे हमें कोई हानि नहीं पहुँचा सकती ; जब तक कि हम उन पर काम नहीं करते । ऐसी संवेदनाएँ, जो हम संभाल नहीं सकते, हम उनके अनुसार प्रतिक्रिया करने के बजाय, किसी एन. ए. सदस्य को फोन करते हैं या उससे मिलते हैं । “शेअरिंग” करने से हम इनमें से निकलना सीखते हैं । सम्भव है कि उन्हें भी ऐसा तजुर्बा हुआ होगा और वे हमें बता सकेंगे, कि उन्होंने क्या उपाय निकाला था । याद रखिये कि “अकेला ऐडिक्ट बुरी संगत में है” ।

“बारह कदम, नये दोस्त और स्पॉन्सर” - ये सब संवेदनाओं को संभालने में हमारी मदद करते हैं । एन. ए. में अपनी खुशी बाँटने से, हमारा आनंद बढ़ता है और दुःखों को बाँटने से वे कम होते हैं । अपनी ज़िन्दगी में पहली बार हमें कुछ भी अकेले सहन करने की आवश्यकता नहीं है । अब जबकि हमारे साथ एक समूह है, हम अपना सम्बन्ध, एक उच्च-शक्ति के साथ विकसित कर सकते हैं, जो सदा हमारे साथ रहेगी ।

हमारा सुझाव है कि जैसे ही आप अपने इलाके के सदस्यों से परिचित हों, तो शीघ्र ही आप एक ‘स्पॉन्सर’ की तलाश कीजिये । नये सदस्य का “स्पॉन्सर बनना” हम सौभाग्य समझते हैं, इसलिये किसी से भी पूछने से मत हिचकिचाइये । ‘स्पॉन्सरशिप’ दोनों के लिये एक लाभदायक अनुभव है, हम सब यहाँ मदद करने के लिये और मदद लेने के लिये हैं । हम सुधरते हुए ऐडिक्टों के लिये, यह आवश्यक है कि जो हमने सीखा है, उसे हम बाँट : ताकि एन. ए. कार्यक्रम में अपनी उन्नति और बिना नशे के काम करने की योग्यता कायम रखी जा सके ।

यह कार्यक्रम आशा देता है । नशा बंद करने की इच्छा और एक नये तरीके से जीवन जीने की इच्छुकता, यही आपको अपने साथ लेकर आना है ।

सभा में आइये, खुला दिमाग रखकर सुनिये, सवाल कीजिये, फोन नम्बर लीजिये और उन्हें इस्तेमाल कीजिये । “सिर्फ आज के दिन नशे से दूर रहिये ।”

हम आपको याद दिलाना चाहते हैं, कि यह *अनामता* का कार्यक्रम है, आपकी अनामता गोपनीय रखी जाएगी । “हमें इस बात में कोई दिलचस्पी नहीं है, कि आपने क्या और कितना इस्तेमाल किया, आप किससे नशीले पदार्थ पाते थे, आपने अतीत में क्या किया, आपके पास कितना ज़्यादा 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 ।”

फोन नम्बर :

बारह कदम रूपान्तर के लिये पुनर्मुद्रित निम्नलिखित की अनुमति के अनुसार
AA World Services, Inc.