

के म दुर्व्यसनी हुँ ?

केवल तपाईंले यो प्रश्नको उत्तर दिन सक्नु हुन्छ ।

यो काम त्यति सजिलो नहुन सक्छ । हामीले नशा सेवन गरुन्जेल “म सम्हाल्न सकिहाल्छु नी” भनेर आफैलाई भन्ने गर्छौं । शुरूमा यो सत्य भएपनि हालमा त्यस्तो स्थिति छैन, बरु नशाले नै हामीलाई चलाउन थाल्यो । हामी सेवन गर्नको लागि बाँच्छौं र बाँच्नकै लागि सेवन गर्छौं । सरल शब्दमा दुर्व्यसनी यस्तो व्यक्ति हो जसको जीवन नशाद्वारा नियन्त्रित हुन्छ ।

सायद तपाईं आफूमा नशाको समस्या भएको स्वीकार्नु हुन्छ तर आफूलाई दुर्व्यसनी हुँ भन्ने ठान्नुहुन्न । हामी सबैसंग दुर्व्यसनी भनेको के हो भन्ने बारेमा आफैले पहिले नै बनाएका धारणा हुन्छन् । एकपटक तपाईंले सकारात्मक कदम चाल्न थाली सकेपछि दुर्व्यसनी हुनुमा लाज मान्नुपने कुरा केही रहदैन । हाम्रा समस्याहरू तपाईंसंग मिल्दाजुल्दा छन् भने हाम्रा समाधानहरू पनि तपाईंको लागि मिल्दाजुल्दा भएको पाउँन सक्नु हुनेछ । नार्कोटिक्स एनोनिमसमा सुधिरहेका दुर्व्यसनीहरूद्वारा यी प्रश्नहरू तैयार पारिएका हुन् । तपाईंलाई आफू दुर्व्यसनी हुँ वा होइन भन्ने विषयमा शंका छ भने तल दिइएका प्रश्नहरू केही समय लगाएर पढ्नुहोस् र सक्दो इमान्दारीताका साथ उत्तर दिनुहोस् ।

१. के तपाईं कहिल्यै एकलै नशा सेवन गर्नुहुन्छ ?
हो होइन
२. के तपाईंको समस्या कुनै एक प्रकारको नशा मात्र हो भन्ने सोची एकको सट्टामा अर्को सेवन गर्नु भएको छ ?
हो होइन
३. के तपाईंले प्रेस्कृप्सन मार्फत नशा प्राप्त गर्नको लागि डाक्टरलाई कहिल्यै ढाँट्नु वा भुक्नु भएको छ ?
हो होइन
४. के तपाईंले कहिल्यै नशा वा नशाको निम्ति चोरी गर्नुभएको छ ?
हो होइन
५. के तपाईं उठ्ने वित्तिकै वा सुत्नु अगाडी कुनै नशा नियमित रूपमा सेवन गर्नुहुन्छ ?
हो होइन

६. के तपाईंले कहिल्यै एउटा नशाको असरबाट छुटकारा पाउन अर्को नशा सेवन गर्नुभएको छ ?
हो होइन
७. के तपाईं ति व्यक्ति वा स्थानहरूबाट टाढा बस्नुहुन्छ जसले तपाईंको नशा सेवनलाई समर्थन गर्दैन ?
हो होइन
८. के तपाईंले कहिल्यै यो के हो वा यसले के गर्छ भन्ने थाहै नपाई कुनै नशा सेवन गर्नुभएको छ ?
हो होइन
९. के तपाईंको जागीर वा पढाईमा नशा सेवनले असर पारेको छ ?
हो होइन
१०. के तपाईं नशा सेवनको परिणाम स्वरूप कहिल्यै पक्राउ पर्नुभएको छ ?
हो होइन
११. के वा कति नशा सेवन गर्छु भनी तपाईंले कहिल्यै ढाँट्नु भएको छ ?
हो होइन
१२. के तपाईं आफ्नो अन्य आर्थिक जिम्मेवारीहरू भन्दा नशा खरिदलाई प्राथमिकता दिनुहुन्छ ?
हो होइन
१३. के तपाईंले कहिल्यै आफ्नो नशा सेवनलाई रोक्ने वा नियन्त्रण गर्ने प्रयास गर्नुभएको छ ?
हो होइन
१४. के तपाईं कहिल्यै आफ्नो नशा सेवनको कारण जेल, हस्पिटल वा सुधार केन्द्रहरूमा बस्नु भएको छ ?
हो होइन
१५. के तपाईंको सुताई वा खानपिनमा नशा सेवनले बाधा पुऱ्याएको छ ?
हो होइन
१६. के तपाईं आफूसँग भएको नशा सकिएला कि भनी डराउनु हुन्छ ?
हो होइन
१७. के तपाईं आफूलाई बिना नशा बाँच्न असम्भव छ भन्ने लाग्छ ?
हो होइन
१८. के तपाईं कहिल्यै आफ्नो सट्टेपनाको बारेमा प्रश्न गर्नुहुन्छ ?
हो होइन
१९. के नशा सेवनले तपाईंको घरायसी जीवन दुःखी बनाएको छ ?
हो होइन

२०. के तपाईंले बिना नशा आफू कहिल्यै घुलमिल हुन वा रमाउन सकिदैन भन्ने सोच्नुहुन्छ ?
हो होइन
२१. के तपाईंले कहिल्यै नशा सेवनको कारण आफ्नो बचाउ गर्नुपर्ने, दोषी जस्तो वा लज्जित महसुस गर्नुभएको छ ?
हो होइन
२२. के तपाईं नशाको बारेमा धेरै सोच्नुहुन्छ ?
हो होइन
२३. के तपाईंलाई बिनाकारणका डरहरू छन् ?
हो होइन
२४. के नशा सेवनले तपाईंको यौन सम्बन्धहरूलाई असर गरेको छ ?
हो होइन
२५. के तपाईंले कहिल्यै आफूलाई मन नपर्ने नशा पनि सेवन गर्नु भएको छ ?
हो होइन
२६. के तपाईंले कहिल्यै भावनात्मक पिडा वा तनावको कारण नशा सेवन गर्नु भएको छ ?
हो होइन
२७. के तपाईंलाई कहिल्यै कुनै नशामा ओभरडोज भएको छ ?
हो होइन
२८. के तपाईं नराम्रो परिणाम आउने थाहा हुदाहुदै पनि आफ्नो नशा सेवनलाई निरन्तरता दिनुहुन्छ ?
हो होइन
२९. के तपाईं आफूमा नशाको समस्या हुन सक्छ भन्ने ठान्नु हुन्छ ?
हो होइन

“के म दुर्व्यसनी हुँ ?” यो यस्तो प्रश्न हो जसको उत्तर केवल तपाईंले मात्र दिन सक्नुहुन्छ । हामी सबैले माथिका प्रश्नहरूको फरक फरक संख्यामा हो वा होइन भन्ने उत्तर दिएका थियौं । हामीले आन्तरिक रूपमा कस्तो महसुस गर्छौं र दुर्व्यसनले हाम्रो जीवनलाई कसरी असर पारेको थियो भन्ने जति महत्वपूर्ण छ हाम्रो “हो” भन्ने उत्तरहरूको वास्तविक संख्या त्यति महत्वपूर्ण हुदैनन् ।

यी मध्ये केही प्रश्नहरूमा नशाको उल्लेख पनि भएको छैन । किनकी दुर्व्यसन एउटा भिन्नभिन्न बहूँ जाने रोग हो जसले हाम्रो जीवनको हरेक क्षेत्रमा असर गर्दछ । ति क्षेत्रहरूमा पनि जुन क्षेत्रहरू शुरूमा प्रत्यक्ष रूपमा नशासंग कम सम्बन्धित देखिन्छन् । हामीले प्रयोग गरेका विभिन्न नशाका

प्रकारहरू त्यति महत्वपूर्ण छैनन् जति हाम्रो प्रयोगको कारण र त्यसले पारेका प्रभाव महत्वपूर्ण छ ।

जब हामीले यि प्रश्नहरू पहिलो पटक पढ्यौं त्यसवेला हामी दुर्व्यसनी हुन सक्छौं भन्ने सोच्दा डराएका थियौं । हामी मध्ये केहीले यि हाम्रा सोचाईहरूलाई आफ्नो मनवाट यसो भन्दै हटाउने कोशिश गर्छौं :

“छया यि प्रश्नहरूको कुनै अर्थ छैन ।”

अथवा,

“म अरु जस्तो होइन । मलाई थाहा छ, म नशा सेवन गर्छु तर म दुर्व्यसनी भने होइन । मेरा समस्याहरू वास्तवमै भावनात्मक, परिवारिक र जागीरसंग सम्बन्धीत छन् ।”

अथवा,

“अहिले धेरै समस्याहरू एकैपटक आईपरेकोले मलाई गाह्रो भइरहेको मात्र हो ।”

अथवा,

“म त्यतिवेला नशा छोड्न सक्षम हुनेछु जब मेरो जीवनमा राम्रा चिजहरू शुरू हुनेछन् जस्तै राम्रो सम्बन्ध, राम्रो जागीर आदी ।”

यदि तपाईं दुर्व्यसनी हुनुहुन्छ भने सुधारको प्रक्रिया अगाडी बढाउनु भन्दा पहिला आफूमा नशाको समस्या भएको कुरा स्वीकार्नु जरुरी छ । यदि तपाईंले माथिका प्रश्नहरूको उत्तर ईमान्दारीपूर्वक दिनुभएको छ भने यि प्रश्नहरूले तपाईंको जीवनलाई नशाले कसरी अस्तव्यस्त बनाईदिएको थियो भनि छर्लङ्ग हुन मद्दत गर्दछ । दुर्व्यसन एउटा यस्तो रोग हो, जसको सुधार नगरिएमा अन्त्य सबै जेल, संस्थाहरू या मृत्यु नै हुने गर्छ । प्राय हामी त्यतिवेला नार्कोटिक्स एनोनिमसमा आएका थियौं, जतिवेला हामीले नशाबाट पाउने आनन्द र रमाइलो पाउन छाडीसकेका थियौं । दुर्व्यसनले हाम्रो प्रतिष्ठा, आत्मसम्मान, परिवार, हामीले माया गर्नेहरू र यहाँसम्म कि हाम्रो आफ्नो बाँच्ने चाहना समेत खोस्ने गर्छ । तपाईंको दुर्व्यसनले तपाईंलाई पनि यहि अवस्थामा पुऱ्याएकै हुनुपर्छ भन्ने छैन । हामीले हामी भित्रै हाम्रो आ-आफ्नो नर्क देखि सकेका थियौं । तपाईंले चाहनु भयो भने नार्कोटिक्स एनोनिमसको फेलोसिपबाट मद्दत प्राप्त गर्नसक्नु हुन्छ ।

“हामीले हाम्रा प्रश्नहरूको उत्तर खोजने क्रममा नाको टिक्स एनोनिमस भेटायौं । हामी हारेकै अवस्थामा हाम्रो पहिलो एन. ए. मिटिङमा आयौं जतिवेला हामीलाई त्यहाँबाट के अपेक्षा गर्ने भन्ने थाहा नै थिएन । एक या धेरै मिटिङहरूमा बसि सकेपछि त्यहाँका मानिसहरू हाम्रो हेरचाह र मद्दत गर्न ईच्छुक रहेको महसुस गर्‍यौं । हामीलाई हामी कहिले पनि सुधिन सक्दैनौं कि भन्ने लागेता पनि फेलोसिपका मानिसहरूले हाम्रो सुधार सम्भव छ भन्दै आशा दिलाइरहे । आफू जस्तै दुर्व्यसनी साथीहरूको बिचमा हामी अब एकलो रहेनछौं भन्ने महसुस गर्‍यौं । हाम्रो मिटिङमा जे हुन्छ त्यो सुधारको प्रक्रिया हो । हाम्रो जीवन जोखिममा छ । हामीले थाहा पाए अनुसार हाम्रो सुधारलाई पहिलो प्राथमिकतामा राख्यौं भने यो प्रक्रियाले काम गर्छ । हामीले निम्न तिनवटा कठिन यथार्थको सामना गर्‍यौं :

१. हामी हाम्रो दुर्व्यसनको अगाडी शक्तिहिन छौं र हाम्रो जीवन अस्तव्यस्त छ ।
२. हामी हाम्रो दुर्व्यसनको रोगप्रति जिम्मेवार नभएता पनि हाम्रो सुधारप्रति भने जिम्मेवार हुन्छौं ।
३. अबहैपनि हामी हाम्रो दुर्व्यसनको दोष व्यक्ति, स्थान र वस्तुहरूलाई दिन सक्दैनौं । हामीले हाम्रो समस्याहरू र भावनाहरूको सामना गर्नुपर्छ ।

सुधिरहेका दुर्व्यसनीहरू नै सुधारका लागि सबैभन्दा राम्रा हतियार हुन् ।”

^१ नार्कोटिक्स एनोनिमस



Narcotics Anonymous®
नार्कोटिक्स एनोनिमस

IP No. 7-NE

के म दुर्व्यसनी हुँ ?

Copyright © 2008 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
सर्वाधिकार सुरक्षित

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.wsoiran.org



यो एन.ए. फेलोसिपद्वारा अनुमोदित साहित्यको अनुवाद हो ।

Narcotics Anonymous,    र The NA Way
पंजिकृत व्यापारचिन्ह हुन्, यी कम्पनीहरूको
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-736-3 Nepali 7/23

WSO Catalog Item No. NE3107