नार्कोटिक्स एनोनिमस
तपाईलाई स्वागत गर्दछ

तपाईलाई आफ्नो पहिलो एन.ए. मिटिङ्गमा स्वागत छ। एन.ए. ले दुर्व्यसनीहरुलाई नशारहित बाँच्ने बाटो देखाउँछ। यदी तपाई आफू दुर्व्यसनी हुँ वा होइन भन्ने अन्योलमा हुनुहुन्छ भने पनि केहि छैन, मात्र तपाई हाम्रो मिटिङ्गमा आँउदै गर्नुहोस्, आफ्नो अन्यौलता हटाई स्पष्ट हुन आवश्यक समय तपाईसंगै हुनेछ।

हामी धेरै जसो हाम्रो पहिलो एन.ए. मिटिङ्गमा सहभागी हुँदाको अवस्थामा यदी तपाई पनि हुनुहन्छ भने, तपाईलाई अलि असजिलो महसुस भइरहेको हुनसक्छ र मिटिङ्गमा भएका सबैजनाले तपाईलाई नै नियालिरहे झैं लाग्न सक्छ। यदी हो भने यो अवस्थामा तपाईमात्र एक्लै हुनुहुन्न। हामी धेरै जसोले यस्तै महसुस गरेका थियौं। "यदि तपाई अन्यौलतामैं जेलिईरहेको महसुस गर्दै दुविधामा हुनुहुन्छ भने सम्भवत तपाई सही स्थानमा हुनुहुन्छ"। हामी प्राय भन्ने गर्छौं कि गल्तीले कोहीपनि एन.ए. को ढोकाभित्र आउँदैन। दुर्व्यसनमा नलागेका मानिसहरु आफू दुर्व्यसनी हुँ की होइन भन्ने कुरामा अल्झी आफ्नो समय बिताउँदैनन्। उनीहरु त यसको बारेमा सोच्दा पनि सोच्दैनन्। यदी तपाई दुर्व्यसनी हुँ या होइन भन्ने दोधारमा हुनुहुन्छ भने हुनसक्छ कि तपाईपनि एउटा दुर्व्यसनी हुनुहुन्छ। यस बारेमा हाम्रो अनुभव कस्तो रहेको छ, त्यो सुन्नको लागि मात्र तपाई आफूलाई समय दिनुहोस्। सायद तपाईले आफूसंग मिल्दोजुल्दो केही कुरा सुन्नुहुनेछ। तपाईले पनि अरुले भनेजस्तो उनीहरुले सेवन गरेकै नशा सेवन गर्नु भएको हो या होइन भन्ने कुराले कुनै सरोकार राख्दैन। तपाईले कुन प्रकारको नशा सेवन गर्नु हुन्छ भन्ने कुराले महत्व राख्दैन। यदी नशा सेवन बन्द गर्न चाहनु हुन्छ भने तपाईलाई यहाँ स्वागत छ। प्रायजसो दुर्व्यसनीहरु उस्तै प्रकारका भावनाहरु अनुभव गर्छन् र भिन्नता भन्दा समानतामा ध्यान दिदा नै हामी एक अर्काप्रति सहयोगी सावित हुन्छौं।

तपाई निराश र भयभित महसुस गरिरहनु भएको हुनसक्छ। विगतमा सेवन बन्द गर्ने कोशिश गर्नुभएको अन्य तरिकाहरु जस्तै यो कार्यक्रमले पनि काम गर्दैन भन्ने सोच्नुभएको हुनसक्छ। अथवा अरुलाई काम गरेता पनि तपाईलाई भने यसले काम गर्दैन कि भन्ने लाग्न सक्छ। किनभने तपाई आफूलाई हामी भन्दा भिन्न महसुस गर्नुहुन्छ। हामीमध्ये धेरै जसोले पहिलोपल्ट एन.ए.मा आँउदा यस्तो महसुस गरेका थियौं। जे जसरी भएपनि हामीलाई यो थाहा थियो कि हामी नशा सेवनलाई निरन्तरता दिन सक्दैनौं, तर कसरी नशा सेवन बन्द गर्ने अथवा नशारहित* रहने भन्ने थाहा थिएन। हामी कुनै कुरा छोड्न धेरै डराएका थियौं, जुन हाम्रोलागि अति महत्वपूर्ण भइसकेको थियो। यस्तो अवस्थामा एन.ए.को सदस्यताको लागि नशा सेवन बन्द गर्ने इच्छा एउटै आवश्यकता हो भन्ने थाहा पाउनु राहतको कुरा हो।

शुरूमा हामीमध्ये धेरै जना नयाँ कार्यशैली अपनाउने कुरामा भयभित र विश्वास रहित थियौं। तर हाम्रो पुरानो तौर तरिकाले काम गरिरहेको छैन भन्नेमा चाँहीं हामी निश्चित थियौं। नशारहित भईसकेपनि तत्काल वस्तुस्थिति परिवर्तन भईहाल्दैन। प्राय सवारी साधन चलाउने वा टेलिफोन प्रयोग गर्ने जस्ता सामान्य कार्यहरु पनि हामीलाई डरलाग्दो र अनौठो लाग्थ्यो, हामी आफूलाई त्यस्तो व्यक्ति भएको जस्तो लाग्थ्यो जसलाई हामी स्वयंले चिन्दैनथ्यौं। यही बेला फेलोसिप र अरु नशारहित दुर्व्यसनीहरुको साथले साँच्चीकै मद्दत गर्छ र हामीलाई अत्यावश्यक परेको निश्चितताको लागि हामी अरुमा भरपर्न शुरू गर्छौं।

तपाईले सोचीसक्नु भएको होला : "अँ, तर" वा "यदी यसो भए के" ? जे होस्, तपाईलाई शंकाहरु भएपनि शुरूमा यी सरल सल्लाहहरु प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ : जति सक्दो धेरै मिटिङ्गहरुमा सहभागी हुनुहोस् र एन.ए. का सदस्यहरुको फोन नम्बर संकलन गरी त्यसलाई नियमित प्रयोग गर्नुहोस्, विशेषगरी नशा सेवनको इच्छा मिटिङ्ग हुने दिन र समयमा मात्र सिमित हुदैन। हामी मद्दत लिन पुगेकोले नै आजको दिन नशारहित छौं। जे कुराले हामीलाई मद्दत गऱ्यो त्यसले तपाईलाई पनि गर्न सक्छ। त्यसैले अरु सुधिरहेका दुर्व्यसनीसंग मद्दत माग्न नहिच्किचाँउनुहोस्।

फेरि त्यो नशा सेवन नगर्नु नै सक्रिय दुर्व्यसनमा फर्किनुबाट जोगिने एक मात्र उपाय हो। एउटा दुर्व्यसनीले गर्ने सवैभन्दा प्राकृतिक कुरा नै नशा सेवन गर्नु हो। हामी मध्ये प्रायलाई सोच र दिमागी अवस्था परिवर्तन गर्ने सवै प्रकारका रसायनहरुको प्रयोगबाट टाढा रहनको निम्ति व्यापक शारिरीक, मानसिक, भावनात्मक र आध्यात्मिक परिवर्तनहरुबाट गुज्रिनु परेको थियो। एन.ए.का बाह्र पाइलाहरुले परिवर्तनको बाटो देखाउछ। कसैले भनेअनुसार : "सायद तपाई मिटिङ्ग आँउदा मात्रै पनि नशा रहित बस्न सक्नु हुन्छ होला, तर यदी तपाई नशारहित रही सुधारको अनुभव गर्न चाहनुहुन्छ भने तपाइले बाह्र पाइलाको अभ्यास गर्नु जरुरी छ।" यो हामीले एक्लैले गर्नसक्ने भन्दा माथिको कुरा हो। एन.ए.को फेलोसिपमा नयाँ जीवनशैली अनुसार जिउन सिक्ने र त्यसको अभ्यास गर्ने हाम्रो प्रयासमा हामी एक अर्कालाई साथ दिन्छौं जसले हामीलाई स्वस्थ र नशामुक्त राख्दछ।

तपाईको पहिलो मिटिङ्गमा तपाईले फरक फरक समय अवधिसम्म नशारहित बसेका मानिसहरु भेट्नु हुनेछ। उनीहरु त्यति लामो समयसम्म कसरी नशा रहित बसे होलान् भनी छक्क पर्नु भएको होला। यदी एन.ए. मिटिङ्गमा आँउदै नशारहित बस्नुभयो भने यसले कसरी काम गर्छ भनी बुझ्न सक्नुहुनेछ। नशारहित दुर्व्यसनीहरु माझ आपसी सम्मान र सद्भाव हुन्छ किनभने हामी सबैले दुर्व्यसनको पीडा झेलेर आएका हौं। हामीले आफ्नो सुधारको क्रममा एक अर्कालाई माया र साथ दिन्छौं। एन.ए. को कार्यक्रम आध्यात्मिक सिद्धान्तहरुले बनेको छ, जसले हामीलाई नशारहित बस्न मद्दत गर्छ भन्ने कुरा थाहा पाएका छौं। तपाईसंग कुनैपनि कुराको माग राखिदैंन, तर तपाईले थुप्रै सल्लाहहरु पाउनुहुनेछ। हामीले जे पाएका छौं त्यो तपाईसंग बाड्नका लागि यस फेलोसिपले मौका प्रदान गरेको छ : एउटा स्वच्छ जिवन शैली। हामीलाई थाहा छ की "हामीसंग जे छ त्यो अरुलाई बाँडेरमात्र आफू संग राख्न सक्छौं।"

त्यसैले, स्वागत छ ! हामी खुशी छौं कि तपाई यहाँ आइपुग्नु भयो र हामी आशा राख्छौं कि तपाई यहाँ रहिरहने निर्णय गर्नुहुन्छ। एन.ए. मिटिङ्गहरुमा ईश्वरको नाम लिइन्छ भन्ने थाहा पाइराख्नु तपाईलाई महत्वपूर्ण छ। यहाँ हामीभन्दा उच्च शक्तिलाई जनाउन खोजेका हौं, जसले असम्भवहरुलाई सम्भव बनाएको छ। त्यो शक्ति हामीले यहाँ, एन.ए.मा, यो कार्यक्रममा, मिटिङ्गहरुमा र यी मानिसहरुमा पाएका छौं। यो त्यो आध्यात्मिक सिद्धान्त हो जसले एकपटकमा एकदिनको हिसाबले र जब कुनै बेला एकदिन पनि धेरै लामो लाग्छ तब एक पटकमा पाँच

*नशारहितलाई स्वच्छ पनि भनिन्छ।

मिनेटको हिसाबले नशामुक्त रहन मद्दत गर्छ । हामीले एक्लै गर्न नसकेको कुरा मिलेर गर्न सक्छौं । तपाई आफैं सक्षम नभएसम्म हामी तपाईलाई हाम्रो आशा र शक्ति प्रयोग गर्न आग्रह गर्छौं । एकदिन यस्तो समय आउनेछ जब तपाई पनि आफू निःस्वार्थ भावले पाएको कुरा अरु कसैलाई बाँड्न चाहनु हुनेछ ।

आउदै गर्नुहोस् — यसले काम गर्छ ।

तपाईको स्थानीय एन. ए. फोन नम्बरहरु :

____

____

____

____

____

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

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office-EUROPE
48 Rue de l'Eté
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012
Fax +32/2/649-9239

World Service Office-CANADA
150 Britannia Rd. E. Unit 21
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada
Tel. (905) 507-0100
Fax (905) 507-0101

यो एन.ए. फेलोसिपद्धारा अनुमोदित साहित्यको अनुवाद हो ।

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

ISBN 978-1-55776-737-0 Nepali 8/08

WSO Catalog Item No. NE-3122

Narcotics Anonymous®

नार्कोटिक्स एनोनिमस

IP No. 22-NE

नार्कोटिक्स एनोनिमस तपाईलाई स्वागत गर्दछ

नार्कोटिक्स एनोनिमस कार्यक्रमसंग सम्बन्धित तपाईका केही प्रश्नहरुको जवाफ स्वरुप यो प्रचा लेखिएको हो । हाम्रो सन्देश एकदमै सरल छ : हामीले नशा सेवन नगरी बाँच्ने बाटो पाएका छौं र नशाको समस्या भएका जो कोहीसंग पनि बाड्न हामी खुशीसाथ तयार हुन्छौं ।