کیا میں نشے کا عادی ہوں

اس سوال کا جواب صرف آپ ہی دے سکتے ہیں

یہ شائد اتنا آسان کام نہیں ہے۔ ہم نے جتنا عرصہ بھی نشہ کیا ہم یہی سمجھتے رہے کہ میں اسے (نشہ کو) قابو کرسکتا ہوں۔ اگر یہ شروع شروع میں سچ تھا تو بھی اب ایسا کرنا ممکن نہیں رہا۔ اب ہم منشیات کے محتاج ہو گئے تھے۔ ہم نشہ کرنے کے لئے زندہ رہتے تھے اور زندہ رہنے کے لئے نشہ کرتے تھے۔ سادہ الفاظ میں یہ بات اس طرح کہی جا سکتی ہے کہ نشے کا عادی شخص ایک ایسا شخص ہے جس کی زندگی کا کنٹرول نشے کے ہاتھ میں ہوتا ہے۔

آپ شاید اس بات کا تو اعتراف کرتے ہیں کہ آپ کو نشے کا مسئلہ ہے لیکن اس بات کو نہیں مانتے کہ آپ نشے کے عادی ہیں۔ نشے کے عادی شخص کے بارے میں ہم سب کے ذہنوں میں پہلے سے ہی طے شدہ خیالات بیٹھے ہوتے ہیں۔ جب ایک دفعہ آپ مثبت اقدام اٹھانا شروع کر دیتے ہیں، تو نشے کا عادی ہونا ایک شرم کی بات نہیں رہ جاتی۔ اگر آپ کو ہمارے مسائل اپنے مسائل جیسے ہی لگیں تو ممکن ہے کہ ہم جس طرح انہیں حل کرتے ہیں آپ کو اپنے لئے بھی وہی صحیح لگیں۔ مندرجہ ذیل سوالات نارکوٹکس انونیمس (NA) میں نشے سے صحت یاب ہونے والے افراد نے تحریر کئے ہیں۔ اگر آپ کو اس بارے میں شک ہے کہ آپ نشے کے عادی ہیں یا نہیں تو ان سوالات کو بغور پڑھیں اور پھر پوری ایمانداری کے ساتھ ان کا جواب دیں۔

1. کیا آپ کبھی تنہائی میں نشہ کرتے ہیں؟ ☐ ہاں ☐ نہیں
2. کیا آپ نے کبھی یہ سوچ کر ایک نشے کی جگہ دوسرا نشہ کیا ہے کہ صرف فلاں نشہ کرنے سے ہی مسئلہ پیدا ہوتا ہے؟ ☐ ہاں ☐ نہیں
3. کیا آپ نے کبھی نشہ آور دوائی کا نسخہ لکھوانے کے لئے ڈاکٹر کو گمراہ کیا ہے یا اس سے جھوٹ بولا ہے؟ ☐ ہاں ☐ نہیں
4. کیا آپ نے کبھی منشیات چرائی ہے یا اس کے لئے چوری کی ہے؟ ☐ ہاں ☐ نہیں
5. کیا آپ سونے سے پہلے اور اٹھنے کے بعد باقاعدگی سے نشہ استعمال کرتے ہیں؟ ☐ ہاں ☐ نہیں
6. کیا آپ نے کبھی ایک نشے کے اثرات پر قابو پانے کے لئے کوئی دوسرا نشہ استعمال کیا ہے؟ ☐ ہاں ☐ نہیں
7. کیا آپ ان جگہوں پر جانے یا لوگوں سے ملنے سے کتراتے ہیں جو آپ کے نشہ استعمال کرنے کو اچھا نہیں سمجھتے؟ ☐ ہاں ☐ نہیں
8. کیا آپ نے کبھی کوئی ایسا نشہ کیا ہے جس کے بارے میں آپ کو علم نہیں تھا کہ یہ کیا نشہ ہے اور یہ آپ کے ساتھ کیا کرے گا؟ ☐ ہاں ☐ نہیں
9. نشہ استعمال کرنے کی وجہ سے کیا آپ کی ملازمت یا تعلیمی کارکردگی متاثر ہوئی؟ ☐ ہاں ☐ نہیں
10. کیا نشہ استعمال کرنے کی وجہ سے آپ کبھی گرفتار ہوئے؟ ☐ ہاں ☐ نہیں
11. کیا آپ نے کبھی یہ جھوٹ بولا ہے کہ آپ کونسا نشہ یا کتنی مقدار میں استعمال کرتے ہیں؟ ☐ ہاں ☐ نہیں
12. کیا آپ اپنے اخراجات میں نشہ خریدنے کو ترجیح دیتے ہیں؟ ☐ ہاں ☐ نہیں
13. کیا آپ نے اپنے نشے کے استعمال کو روکنے یا کنٹرول میں رکھنے کی کوشش کی ہے؟ ☐ ہاں ☐ نہیں
14. کیا آپ کو نشہ استعمال کرنے کی وجہ سے کبھی کسی جیل، ہسپتال یا منشیات کی علاج گاہ میں جانا پڑا؟ ☐ ہاں ☐ نہیں
15. کیا نشے کا استعمال آپ کی نیند یا بھوک میں خلل ڈالتا ہے؟ ☐ ہاں ☐ نہیں
16. کیا نشہ ختم ہو جانے کی سوچ آپ کو خوفزدہ کر دیتی ہے؟ ☐ ہاں ☐ نہیں
17. کیا آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے لئے نشہ کے بغیر زندہ رہنا ناممکن ہے؟ ☐ ہاں ☐ نہیں
18. کیا آپ کو اپنی ذہنی صحت پر کبھی شک ہوتا ہے؟ ☐ ہاں ☐ نہیں
19. کیا آپ کے نشے کا استعمال آپ کی گھریلو زندگی کو ناخوشگوار بنا رہا ہے؟ ☐ ہاں ☐ نہیں
20. کیا آپ نے کبھی ایسا سوچا کہ نشے کے بغیر آپ گھل مل نہیں سکتے یا اچھا وقت نہیں گزار سکتے؟ ☐ ہاں ☐ نہیں
21. کیا آپ نے اپنے نشے کے استعمال کی وجہ سے کبھی دفاعی رویہ، احساس گناہ یا شرمندگی محسوس کی ہے؟ ☐ ہاں ☐ نہیں
22. کیا آپ منشیات کے بارے میں بہت زیادہ سوچتے ہیں؟ ☐ ہاں ☐ نہیں
23. کیا بے وجہ یا ناقابل بیان خوف کا شکار رہے ہیں؟ ☐ ہاں ☐ نہیں
24. کیا نشے کے استعمال نے آپ کے جنسی تعلقات کو متاثر کیا؟ ☐ ہاں ☐ نہیں
25. کیا آپ نے کبھی وہ نشہ بھی کیا ہے جو آپ کی ترجیح نہیں تھا؟ ☐ ہاں ☐ نہیں
26. کیا آپ نے کبھی جذباتی دکھ یا ذہنی دباؤ کی وجہ سے نشہ کیا؟ ☐ ہاں ☐ نہیں
27. کیا آپ نے کبھی کسی نشے کی حد سے زیادہ مقدار استعمال کی؟ ☐ ہاں ☐ نہیں
28. کیا آپ منفی نتائج کے باوجود نشے کا استعمال جاری رکھتے ہیں؟ ☐ ہاں ☐ نہیں
29. کیا آپ کے خیال میں آپ کو بھی نشہ کا مسئلہ درپیش ہوسکتا ہے؟ ☐ ہاں ☐ نہیں

کیا میں نشے کا عادی ہوں؟ یہ ایک ایسا سوال ہے جس کا جواب صرف آپ ہی دے سکتے ہیں۔ ہم نے یہ دیکھا ہے کہ ہم سب نے ان سوالوں کی مختلف تعداد کا جواب ہاں میں دیا تھا۔ ہاں میں جتنے بھی جواب آئے وہ اتنے اہم نہیں جتنا یہ کہ ہم نے اپنے اندر کیسا محسوس کیا اور نشے کی بیماری نے ہماری زندگیوں پر کیسا اثر ڈالا ہے۔

ان میں سے کچھ سوالوں میں تو نشے کا ذکر بھی نہیں ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ نشے کی لت ایک ایسی مکار بیماری ہے جو ہماری زندگیوں کے تمام پہلوؤں پر اثر انداز ہوتی ہے۔ حتیٰ کہ ان پہلوؤں پر بھی جن کا شروع میں نشے کا ساتھ بہت معمولی واسطہ نظر آتا تھا۔ ہم نے کتنے مختلف نشے کئے یہ بات اتنی اہم نہیں جتنی یہ کہ ہم کیوں نشہ کرتے تھے اور اس نے ہمارے ساتھ کیا کیا۔

جب ہم نے پہلی بار ان سوالوں کو پڑھا تو یہ سوچ کر ہم خوفزدہ ہوئے کہ کہیں ہم بھی نشے کے عادی نہ ہوں۔ ہم میں سے کچھ لوگوں نے یہ کہہ کر ان سوچوں کو رد کرنے کی کوشش کی کہ اوہ 'ان سوالوں کی کوئی تُک نہیں ہے'۔

یا،

میں تو مختلف ہوں۔ میں جانتا ہوں کہ میں نشہ لے سکتا ہوں لیکن میں نشے کا عادی نہیں ہوں۔ میرے تو اصلی مسائل جذباتی/ گھریلو/ نوکری سے متعلق ہیں۔

یا،

مجھ پہ تو بس ایک مشکل وقت آن پڑا ہے اور میں اسے سلجھا رہا ہوں

یا،

میں اس وقت نشے کے استعمال کو روک دوں گا جب مجھے ایک اچھا جیون ساتھی مل جائے/ مجھے اچھی نوکری مل جائے وغیرہ وغیرہ۔

اگر آپ نشے کے عادی ہیں، تو اس سے صحت یابی کی طرف کوئی بھی قدم اٹھانے کے لئے یہ ضروری ہے کہ

آپ پہلے اس بات کا اعتراف کریں کہ آپ کا مسئلہ منشیات ہے۔ جب آپ ان سوالوں کا سامنا ایمانداری سے کرتے ہیں تو یہ آپ کو یہ دیکھنے میں مدد کر سکتے ہیں کہ کس طرح نشے کے استعمال نے آپ کی زندگی میں بدنظمی پیدا کر دی ہے۔ نشے کی بیماری ایک ایسا مرض ہے جس سے اگر صحت یابی حاصل نہ کی جائے تو اس کا انجام جیل، پاگل خانہ یا موت ہے۔ ہم میں سے بہت سے لوگ نارکوٹکس انونیمس (NA) میں اس لئے آئے کیونکہ نشوں نے ہمارے لئے وہ کام کرنا بند کر دیا تھا جو ہم ان سے لیتے تھے۔ نشے کی بیماری ہمیں ہمارے وقار، عزت نفس، خاندان، عزیزوں اور یہاں تک کہ ہمیں جینے کی خواہش سے بھی محروم کر دیتی ہے۔ اگر آپ اپنی نشے کی بیماری میں اس مقام تک نہیں پہنچے ہیں، تو ابھی بھی رُک جائیں۔ ہم نے یہ جان لیا ہے کہ ہمارا اپنا جہنم ہمارے اندر ہی تھا، اگر آپ مدد چاہتے ہیں، تو یہ آپ کو نارکوٹکس انونیمس (NA) کی دوستانہ انجمن میں مل سکتی ہے۔

ہم ایک جواب کی تلاش کرتے ہوئے نارکوٹکس انونیمس (NA) میں آ پہنچے۔ ہم شکست خوردہ ہو کر NA کی اپنی پہلی میٹنگ میں آئے تو ہم نہیں جانتے تھے کہ ہم اس سے کیا امید کر سکتے ہیں۔ ایک یا بہت سی میٹنگوں میں شریک ہونے کے بعد ہم نے یہ محسوس کرنا شروع کیا کہ لوگ ہمارا خیال کرتے تھے اور مدد کرنے پر آمادہ تھے۔ اگر ہمارا ذہن کہہ رہا تھا کہ ہم یہ کبھی نہیں کر پائیں گے؛ لیکن اس انجمن میں شامل لوگ یہ اصرار کر کے ہمیں امید دلاتے رہے کہ ہم صحت یاب ہو سکتے ہیں۔ نشے کے عادی افراد کے درمیان رہتے ہوئے، ہمیں احساس ہوا کہ اب ہم تنہا نہیں رہے۔ ہماری میٹنگز میں جو چیز ہوتی ہے وہ ہے نشے سے صحت یابی۔ ہماری زندگیاں داؤ پر لگی ہوئی ہیں۔ ہم نے یہ جانا کہ اپنی صحت یابی کو پہلی ترجیح دینے سے پروگرام اپنا کام کر دکھاتا ہے۔

ہمیں تین پریشان کن حقیقتوں کا سامنا کرنا پڑا:

1- ہم اپنے نشے کی بیماری کے آگے بے بس ہیں اور ہماری زندگیوں میں بدنظمی آ گئی ہے؛

2- اگرچہ ہم اپنی بیماری کے ذمہ دار نہیں ہیں، تاہم صحت ہماری اپنی ذمہ داری ہے۔

3- اب ہم مزید دوسرے لوگوں، جگہوں یا چیزوں کو اپنے نشے کی بیماری کا الزام نہیں دے سکتے۔ ہمیں اپنے مسائل اور احساسات کا لازماً سامنا کرنا ہے۔

صحت یابی کا سب سے حتمی ہتھیار نشے سے صحت یاب ہونے والے نشے کے عادی ہیں۔ *

*بنیادی متن Narcotics Anonymous

Copyright © 2016
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
تمام ترجملہ حقوق محفوظ ہیں

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.na-iran.org

یہ این اے کی انجمن کے تصدیق کردہ ادب کا ترجمہ ہے

Narcotics Anonymous, , , اور The NA Way
کے رجسٹرڈ ٹریڈ مارک ہیں
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-068-7 Urdu 3/16

WSO Catalog Item No. UR-3107

Narcotics Anonymous®

نشے کے عادی بے نام

IP No. 7-UR

کیا میں نشے کا عادی ہوں