کون، کیا، کیسے اور کیوں

نشے کا عادی کون ہے؟

ہم میں سے اکثر لوگوں کو اس سوال کے بارے میں دو مرتبہ نہیں سوچنا پڑتا۔ ہم جانتے ہیں! ہماری ساری زندگی اور خیالات کسی نہ کسی طرح ...... نشے کے ارد گرد ہی گھومتے رہتے تھے۔ یعنی نشہ حاصل کرنا، استعمال کرنا، مزید نشہ حاصل کرنے کے ذرائع تلاش کرنا۔ ہم نشہ کرنے کے لئے زندہ تھے اور زندہ رہنے کے لئے نشہ کرتے تھے۔ آسان لفظوں میں ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ نشے کا عادی ایک ایسا شخص یا عورت ہے جس کی زندگی کا اختیار نشے کے ہاتھ میں ہوتا ہے۔ ہم لوگ بڑھنے اور جاری رہنے والی بیماری کی گرفت میں تھے۔ جس کا ہمیشہ ایک جیسا انجام ہوتا ہے: یعنی جیل، پاگل خانہ یا موت۔

نشے کے عادی بے نام (N A) کا پروگرام کیا ہے؟

این اے ان مرد و خواتین کی ایک غیر منافع بخش انجمن ہے جن کے لئے نشہ ایک بہت بڑا مسئلہ بن گیا تھا۔ ہم صحت یابی کے راستے پر چلنے والے نشے کے ایسے مریض ہیں جو ایک دوسرے کو نشے سے پاک رہنے میں مدد دینے کے لئے باقاعدگی سے آپس میں ملتے رہتے ہیں۔ یہ تمام نشوں سے مکمل پرہیز کا ایک پروگرام ہے۔ اس تنظیم میں شمولیت کے لئے ہماری صرف ایک ہی گزارش ہے، نشے کا استعمال ترک کرنے کی خواہش۔ ہماری تجویز ہے کہ آپ اپنے ذہن کو کھلا رکھیں اور اپنے آپ کو ایک موقع دیں۔ ہمارا پروگرام چند اصولوں پر مبنی ہے جو اتنی سادگی سے تحریر کئے گئے ہیں کہ ہم باسانی اپنی روزمرہ زندگیوں میں ان پر عمل پیرا ہو سکتے ہیں۔ ان کے بارے میں سب سے اہم بات یہ ہے کہ یہ مؤثر ہیں۔

این اے کے ساتھ کوئی شرائط منسلک نہیں ہیں۔ ہم کسی دوسری تنظیم سے منسلک نہیں ہیں، ہماری کوئی فیس یا معاوضہ نہیں ہے، نہ کسی معاہدے پر دستخط کرنے ہوتے ہیں اور نہ ہی کسی سے کوئی وعدے کرنے ہیں۔ ہمارا کسی سیاسی، مذہبی یا قانون نافذ کرنے والے ادارے سے کوئی تعلق نہیں ہے اور نہ ہی ہماری کبھی نگرانی کی جارہی ہوتی ہے۔ عمر، نسل، صنفی شناخت، مسلک، مذہبی یا غیر مذہبی سے قطع نظر کوئی بھی ہمارے ساتھ شامل ہوسکتا ہے۔

ہمیں اس بات میں کوئی دلچسپی نہیں کہ آپ کون سا یا کتنا نشہ کرتے تھے یا کن ذرائع سے نشہ حاصل کرتے تھے یا ماضی میں آپ کیا کر چکے ہیں، آپ کتنے زیادہ یا کتنے کم کے مالک ہیں، اس کے بجائے ہماری دلچسپی اس بات میں ہے کہ آپ اپنے مسئلے کے بارے میں کیا کرنا چاہتے ہیں اور ہم آپ کی مدد کیسے کر سکتے ہیں؟ نیا آنے والا کسی بھی میٹنگ کا اہم ترین فرد ہے کیونکہ ہم اپنے پاس وہی رکھ سکتے ہیں جو دوسروں میں بانٹتے ہیں۔ گروپ کا تجربہ ہمیں بتاتا ہے کہ جو لوگ باقاعدگی سے ہماری میٹنگوں میں آتے رہتے ہیں وہ نشے سے پاک رہتے ہیں۔

ہم یہاں کیوں ہیں؟

این اے کی انجمن میں آنے سے پہلے ہم اپنی ہی زندگیوں کا نظام نہیں چلا پا رہے تھے۔ ہم زندگی کو دوسرے لوگوں کی طرح نہیں گزار رہے تھے اور نہ ہی اس سے لطف اندوز ہو پا رہے تھے۔ ہمیں کچھ نہ کچھ مختلف کرنا ہوتا تھا اور ہمارے خیال کے مطابق ہمیں اس کا جواب نشے میں مل گیا تھا۔ ہم نے اپنے خاندانوں، اپنی بیویوں، شوہروں اور اپنے بچوں کی فلاح کو پیچھے چھوڑ کر نشے کے استعمال کو سب سے آگے رکھ لیا تھا۔ ہمیں ہر قیمت پر نشہ ہی کرنا ہوتا تھا۔ ہم نے بہت سے لوگوں کو بہت نقصان پہنچایا لیکن سب سے زیادہ نقصان ہم نے اپنی ذات کو پہنچایا۔ اپنی ذاتی ذمہ داریوں کو قبول کرنے کی نااہلیت کی وجہ سے ہم حقیقت میں خود اپنے لئے مسائل کھڑے کر رہے تھے۔ ہم زندگی کا سامنا اس کی حقیقتوں کے مطابق کرنے سے قاصر تھے۔

ہم میں سے بہت سوں کو احساس ہو گیا تھا کہ ہم نشے کے بیماری میں آہستہ آہستہ خودکشی کر رہے تھے۔ لیکن نشے کی بیماری زندگی کی ایک ایسی عیار دشمن ہے جس کی وجہ سے ہم نے اس کے بارے میں کچھ بھی کرنے کی طاقت کھو دی تھی۔ ہم میں سے بہت سوں کو یا تو جیل جانا پڑا یا پھر انہوں نے دواؤں، مذہب یا نفسیاتی علاج سے مدد لینے کی کوشش کی۔ ان میں سے کوئی بھی طریقہ ہمارے لئے کافی ثابت نہ ہوا۔ ہماری بیماری ہمیشہ دوبارہ نمودار ہو جاتی یا اس وقت تک مسلسل آگے بڑھتی رہتی جب تک انتہائی مایوسی کے عالم میں ہم نے این اے میں آ کر ایک دوسرے سے مدد حاصل نہ کر لی۔

این اے میں آ کر ہمیں احساس ہوا کہ ہم تو بیمار لوگ تھے۔ ہم ایک ایسی بیماری کا شکار تھے جس کا کوئی واضح علاج موجود نہیں ہے تاہم کسی بھی مرحلے پر اس کو روکا جا سکتا ہے اور تب ہی صحت یابی کا عمل ممکن ہے۔

یہ کیسے کام کرتا ہے

ہمارے پاس آپ کو پیش کرنے کے لئے جو کچھ ہے اگر آپ وہ لینا چاہتے ہیں اور اسے حاصل کرنے کے لئے جدوجہد کرنے پر آمادہ ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ آپ چند اقدام اٹھانے کے لئے تیار ہیں۔ یہ ایسے اصول ہیں جن کی بدولت ہماری صحت یابی ممکن ہو سکی۔

1۔ ہم نے اعتراف کیا کہ ہم نشے کی بیماری کے آگے بے بس تھے کہ ہماری زندگیاں بدنظمی کا شکار ہو چکی تھیں۔

2۔ ہم اس یقین تک پہنچ گئے کہ ہماری ذات سے بالاتر ایک طاقت ہی دوبارہ ہماری ذہنی صحت بحال کر سکتی تھی۔

3۔ ہم نے اپنی مرضی اور زندگی کو خدا (جیسا کہ ہم نے اسے سمجھا ہے) کی نگہبانی میں دینے کا فیصلہ کر لیا۔

4۔ ہم نے بغور اور بے خوفی سے اپنی اخلاقی حالت کا جائزہ ترتیب دیا۔

5۔ ہم نے خدا سے، اپنے آپ سے اور کسی ایک انسان سے اپنی غلطیوں کی اصل نوعیت کا اعتراف کیا۔

6۔ ہم مکمل طور پر تیار ہو گئے کہ خدا ہمارے کردار کے تمام نقائص دور کر دے۔

7۔ ہم نے عاجزی سے دعا کی کہ خدا ہماری خامیاں دور کر دے۔

8۔ ہم نے ان تمام لوگوں کی فہرست بنائی جنہیں ہم نے نقصان پہنچایا تھا اور ان سب کے ساتھ تلافی کا ارادہ کر لیا۔

9۔ جہاں تک ممکن ہو سکا، ہم نے براہِ راست ان سے تلافی کی، سوائے اس کے جب ایسا کرنے سے انہیں یا کسی دوسرے کو نقصان پہنچنے کا خدشہ ہو۔

10۔ ہم نے اپنی اخلاقی حالت کا جائزہ مسلسل جاری رکھا اور جب بھی کوئی غلطی ہوئی تو ہم نے فوری اس کا اعتراف کیا۔

11۔ ہم نے دعا اور استغراق کے ذریعے خدا (جیسا کہ ہم نے اسے سمجھا ہے) سے اپنا شعوری تعلق مضبوط کیا، اپنے لئے صرف اس کی رضا کو جاننے کی دعا کی اور اس پر عمل کرنے کی طاقت مانگی۔

12۔ ان اقدام پر عمل کرنے کے نتیجہ میں روحانی طور پر بیدار ہونے کے بعد ہم نے یہ پیغام دوسرے نشے کے عادیوں تک پہنچانے کی کوشش کی اور اپنی زندگی کے تمام معاملات میں انہی اصولوں پر کاربند رہے۔

ایسا لگتا ہے کہ جیسے یہ کوئی بہت ہی مشکل کام ہے اور ہم ایک دم یہ تمام کام نہیں کر سکتے۔ ہم ایک دن میں ہی نشہ کے عادی نہیں بن گئے تھے اس لئے یاد رکھیں...... تحمل سے یہ ممکن ہو جاتا ہے۔

ہماری صحت یابی کو شکست سے دوچار کرنے میں کسی بھی چیز سے زیادہ ہمارا روحانی اصولوں کو برداشت نہ کر پانا ان کی اہمیت سے لاتعلقی اختیار کرنے والا رویہ ہے۔ ایمانداری، کھلا دل و دماغ اور رضامندی تین ایسے ناگزیر اصول ہیں جن کے ساتھ ہم اپنے راستے پر رواں دواں ہو جاتے ہیں۔

ہم محسوس کرتے ہیں کہ نشے کی بیماری سے نپٹنے کے لئے ہمارا طریقہ کار بالکل حقیقت پر مبنی ہے کیونکہ ایک نشے کا عادی جب دوسرے نشے کے عادی کی مدد کرتا ہے تو اس کا معالجاتی فائدہ کسی دوسرے طریقے کے برابر نہیں ہو سکتا۔ ہمارا خیال یہ ہے کہ ہمارا طریقہ عملی ہے کیونکہ ایک نشے کا عادی ہی دوسرے نشے کے عادی کو بہتر طور پر سمجھ سکتا اور اس کی مدد کر سکتا ہے۔ ہمیں یقین ہے کہ ہم جتنی جلدی اپنے معاشرے میں رہتے ہوئے مسائل کا سامنا کریں، روزمرہ کے معمول کے مطابق چلیں، اتنی جلدی ہی ہم معاشرے کے قابل قبول، ذمہ دار اور کارآمد افراد بن سکتے ہیں۔

اپنی بیماری کو دوبارہ نمودار ہونے سے بچانے کے لئے ہمارے پاس صرف ایک طریقہ ہی میسر ہے اور وہ ہے کہ ہم نشے کی پہلی خوراک ہی نہ لیں۔ اگر آپ ہمارے جیسے ہی ہیں تو آپ جانتے ہیں کہ نشے کی ایک خوراک ہمارے لئے بہت زیادہ ہوتی ہے اور پھر اس کے بعد ہزاروں خوراکیں بھی ہمارے لئے کم پڑ جاتی ہیں۔ ہم اس بات کو بخوبی جانتے ہوئے اس کی اہمیت پر بہت زور دیتے ہیں کہ جب ہم کسی بھی طریقے سے نشہ استعمال کرتے ہیں یا ایک نشہ چھوڑ کر دوسرا نشہ استعمال کرتے ہیں تو دوبارہ اپنی بیماری کو کھل کھیلنے کا موقع دے دیتے ہیں۔

شراب کو دوسرے نشوں سے مختلف سمجھنے کی وجہ سے بے شمار نشے کے عادی افراد دوبارہ نشے کی بیماری میں واپس چلے گئے۔ این اے میں آنے سے پہلے ہم میں سے بہت سے لوگ شراب کو دوسرے نشوں سے علیحدہ رکھ کر سوچتے تھے لیکن ہم اس مخمصے میں نہیں پڑ سکتے۔ شراب ایک نشہ ہے۔ ہم ایسے لوگ ہیں جن کو نشے کی بیماری لاحق ہے اور صحت یاب ہونے کے لئے ہمیں ہر صورت ہر قسم کے نشے سے پرہیز کرنا ہے۔

نشے کے عادی بے نام (N A) کی بارہ روایات

جو کچھ ہم نے حاصل کر لیا اسے ہم صرف ہوشیار رہ کر ہی اپنے پاس باقی رکھ سکتے ہیں۔ جس طرح ہمیں انفرادی طور پر آزادی بارہ اقدام کی بدولت ملتی ہے اس طرح ہمارے گروپ کی آزادی بارہ روایات کی مرہون منت ہوتی ہے۔

جب ہمیں آپس میں باندھنے والی ڈوری اس ڈوری سے مضبوط ہے جو ہمیں جدا کر دے تو سب کچھ اچھا ہی ہوگا۔

Narcotics Anonymous®

نشے کے عادی بے نام

IP No. 1-UR

کون، کیا، کیسے اور کیوں

سفید کتابچہ سے دوبارہ چھاپی گئی
Narcotics Anonymous

1۔ ہماری مشترکہ بھلائی سب سے پہلے ہونی چاہئے، ذاتی صحت یابی کا عمل این اے کے اتحاد پر مبنی ہے۔

2۔ ہمارے گروپ کے مقصد میں قطعی حاکمیت صرف......ایک پیار کرنے والے خدا کی ہوتی ہے جیسا کہ وہ ہمارے اجتماعی شعور میں ظاہر ہوتا ہے۔ ہمارے رہنما ہمارے قابل اعتماد خادم ہیں؛ وہ حکم نہیں چلاتے۔

3۔ رکنیت حاصل کرنے کے لئے ضروری چیز صرف نشہ چھوڑنے کی خواہش ہے۔

4۔ ہر گروپ کو خود مختار ہونا چاہئے، سوائے ان معاملات کے جو دوسرے گروپس یا مجموعی طور پر این اے پر اثر انداز ہوں۔

5۔ ہر گروپ کے مقاصد میں سے ایک بنیادی مقصد...... نشے کے اس عادی تک این اے کا پیغام پہنچانا ہے جو ابھی تک اذیت میں مبتلا ہے۔

6۔ این اے گروپ کیلئے ضروری ہے کہ وہ کسی کی بھی حمایت نہ کرے، نہ سرمایہ کاری کرے اور نہ کسی کو اپنا نام استعمال کرنے دے، مبادا کہ پیسہ، جائیداد یا عزت کا مسئلہ ہمیں ہمارے بنیادی مقصد سے نہ ہٹا دے۔

7۔ ہر این اے گروپ کیلئے ضروری ہے کہ وہ مکمل طور پر اپنی مدد آپ کے تحت چلے، باہر سے ملنے والی امداد کو قبول نہ کرے۔

8۔ نشے کے عادی بے نام (NA) کو ہمیشہ غیر پیشہ ورانہ ہونا چاہئے مگر ہمارے سروس سنٹر مخصوص کارکن اجرت پر رکھ سکتے ہیں۔

9۔ این اے کو اپنی مجموعی حیثیت میں کبھی بھی ایک ادارے کی شکل نہیں دی جا سکتی، مگر ہم ایسے سروس بورڈ یا کمیٹیاں بنا سکتے ہیں جو براہ راست ان لوگوں کے لئے ذمہ دار ہیں جن کی وہ خدمت کر رہے ہیں۔

10۔ نشے کے عادی بے نام (NA) بیرونی معاملات پہ کوئی رائے نہیں رکھتے؛ تاکہ این اے کا نام کبھی کسی عوامی اختلاف میں نا گھسیٹا جا سکے۔

11۔ ہماری عوامی رابطہ پالیسی کی بنیاد تشہیر پر نہیں بلکہ کردار کی کشش پر ہے؛ ہمیں پریس، ریڈیو اور فلم میں اپنی ذاتی بے نامی کو ہمیشہ برقرار رکھنے کی ضرورت ہے۔

12۔ بے نامی ہماری تمام روایات کی روحانی بنیاد ہے اور ہمیشہ یاد دلاتی ہے کہ اصولوں کو شخصیات پر ترجیح دینی ہے۔

کی اجازت سے بارہ اقدام اور بارہ روایات اپنانے کے لئے دوبارہ چھاپی گئی
AA World Services Inc.

Copyright © 2011
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 978-1-55776-801-8 Urdu 1/11

WSO Catalog Item No. UR-3101