Narcotics Anonymous®

नारकॉटिक्स एनॉनिमस

IP No. 2-HI

समूह

समूह

परिभाषा और उद्देश्य

नारकोटिक्स एनोनिमस समूह दो या दो से अधिक सुधरते हुए एडिक्टों के मिलने से बनता है, जो नशे की बीमारी से उबरने के लिए एक निश्चित समय और स्थान पर नियमित रूप से मिलते हैं। नारकोटिक्स एनोनिमस के सभी समूह एन.ए. के बारह कदमों और बारह परम्पराओं के सिद्धांतों से बंधे होते हैं। हर समूह का केवल एक ही मुख्य उद्देश्य है – एन.ए नशे की बीमारी से उबरने का संदेश उन एडिक्टों तक पहुँचाना जो अब भी पीड़ित हैं।

हमारे लिए अपना मुख्य उद्देश्य याद रखना महत्वपूर्ण है ताकि नये आने वाले एडिक्ट अपनी पहली मीटिंग में ही दूसरे सदस्यों से पहचान पाकर जुड़ाव महसूस कर सकें। समूह की जिम्मेदारी मीटिंग में मौजूदा सदस्यों तथा नशा छोड़ने की इच्छा रखने वाले नए एडिक्ट और मौजूदा सदस्यों के लिए रिकवरी का वातावरण बनाए रखना है। हम चाहते हैं कि नया आने वाला अपनापन महसूस करे। हम सभी यह याद कर सकते हैं कि जब हम पहली बार नारकोटिक्स एनोनिमस में आए थे तो हम कितने डरे हुए और आशंकित थे। हमने उस शुरुआती मुस्कान का स्वागत किया और जाना कि जब हम अकेला महसूस करते हैं तो एक साधारण सा प्यार से गले मिलना भी हमारी दुनिया बदल सकता है। हमें अपने जैसे अन्य लोगों को खोजने की आवश्यकता थी, जिनकी आपबीती हमारे जैसी ही थी और वह हमारी भावनाओं और अनुभवों को समझ सकते थे। हमने शुरू से ही पाया, कि जो एडिक्ट नशे से दूर हैं और एन.ए कार्यक्रम को जी रहे हैं, उनके उदाहरण का पालन करके कोई भी एडिक्ट नशे से दूर रह सकता है।

समूह नशे से मुक्ति पाने के वायदे और आशा के संदेश को आगे बढ़ाने का सबसे शक्तिशाली साधन है। कोई भी एडिक्ट नशा करना बंद कर सकता है, नशा करने की इच्छा से मुक्त हो सकता है और जीवन जीने का एक नया और बेहतर तरीका पा सकता है। मीटिंग्स में हम, अन्य सुधरते हुए एडिक्टों को अपना अनुभव, हिम्मत और आशा शेयर करते के बारे में बात

करते हुए सुनते हैं ताकि वे खुद भी नशे से छुटकारा पा सकें और क्लीन रह सकें और क्लीन रहने में दूसरों की भी मदद कर सकें। हमने पाया है कि एक एडिक्ट का दूसरे एडिक्ट को मदद करने का चिकित्सिय मूल्य बेजोड़ है।

हमारा अनुभव है कि जब हम नियमित रूप से मीटिंगों में आते हैं तो जो भावनाएँ हमें परेशान करती थीं, उनसे हमें छुटकारा मिलने लग जाता है। नारकोटिक्स एनोनिमस के माध्यम से जो नया जीवन हमें मिला है, उसे जीने के लिए हमारी यह भावनाएँ आशा, खुशी और आभार की भावनाओं में बदल जाती हैं और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि जो लोग नियमित रूप से हमारी मीटिंगों में आते रहते हैं, वे नशे से दूर रहते हैं।

होम ग्रुप

होम ग्रुप चुनना और उसमें सहयोग करना रिकवरी का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। होम ग्रुप एक ऐसी मीटिंग है, जहाँ आप सहज महसूस करते हैं और नियमित रूप से मीटिंग करेंगे। इसे हम अपना होम ग्रुप कहते हैं, क्योंकि यह एक ऐसी जगह सुझाता है जहाँ हम स्वयं को उसका हिस्सा महसूस करते हैं। एक होम ग्रुप होने से हमें एक ऐसी ख़ास जगह मिलती है जहां पर निरंतर जाकर हम एक-दूसरे को जान सकते हैं। यहाँ पर हम एक दूसरे के साथ संबंध विकसित करते हुए आगे बढ़ते हैं।

हम अपने होम ग्रुप के लिए प्रतिबद्ध होते हैं और यदि हम किसी कारण से नही आ पाते हैं तो यहाँ हमारी कमी महसूस की जाती है। हमारा होम ग्रुप वह जगह भी है जहाँ हम अपने रिकवरी क्लीन टाइम के हर नए साल का जश्न मनाते हैं। हम शायद जीवन में पहली बार सच्चे दोस्तों के साथ संबंध विकसित करते हैं, और हम एक दूसरे का सम्मान करना सीखते हैं। यह हमारी रिकवरी में बहुत महत्वपूर्ण हो सकता है।

सदस्यों के साथ-साथ समूह भी परिपक्व होता है। हम अपने सभी मामलों में नारकोटिक्स एनोनिमस के आध्यात्मिक सिद्धांतों का उपयोग करना सीखते हैं। समूह के विकास और कल्याण के लिए हम ज़िम्मेदारियों को बाँटना और साझा करना भी सीखते हैं।

होम ग्रुप के सदस्यों को अपने समूह की समस्याओं या कठिनाइयों के बारे में जागरूक रहने की कोशिश करनी चाहिए और मदद करने के लिए तैयार रहना चाहिए। होम ग्रुप वह होता है जिसका सदस्य होने के नाते आप समूह की बेहतरी के लिए उसके आंतरिक तथा सम्पूर्ण एन.ए. पर प्रभाव डालने वाले मामलों पर, समूह के अंतर्मन के लिए मतदान करते हैं। होम ग्रुप क्षेत्रीय स्तर पर भी रिकवरी के संदेश को आगे ले जाने में भाग लेते हैं। एकता की भावना, उद्देश्य की अखंडता और सम्पूर्ण एन.ए की भलाई के लिए यह महत्वपूर्ण है कि हम सभी अपना योगदान दें।

एक समूह का गठन

समूह [1] शुरू करते समय पहली प्राथमिकता कोई ऐसी जगह तय करना होती है, जहाँ नियमित तौर पर मीटिंग की जा सके। ऐसा स्थान ढूँढने की कोशिश करें जो रिकवरी के वातावरण के अनुकूल हो और उसमें इतनी जगह हो कि मीटिंग को आने वाले समय में और बड़ा किया जा सके। एक ऐसी जगह ढूँढना महत्वपूर्ण है जो समूह को छठी परम्परा का अभ्यास करने की अनुमति दे, जिसमें कहा गया है, एन.ए. के समूह को किसी भी सम्बन्धित सुविधाओं या बाहरी संस्थाओं को कभी समर्थन, आर्थिक सहायता या एन.ए. का नाम नहीं देना चाहिए, कहीं पैसा, सम्पत्ति या प्रतिष्ठा की समस्याएँ हमें हमारे प्रमुख उद्देश्य से हटा न दें। किसी से संबंधित ना होने का यह सिद्धांत समूह को अपनी स्वायत्तता के विकास की अनुमति देता है। मीटिंग की जगह तय होने के बाद, सप्ताह के दिन और समय सुनिश्चित करें, और उसे खोलने और बंद करने की व्यवस्था करें, और बाकी की अन्य आवश्यक तैयारी करें। सातवीं परम्परा हमें बताती है, "हर एन.ए के समूह को बाहरी अंशदान अस्वीकार करते हुए पूरी तरह स्वावलम्बी होना चाहिए।" इस परम्परा को ध्यान में रखते हुए, मीटिंग के लिए चुनी गई जगह के किराए के भुगतान की व्यवस्था करें; एन.ए. के सभी समूहों को हमेशा स्वावलम्बी होना चाहिए।

समूह की ज़िम्मेदारियां (दरवाजे खोलना, चाय/कॉफी का इंतजाम करना, साहित्य प्रदान करना, साफ़-

[1] नारकोटिक्स एनोनिमस के समूह को शुरू करने के बारे में अधिक जानकारी के लिए *The Group Booklet* (समूह पुस्तिका) देखें।

सफ़ाई करना, आदि) दो या दो से अधिक एडिक्टों द्वारा निभाई जानी चाहिए। कुछ समूहों ने अपनी मीटिंग की जगह को खो दिया, क्योंकि उन्होंने उसकी ढंग से देखभाल नहीं की। लेकिन अगर हम मीटिंग की जगह को पहले से बेहतर हालत में छोड़ते हैं तो हम रिकवरी के माहौल और नारकोटिक्स एनोनिमस की प्रतिष्ठा की रक्षा करते हैं।

यदि मीटिंग के शुरुआती दिनों में सदस्यों की संख्या कम है, तो धैर्य रखें। अनुभव साबित करता है कि यह बढ़ेगी। निकटतम क्षेत्र या क्षेत्रीय समिति से संपर्क करके, अन्य रिकवरी मीटिंग्स में घोषणाएं करके और पर्चे बाँट कर, मीटिंग के लिए सहयोग प्राप्त किया जा सकता है।

जब मीटिंग में पर्याप्त भागीदारी और समर्थन हो जाता है, तो समूह की बिजनेस मीटिंग आयोजित की जाती है। इस पहली बिजनेस मीटिंग में, समूह के मामलों को औपचारिक रूप दिया जाता है (नाम, प्रारूप, आदि) और विश्वसनीय सेवक चुने जाते हैं। हालांकि इस समय ग्रुप किसी व्यवसाय जैसा लग सकता है, लेकिन हमें याद रखना है कि हम अपने प्राथमिक उद्देश्य को पूरा करने के लिए, नींव रख रहे हैं। समूह का सदस्य होने के नाते यह हमारी जिम्मेदारी है कि हम एन.ए. की देखभाल करें और अपनी रिकवरी के लिए योगदान करें। अपने होम ग्रुप के कार्य में भाग लेना असल में हमारा सौभाग्य है।

विश्वसनीय सेवक

हमारी दूसरी परम्परा कहती है – "हमारे सामूहिक उद्देश्य के लिए केवल एक परम अधिकारी है – एक प्रेमपूर्ण ईश्वर, जो हमारे समूह के अंतर्मन द्वारा व्यक्त होगा। हमारे मार्गदर्शक केवल विश्वसनीय सेवक हैं, वे शासन नहीं करते।" इसलिए हमारे विश्वसनीय सेवक समूह की रीढ़ की हड्डी हैं और सभी मीटिंग्स में उनकी नियमित उपस्थिति अत्यंत महत्वपूर्ण है। बहुत से एन.ए. समूहों को नुकसान पहुँचाने वाले कारणों में एक बड़ा कारण है – सेवा करने में अयोग्य अधिकारियों का चुनाव या हमारी फेलोशिप में उनकी रिकवरी का इतिहास ना होना। अक्सर नारकोटिक्स एनोनिमस में चुनाव, विश्वसनीय सेवकों के चयन के बजाय दावेदारों की लोकप्रियता की प्रतियोगिता लगते हैं। समूह द्वारा दी जाने वाली महत्वपूर्ण जिम्मेदारियों के कारण सेवकों का चयन सावधानी से होना चाहिए, क्योंकि गलत चुनाव का प्रभाव पूरे समूह पर पड़ सकता है। सेवा करने की प्रतिबद्धता को पूरा करना महत्वपूर्ण है। आगे समूह के विश्वसनीय सेवकों का संक्षिप्त विवरण दिया गया है। अधिक व्यापक विवरण के लिए, नारकोटिक्स एनोनिमस द्वारा स्वीकृत सेवा पुस्तिका देखें

एक सामान्य मार्गदर्शन की बात करें तो हमने पाया है कि जिन विश्वसनीय सेवकों के पास अपनी ज़िम्मेदारियों को पूरा करने के लिए कुछ आवश्यक योग्यताएं होती हैं, वे अधिक सफल होते हैं। इन योग्यताओं में शामिल है:

1. सेवा करने की इच्छा और तत्परता
2. एन.ए. में रिकवरी का अनुभव / इतिहास (हम न्यूनतम एक वर्ष क्लीन टाईम का सुझाव देते हैं)
3. एन.ए. के बारह कदम और बारह परम्पराओं की समझ और उन्हें इस्तेमाल करने की जानकारी।
4. समूह में सक्रिय भागीदारी

सेक्रेट्री (सचिव)

सचिव निम्नलिखित के लिए जिम्मेदार है:

★ मीटिंग स्थान को नियमित रूप से खोलना और बंद करना– चाहे जो भी स्थिति हो।

★ एक विश्वसनीय सेवक का चयन करना जो नारकोटिक्स एनोनिमस के रिकवरी संदेश को आगे ले जाएगा।

★ चाय / कॉफ़ी के इंतजाम को सुनिश्चित करना।

★ मीटिंग के रिकार्ड रखना।

★ समूह की बिजनेस मीटिंगों के लिए व्यवस्था करना।

★ समूह के लिए आवश्यक चीज़ें और एन.ए. साहित्य खरीदना

समूह का सचिव एक बड़ी जिम्मेदारी निभाता हैं, और इसलिए इस सेवा पद को हल्के में नहीं लिया जाना चाहिए। होम ग्रुप के सदस्यों को सचिव के अनुरोध पर हमेशा, सचिव की मदद करने के लिए तैयार रहना चाहिए।

ट्रेज़रार खजांची

ट्रेज़रार (खजांची) निम्नलिखित के लिए ज़िम्मेदार है:

- ★ समूह के खर्चों का भुगतान करना
- ★ पैसों का हिसाब-किताब रखना
- ★ आर्थिक मामलों में समूह के अंतर्मन द्वारा लिए गए निर्णयों का पालन करना
- ★ समूह को नियमित रिपोर्ट देना

यदि खजांची के पास हिसाब-किताब का थोड़ा बहुत ज्ञान है और व्यक्तिगत जीवन में भी वह पैसों को ठीक से संभालता है तो यह समूह के लिए उपयोगी है। एक बड़ी समस्या जिसका सामना हमने किया है – वह है ग्रुप के पैसों का दुरुपयोग। ज़रूरत के पैसों में से हज़ारों रूपये गायब मिले। इस दुरुपयोग से ना केवल नारकोटिक्स एनोनिमस जो कर सकता है उस पर रोक लग जाती है बल्कि यह सीधा हमारी पांचवीं परम्परा पर प्रहार है जो हमें कहती है, "हर समूह का केवल एक ही मुख्य उद्देश्य है – एन.ए. का संदेश उन एडिक्टों तक पहुँचाना जो अब भी पीड़ित हैं।" जिन खजांचियों ने अपने पदों का दुरुपयोग किया है, उन्हें आमतौर पर अपनी व्यक्तिगत रिकवरी में बहुत भारी कीमत चुकानी पड़ी हैं। यह स्पष्ट है कि खजांची की ज़िम्मेदारी अत्यंत महत्वपूर्ण है और इस कार्य को करने के लिए किसी भी सदस्य का चयन बहुत सोच समझ कर किया जाना चाहिए। समूह के खजांची रूप में सेवा करने के बारे में अधिक जानकारी के लिए, एन.ए. द्वारा स्वीकृत *Treasurer's Handbook*[2] देखें।

समूह सेवा प्रतिनिधि (जी.एस.आर)

जी.एस.आर निम्नलिखित के लिए ज़िम्मेदार है:

- ★ नियमित रूप से क्षेत्रीय सेवा समिति (ए.एस.सी) की मीटिंग में भाग लेना।
- ★ ए.एस.सी. उप-समितियों में एक सदस्य के रूप में सेवा करना।
- ★ समूह और क्षेत्र के बीच में संपर्क बनाये रखना।
- ★ जी.एस.आर-अल्टरनेट के साथ जिम्मेदारियों को साझा करना।
- ★ समूह को विश्व सेवा दफ़्तर (वर्ल्ड सर्विस ऑफिस) में सही ढंग से पंजीकृत रखना।

इस पद का सबसे महत्वपूर्ण पहलू, समूह का संचारक होना है। जी.एस.आर समूह और बाकी फेलोशिप के बीच की अति महत्वपूर्ण कड़ी है। जी.एस.आर संपर्क की वह औपचारिक कड़ी है जिसका उद्देश्य अन्य समूहों या नारकोटिक्स एनोनिमस को प्रभावित करने वाले मामलों में समूह की अंतरात्मा का प्रतिनिधित्व करना है। जी.एस.आर. का कर्तव्य है, दुनिया भर में एन.ए. फेलोशिप की गतिविधियों की जानकारी समूह को प्रदान करना और समूह की हर क्रिया, समस्या और ताकत को क्षेत्र के साथ साझा करना। यह महत्वपूर्ण है कि जी.एस.आर., एन.ए. की संचार कड़ी को ना तोड़े।

जी.एस.आर. - अल्टरनेट

जीएसआर - अल्टरनेट सेवा पद, जी.एस.आर. सेवा पद के समानांतर ही है, सिवाय इसके कि इस पद की प्रतिबद्धता दो वर्ष की है, पहला साल प्रशिक्षण में और दूसरा साल जी.एस.आर. के रूप में। यह अनिवार्य है कि जी.एस.आर.-अल्टरनेट सीखने और जी.एस.आर. की सहायता करने के लिए सभी ए.एस.सी. मीटिंगों में भाग ले। जी.एस.आर-अल्टरनेट, जी.एस.आर. की अनुपस्थिति में जी.एस.आर. के रूप में कार्य करता है।

सेवा करने के अन्य तरीके

ऊपर लिखे सभी सेवा पदों के लिए विश्वसनीय सेवकों का चयन सेवा की निश्चित सीमाओं के साथ होता है। एक और तरीका यह भी है कि हम एक स्पीकर या लीडर के रूप में सेवा कर सकते हैं; इन विश्वसनीय सेवकों को आम तौर पर समूह सचिव द्वारा चुना जाता है। दुनिया भर में हर जगह फैलोशिप में लीडर या स्पीकर को अलग नाम से बुलाते हैं और विभिन्न तरीकों का उपयोग कर मीटिंग आयोजित की जाती हैं। हमारी चौथी परम्परा हमें स्वायत्तता का वायदा करती है, जब तक कि कोई मामला अन्य समूह या सम्पूर्ण एन.ए. को प्रभावित न कर रहा हो। इस विविधता से हमारी

[2] अंग्रेजी में लिखे गए शीर्षक अभी तक हिंदी में प्रकाशित नहीं हुए हैं ।

फ़ेलोशिप समृद्ध होती है और प्रभावी बनती है। हमारा प्राथमिक उद्देश्य हमेशा नारकोटिक्स एनोनिमस का रिकवरी संदेश उन एडिक्टों तक पहुँचाना है जो आज भी पीड़ित हैं।

लीडर

लीडर - जिसे कई जगहों पर "चेयरपर्सन" भी कहा जाता है – उसके पास शेयर करने के लिए अनुभव, हिम्मत और आशा होनी चाहिए जो कि उसे नारकोटिक्स एनोनिमस की मीटिंगों में नियमित उपस्थिति से मिले हैं। यह व्यक्ति, चर्चा को सुचारू रूप से चलाने और समूह के प्रारूप का पालन करने के लिए ज़िम्मेदार है। चेयरपर्सन को यह याद रखना चाहिए कि यह मीटिंग सब के लिए है और उसे हर व्यक्ति की शेयरिंग के बाद टिप्पणी नहीं करनी चाहिए।

मीटिंग का नेतृत्व करने वाला व्यक्ति रिकवरी का माहौल बनाये रखने के लिए ज़िम्मेदार होता है। पहचान पाने के लिए समस्याओं के बारे में बात करना आवश्यक है, लेकिन रिकवरी के लिए उनके समाधान के बारे में बात करना भी जरूरी है। चेयरपर्सन को हमेशा यह याद रखना चाहिए कि हम यहाँ स्वयं क्लीन रहने और अन्य एडिक्टों को नशे से मुक्त रहने में मदद करने के विशिष्ट उद्देश्य के लिए ही हैं।

स्पीकर

मीटिंग में शेयर करने के लिए चुना गया एन.ए. सदस्य ऐसा होना चाहिए जो एन.ए रिकवरी कार्यक्रम के बारह कदमों और बारह परम्पराओं का अभ्यास करते हुए उसे जी रहा हो । उन क्षेत्रों में जहाँ पर्याप्त क्लीन टाइम वाले या बारह कदमों और बारह परम्पराओं में अनुभवी एन.ए. सदस्य नहीं हैं, वहाँ ऐसी संभावना है कि नारकोटिक्स एनोनिमस में अनुभवहीन समूह, एन.ए. परम्पराओं को ना समझने के कारण, एन.ए. संगठन के बाहर से स्पीकर को आमंत्रित कर लेते हैं। इस स्थिति से बचने के कई तरीके हैं, जैसा कि हमारी बेसिक टेक्स्ट हमें याद दिलाती है कि अन्य क्षेत्रों के एन.ए. सदस्य लम्बी दूरी तय करके नए समूहों का समर्थन करने के इच्छुक होते हैं। स्पीकर समूह के प्राथमिक उद्देश्य को पूरा करने में मदद करता है जो उस एडिक्ट तक रिकवरी का संदेश पहुँचाना है, जो अभी भी पीड़ित हैं एन.ए. मीटिंग में बात रखते समय हमें ध्यान रखना चाहिए कि हम नशे की बीमारी से रिकवर होते हुए एडिक्ट के रूप में स्वयं की पहचान करते हुए रिकवरी का एक स्पष्ट संदेश देते हैं। अपने सक्रिय एडिक्शन की कहानियों और समस्याओं को बढ़ा-चढ़ा कर बताने पर अत्याधिक ध्यान देने की आवश्यकता नहीं है क्योंकि हम सभी जानते हैं कि नशे का उपयोग करना कैसा था। हम नारकोटिक्स एनोनिमस में नशा बंद करने के लिए आए हैं और यहाँ पर हम अपनी रिकवरी के अनुभव, ताकत और आशा को साझा करते हैं।

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

हमारे एरिया में खुलने वाले नए ग्रुपों के लिए: हमने पाया है कि कदमों और साहित्य के बारे में होने वाली मीटिंगों, सदस्यों की रिकवरी के शुरुआती दौर में बहुत मददगार होती हैं। हम आपको प्रोत्साहित कर रहें हैं कि आप सब मिलकर, प्यार और फ़ेलोशिप के साथ अपनी तरफ से अच्छे से अच्छा करें और वापिस आते रहें। यह काम करता है।

जब हम एन.ए. के तरीके से दूसरों का ध्यान रखते हैं और उनके साथ शेयर करते हैं, तो हमारा आभार व्यक्त होता है।

Copyright © 2025 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
सभी अधिकार सुरक्षित

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. +1/818 773-9999
Fax +1/818 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office–CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE
Brussels, Belgium

World Service Office–IRAN
Tehran, Iran
www.wsoiran.org

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

Narcotics Anonymous, , , , और The NA Way
पंजीकृत व्यापारिक चिन्ह है
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633804364 Hindi 1/25

WSO Catalog Item No. HI3102