



Narcotics Anonymous®

नारकॉटिक्स एनॉनिम्स

प्रस्तावना

यह पुस्तिका नारकोटिक्स एनॉनिमस की फैलोषिप का परिचय देती है । यह पुस्तिका उन स्त्रीओं और पुरुषों के लिए लिखी गयी है जो हमारी तरह एक आशाहीन लगने वाले नो के एडिक्शन से पीडित है । एडिक्शन का कोई इलाज नहीं है, लेकिन एक सरल अध्यात्मिक सिद्धान्तों के कार्यक्रम से सुधार सम्भव है । इस पुस्तिका का उद्देश्य सम्पूर्ण कार्यक्रम का विस्तृत वर्णन नहीं है, लेकिन इसमें वह सभी जरूरी बातें हैं, जो हम अपने व्यवितगत और सामूहिक अनुभव से जानते हैं, कि सुधार के लिए आवश्यक है ।

आत्मशांति प्रार्थना

हे ईश्वर हमें आत्म-शांति दो
 उन चीजों को स्वीकारने की
 जिन्हें हम बदल नहीं सकते
 हिम्मत दो उन चीजों को बदलने की
 जिन्हें हम बदल सकते हैं
 और इन दोनों में भेद जानने की
 सद्बुद्धि दो

ऐडिवट कौन है ?

हममें से ज्यादातर लोगों को इस सवाल के बारे में दुबारा सोचने की जरूरत नहीं-हम जानते हैं । हमारा सारा जीवन और सोच किसी न किसी रूप में नशीले पदार्थों पर केन्द्रित रही है-इन्हें प्राप्त करना, इस्तेमाल करना और अधिक पाने के लिये साधनों और जरियों की खोज करना । हम नशा करने के लिये जीते थे और जीने के लिये नशा करते थे । बहुत सरल शब्दों में ऐडिवट वह स्त्री या पुरुष है जिसका जीवन नशीले पदार्थों के नियंत्रण में है । हम वे लोग हैं जो एक जारी रहने वाली और बढ़ती हुई बीमारी की जकड़ में हैं जिसका अन्त हमेशा वही है, कैदखाने, संस्थाएँ और मौत ।

नारकोंटिवस एनॉनिमस कार्यक्रम क्या है ?

एन.ए. ऐसी स्त्री और पुरुषों का एक मुनाफारहित संगठन या समाज है जिनके लिये नशीले पदार्थ एक बड़ी समस्या बन गए थे । हम सुधारते हुए ऐडिवट हैं जो नशीले पदार्थों से दूर रहने में एक-दूसरे की मदद करने के लिये नियमित मिलते हैं । यह सभी प्रकार के नशीले पदार्थों से पूरी तरह दूर रहने का कार्यक्रम है । इसकी सदस्यता के लिये केवल एक आवश्यकता है-नशा बन्द करने की इच्छा । हमारा सुझाव है कि आप खुला मन रखिये और अपने आप को एक मौका दीजिए । हमारा कार्यक्रम सिद्धांतों का संग्रह है जो इतनी सरलता से लिखे गए हैं कि हम इन्हें अपने दैनिक जीवन में अमल कर सकते हैं । इनकी सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि यह काम करते हैं ।

एन.ए. के साथ कोई शर्तें जुड़ी हुई नहीं हैं, हमारा कोई प्रवेश-शुल्क या अंशदान नहीं है, न किसी शपथनामें पर हस्ताक्षर, और न किसी से कोई वादा करना है । किसी भी राजनैतिक, धार्मिक या कानून लागू करने वाले समूह से हमारा कोई संबंध नहीं है और हम किसी भी वतत निगरानी में नहीं हैं । हमारे साथ कोई भी शामिल हो सकता है चाहे वह किसी भी उम्र, जाति, लैंगिक पहचान, पंथ, धर्म या धार्मिक अनास्था का व्यक्ति हो ।

हमें इस बात में कोई दिलचस्पी नहीं कि आपने क्या और कितना इस्तेमाल किया था, आप किससे नशीले पदार्थ पाते थे, आपने अतीत में क्या किया, आपके पास कितना ज्यादा या कितना कम है, बल्कि हमारी दिलचस्पी केवल इस बारे में है कि आप अपनी समस्या के बारे में क्या करना चाहते हैं और हम आपको किस तरह मदद कर सकते हैं । किसी भी मीटिंग में नये सदस्य सबसे महत्वपूर्ण व्यक्ति हैं क्योंकि हमारे पास जो है उसे हम दूसरों को देकर ही अपने पास रख सकते हैं । हमने अपने सामूहिक अनुभव से सीखा है कि हमारी मीटिंगों में नियमित आने वाले ऐडिवट नशे से दूर रहते हैं ।

हम यहाँ क्यों हैं ?

एन.ए. संगठन में आने से पहले हम अपनी जिंदगी व्यवस्थित नहीं रख सके । हम सामान्य व्यक्तियों की तरह न तो जी सके, ना ही जीवन का आनंद उठा सके । हमें कुछ तो अलग चाहिये ही था और हमें लगा कि हमने उसे नशीले पदार्थों में पा लिया था । हमने इनका इस्तेमाल अपने परिवार, पति, पत्नी और बच्चों के कल्याण से भी ज्यादा जरूरी समझा । हमें किसी भी कीमत पर नशा चाहिये ही था । हमने कई लोगों को अति हानि पहुँचायी, लेकिन सबसे ज्यादा हानि पहुँचायी, अपने आप को । अपनी व्यक्तिगत जिम्मेदारियों को स्वीकारने की असमर्थता के कारण हम असलियत में अपनी ही समस्याएँ पैदा कर रहे थे । ऐसा लगता था कि हम जिंदगी की शर्तों पर जिंदगी का सामना करने में असमर्थ थे ।

हममें से अधिकतर लोगों को एहसास हुआ कि अपने ऐडिवशन में हम धीरे-धीरे आत्महत्या कर रहे थे, लेकिन ऐडिवशन जीवन का इतना चलाक शत्रु है कि हम इसके बारे में कुछ भी करने की शक्ति गंवा बैठे थे । हममें से कई कैदखाने पहुँचे या हमने दवा, धर्म और मनो-विक्रिसा के द्वारा मदद खोजी । हमारे लिये इनमें से कोई भी तरीका पर्याप्त नहीं था । हमारी बीमारी हर बार फिर उभर आई या बढ़ती रही, जब-तक हताश होकर हमने नारकोंटिवस एनॉनिमस में एक दूसरे से मदद नहीं ली ।

एन.ए. मे आने के बाद हमें एहसास हुआ कि हम बीमार लोग थे । हम ऐसी बीमारी से पीड़ित थे जिसका कोई जाना हुआ ईलाज नहीं है । परंतु उसे किसी मुकाम पर रोका जा सकता है और तब सुधार संभव है ।

यह कैसे काम करता है ।

यदि आप वह चाहते हैं जो हमारे पास है और उसे पाने के लिये प्रयत्न करने के इच्छुक है तब आप कुछ निश्चित कदम उठाने के लिये तैयार हैं । यह वे सिद्धांत हैं जिनसे हमारा सुधार संभव हुआ ।

१. हमने कबूल किया कि अपने ऐडिक्शन पर हम शक्तिहीन थे कि हमारा जीवन अस्तव्यस्त हो गया था ।
२. हमें विश्वास हुआ कि हमसे बड़ी एक शक्ति हमारी सदबुद्धि पुनःस्थापित कर सकती है ।
३. हमने अपनी इच्छा और अपने जीवन को *अपनी समझ के ईश्वर* की देखभाल में सौंपने का निश्चय किया ।
४. हमने अपनी एक खोजपूर्वक और निडर नैतिक सूची बनाई ।
५. हमने ईश्वर से, अपने आपसे और दूसरे किसी एक व्यक्ति से अपनी गलतियों का सही स्वरूप कबूल किया ।
६. हम पूर्ण रूप से तैयार थे कि ईश्वर हमारे इन सभी चारित्रिक दोषों को निकाल दें ।
७. हमने नम्रता से विनंती की-कि वह हमारी कमियों को निकाल दें ।
८. हमने उन सभी व्यक्तियों की सूची बनाई जिनको हमने हानि पहुँचायी और उन सभी की क्षतिपूर्ति करने के इच्छुक हुए ।
९. जहाँ भी संभव था हमने ऐसे व्यक्तियों की प्रत्यक्ष क्षतिपूर्ति की, सिवाय, जब ऐसा करने से उन्हें या दूसरों को नुकसान पहुँचे ।

१०. हमने आत्म-परीक्षण लेना जारी रखा, और जब हम गलत थे, तुरंत कबूल किया ।

११. प्रार्थना और ध्यान के द्वारा हमने *अपनी समझ के ईश्वर* से सचेत संपर्क बढ़ाना चाहा और अपने लिए केवल उसकी इच्छा का ज्ञान और उसे पूरा करने की शक्ति के लिए प्रार्थना की ।

१२. इन कदमों के परिणामस्वरूप, आध्यात्मिक जागृति होने पर, हमने यह संदेश ऐडिक्टों तक पहुँचाने और इन सिद्धांतों को अपने हर कार्य में अमल करने की कोशिश की ।

सुनने में यह एक बड़ा आदेश लगता है, और हम यह सब एक साथ नहीं कर सकते । हम एक दिन में ऐडिक्ट नहीं बने, इसलिये याद रहे-*धीरे-धीरे* से काम लें ।

हमारे सुधार में सबसे अधिक एक चीज जो हमें पराजित कर सकती है, वह है आध्यात्मिक सिद्धांतों के प्रति उपेक्षा या असहनशीलता का रवैया । इनमें से तीन जो अति आवश्यक हैं, वे हैं : ईमानदारी, खुली मनःस्थिति और इच्छुकता । इन सिद्धांतों के साथ हम अपने मार्ग पर निश्चित रूप से बढ़ सकते हैं ।

हमें लगता है कि ऐडिक्शन की बीमारी के प्रति हमारा नजरिया पूरी तरह यथार्थवादी है, क्योंकि एक ऐडिक्ट का दूसरे ऐडिक्ट को मदद करने का चिकित्सक मूल्य बेजोड़ है । हमें लगता है कि हमारा तरीका व्यवहारिक है, क्योंकि एक ऐडिक्ट दूसरे ऐडिक्ट को सबसे अच्छी तरह समझकर उसकी मदद कर सकता है । हमारा मानना है कि अपने समाज में, रोजाना जितनी भी जितनी जल्दी हम अपनी समस्याओं का सामना करते हैं, उतनी ही जल्दी हम उस समाज के स्वीकृत, जिम्मेदार और उत्पादक सदस्य बनते हैं ।

सक्रिय ऐडिक्शन में वापिस न जाने का केवल एक ही रास्ता है, वह है, पहले नशीले पदार्थ का न लेना । अगर आप हमारी तरह हैं तो आप जानते हैं कि एक ही बहुत है और हजार भी काफी नहीं । हम इस पर बहुत जोर देते हैं, क्योंकि हम जानते हैं कि जब हम किसी भी रूप में नशीले पदार्थों

को इस्तेमाल करते हैं या एक के बदले में दूसरे का इस्तेमाल करते हैं तो हम अपने ऐडिक्शन को फिर छूट देते हैं ।

शराब को अन्य नशीले पदार्थों से अलग मानने की वजह से बहुत सारे ऐडिक्ट फिर से नशा करने लगे । एन.ए. में आने से पहले हममें से कई ऐडिक्ट शराब को अलग नजरिये से देखते थे, लेकिन हम इस भ्रम में नहीं रह सकते । शराब एक नशीला पदार्थ है । हम वे लोग हैं जिन्हें ऐडिक्शन की बीमारी है जिसके सुधार के लिये हमें हर नशीले पदार्थ से दूर रहना ही पड़ेगा ।

मैं क्या कर सकता हूँ ?

अपना कार्यक्रम पहले कदम से शुरू करें जो इससे पहले वाले अध्याय “यह कैसे काम करता है” में दिया गया है । जब हम दिल की गहराई से पूरी तरह यह स्वीकार करते हैं कि हम अपने ऐडिक्शन पर शक्तिहीन हैं तब हमने अपनी रिकवरी में एक बड़ा कदम उठाया । हम में से बहुतों को इस मोड़ पर कुछ पूर्व धारणाएँ होती थीं इसीलिए अपने आप को एक मौका देकर शुरू से ही कार्यक्रम को पूरी तरह करना है । इसके बाद दूसरे कदम पर पहुँचिये और उसी तरह आगे बढ़ते रहिए और जैसे जैसे आप चलते जायेंगे अपने लिए कार्यक्रम की समझ को पायेंगे । अगर आप किसी संस्था में हों और आज कल ना नहीं कर रहे हों तो आप साफ़ मन से इस तरीके से जीने की कोशिश कर सकते हो ।

संस्था से छूटने के बाद अपना दैनिक कार्यक्रम करते रहियें और किसी एन-ए सदस्य से सम्पर्क करें । यह सम्पर्क विट्ठी द्वारा, फोन द्वारा या खुद मिलकर करें । सबसे बढ़िया यह होगा की आप हमारी मीटिंगों में आयें । यहाँ आपको उन बातों का जवाब मिलेगा जो बातें शायद आपको इस समय परेशान कर रही हैं ।

अगर आप किसी संस्था में नहीं हैं तब भी आपके लिए यही तरीका मान्य है । आज नशा न करें । हम में से ज्यादातर लोग आठ या बारह घंटे तक वह

काम कर सकते हैं जो उससे लम्बे समय के लिए करना असम्भव लगता है । अगर नशे की विवशता या जुनून बहुत ज़्यादा हो जाता है तो अपने आपको पांच मिनिट के अंतराल पर नशे से दूर रखें । ये मिनिट्स बढ़कर घंटे बन जायेंगे और घंटे दिन बन जायेंगे और इससे आप इस आदत को तोड़ेंगे और मन की शांति पायेंगे । असली चमत्कार तब होता है जब आपको यह एहसास होगा कि आपकी नशीले पदार्थों की जरूरत किसी न किसी तरह हटा दी गई है । आपने नशा करना बंद कर दिया और जीना शुरू कर दिया ।

एन.ए. की बारह परम्पराएँ

हमारे पास जो है उसे हम केवल चौकन्ना रह कर ही रख सकते हैं और जिस तरह ऐडिक्ट को बारह कदमों द्वारा मुक्ति मिलती है उसी तरह समूह की मुक्ति बारह परम्पराओं से उभरती है ।

जब तक हमें साथ रखने वाले बन्धन हमें अलग करने वालों से ज्यादा मजबूत हैं, सब कुछ ठीक रहेगा ।

1. हमारा सार्वजनिक कल्याण प्रथम आना चाहिये, व्यक्तिगत सुधार एन.ए. की एकता पर निर्भर है ।
2. हमारे सामूहिक उद्देश्य के लिये केवल एक परम अधिकारी है- एक प्रेम-पूर्ण ईश्वर, जो हमारे समूह के अंतरमन द्वारा व्यवहृत होगा । हमारे मार्गदर्शक केवल विश्वसनीय सेवक हैं, वे शासन नहीं करते ।
3. सदस्य बनने के लिये केवल एक जरूरत है-नशा बन्द करने की इच्छा ।
4. हर समूह स्वायत्तासनीय होना चाहिये, सिवाय उन मामलों में, जो अन्य समूह या संपूर्ण एन.ए. पर प्रभाव करें ।
5. हर समूह का केवल एक ही मुख्य उद्देश्य है - एन.ए. का संदेश उन ऐडिक्टों तक पहुँचाना जो अब भी पीड़ित हैं ।

६. एन.ए. के समूह को किसी भी सम्बन्धित सुविधाओं या बाहरी संस्थाओं को कभी सर्म्थन, आर्थिक सहायता या एन.ए. का नाम नहीं देना चाहिये, कहीं पैसा, संपत्ती या प्रतिष्ठा की समस्याएँ हमें हमारे मुख्य उद्देश्य से हटा न दें ।
७. हर एन.ए. के समूह को बाहरी अंशदान अस्वीकार करते हुए पूरी तरह स्वावलंबी होना चाहिए ।
८. नारकोंटिवस एनॉनिमस सदा अव्यवसायिक रहना चाहिये, लेकिन हमारे सेवा केन्द्र विशेष कार्यकर्ता नियुक्त कर सकते हैं ।
९. एन.ए. जैसे है, कभी संगठित नहीं होना चाहिये, लेकिन हम सेवा परिषद या समितियाँ निर्माण कर सकते हैं, जो, सीधे उनके प्रति उत्तरदाई होंगे, जिनकी वे सेवा करते हैं ।
१०. नारकोंटिवस एनॉनिमस की बाहरी मामलों पर कोई राय नहीं है, इसलिए सार्वजनिक विवादों में एन.ए. का नाम कभी उठाना नहीं चाहिये ।
११. हमारी जन-संपर्क नीति आकर्षण पर आधारित है, अपनी बढ़ाई करने पर नहीं - हमें समाचार पत्र, रेडियो और चल-चित्र के स्तर पर हमेशा व्यवितगत अनामता रखनी चाहिये ।
१२. हमारी सभी परम्पराओं का आध्यात्मिक आधार अनामता है, जो हमें सदा सिद्धांतों को व्यवितत्त्वों से पहले रखना याद दिलाता है ।

रिक्वरी एवम् रिर्लॉप्स

बहुत से लोग सोचते हैं कि सिर्फ नशा ना करना ही रिक्वरी है । उनके मुताबिक रिर्लॉप्स होना संपूर्ण असफलता का प्रतीक है और लम्बे अर्से तक नशे से दूर रहना संपूर्ण सफलता का । हम जो नारकोंटिवस एनॉनिमस के रिक्वरी के कार्यक्रम में हैं, हमें ऐसा लगता है कि यह नजरिया कुछ ज़्यादा ही सरल है । कोई भी सदस्य जो हमारी फ़ेलोशिप में कुछ समय से शामिल

है उसके लिए रिर्लॉप्स शायद एक ऐसा झटकेदार अनुभव होगा जिससे वह कार्यक्रम को और कड़ी मेहनत से लागू करेगा । इसी तरह हमने देखा है कि कुछ सदस्य जो लम्बे अर्से से नशे से दूर हैं, उनकी बेईमानी और आत्महत्या उन्हें पूरी तरह से रिक्वरी का आनंद उठाने में और समाज में स्वीकृत होने में अब भी बाधा बन जाती है । हालांकि संपूर्ण और निरंतर नशे से दूर रहना और एन. ए. समूहों में दूसरे सदस्यों के साथ सम्पर्क और पहचान रखना, उन्नति के लिए सर्वोत्तम नीति है ।

भले ही हम सारे ऐडिक्टस् बुनियादी तौर पर एक जैसे होते हैं लेकिन व्यवितगत तौर पर बीमारी की मात्रा और रिक्वरी की रफ़्तार में एक दूसरे से अलग होते हैं । ऐसा समय भी आ सकता है कि संपूर्ण मुक्ति के लिए रिर्लॉप्स एक बुनियादी तैयारी बन जाता है । कुछ ऐसे भी समय आते हैं जब यह मुक्ति हासिल करने के लिए केवल गंभीर और ढीठ हठ से नशे से दूर रहना पड़ता है, चाहे कुछ भी हो जाय, जब तक संकट टल न जाये । एक ऐडिक्ट किसी तरह नशे की डकन और जरूरत का भले ही थोड़ी देर के लिए गवा सकता है । और अपनी आतेगी सोच और विवशतापूर्ण कर्म पर चुनाव की आजादी मिलती है तो वह एक ऐसे मोड़ पर पहुँच जाता है जो उसकी रिक्वरी में एक निर्णायक कारण बन जाता है । ऐसे समय में असली स्वाधीनता और मुक्ति की भावना का संतुलन बहुत नाजुक होता है । फिर से हम अकेले अपने आप अपनी जिन्दगी चलाने के लिए प्रलोभित होते हैं पर हमें ऐसा लगता है कि जो कुछ हमारे पास है, वह अपने से एक बड़ी शक्ति पर निर्भर रहने से और दूसरों को समानुभूति के कर्मों से मदद करने और उनसे मदद लेने से मिला है । हमारी रिक्वरी में बहुत बार वही पुरानी बातें हमें सतारेंगी । जिन्दगी शायद फिर से अर्थहीन, नीरस और उबाऊ लगने लगेगी । हम शायद मानसिक रूप से नये विचारों को दोहराते हुए और शारीरिक रूप से नये कार्य करते हुए थक जायेंगे लेकिन हमें पता है कि अगर हम यह सब नहीं करते रहेंगे तो हम निश्चय ही अपनी पुरानी आदतों को अपनाएँगे । हमें शक है कि जो हमारे पास है उसे अगर हम इस्तेमाल नहीं करेंगे तो हम उसे खो देंगे । अक्सर यही वह समय है जब हमारा सबसे ज़्यादा विकास होता है । लगता है हमारा

मन और शरीर थक गया है पर हमारे अंदर गहराई में बदलाव की गतिशील शक्तियाँ या असली रूपांतरण शायद काम कर रहे हैं जिससे हमें अपने अंदरूनी प्रोत्साहन और ज़िन्दगी के बदलाव के लिए जवाब मिलता है ।

रिक्वरी जो हम बारह कदमों द्वारा अनुभव करते हैं वह हमारा लक्ष्य है, नाकि सिर्फ शारीरिक तौर पे नशे से दूर रहना । अपने आपको सुधारने के लिए प्रयत्न ज़रूरी है और जब कि दुनिया में किसी एक विचार को बंद दिमाग में जोड़ने का कोई तरीका नहीं है, हमें किसी न किसी तरह एक प्रवेश का रास्ता बनाना पड़ेगा । वयों कि हम यह काम सिर्फ अपने लिए कर सकते हैं, हमें अपने दो स्वाभाविक लगने वाले शत्रुओं को पहचानना ज़रूरी है और वो हैं अचेतना और टालमटोल । बदलाव के खिलाफ विरोध करना लगता है हमारे अंदर शुरु से बैठा हुआ है और केवल किसी तरह का परमाणु धमाका ही हमारे अंदर बदलाव ला सकता है या एक अन्य तरीके को शुरु करवा सकता है । रिलैप्स से अगर हम बच पाते हैं, तो वही रिलैप्स शायद हमारी ध्वंसात्मक प्रक्रिया के लिए विंगारी बन जाता है । हमारे किसी नजदीकी व्यक्ति का रिलैप्स और कभी मौत, हमें अपनी जोरदार व्यक्तिगत कर्मों को करने की आवश्यकता को जागृत करने का काम करता है ।

सिर्फ आज के दिन

स्वैय से कहे :

सिर्फ आज के दिन, मेरे विचार मेरे सुधार पर होंगे, मैं नशीले पदार्थों के बगैर जिंदगी जिऊँगा / जिऊँगी और जीने का आनंद उठाऊँगा / उठाऊँगी ।

सिर्फ आज के दिन, मैं एन.ए. में किसी एक व्यक्ति में भरोसा रखूँगा / रखूँगी, जो मुझमें विश्वास रखता है और मेरे सुधार में, मेरी मदद करना चाहता है ।

सिर्फ आज के दिन, मेरा एक कार्यक्रम होगा, जिसे मैं पूरी योग्यता से अमल करने की कोशिश करूँगा/करूँगी ।

सिर्फ आज के दिन, मैं एन.ए. के द्वारा अपने जीवन पर एक बेहतर नज़रिया रखने की कोशिश करूँगा / करूँगी ।

सिर्फ आज के दिन, मैं निर्भय रहूँगा / रहूँगी और मेरे विचार मेरे नये सम्बन्धों पर होंगे, उन लोगों पर जो आज नशा नहीं कर रहे हैं और जिन्हें जीने का नया रास्ता मिला है । जब तक मैं इस रास्ते पर हूँ, मुझे डरने की कोई आवश्यकता नहीं ।

व्यक्तिगत कहानियाँ

नारकोटिक्स एनॉनिमस १९७३ से बहुत बढ़ गया है । जिन लोगों ने फेलोशिप को शुरू किया था और जिनके प्रति हमारा गहरा और लम्बे समय तक रहने वाला प्यार है, उन्होंने हमें ऐडिक्शन और रिकवरी के बारे में बहुत कुछ सिखाया है । आने वाले पन्नों में हम आपको हमारे शुरुआती दिन प्रदान करते हैं । पहला हिस्सा १९६७ में हमारे सबसे पहले सदस्यों में से एक ने लिखा था । बाद की एन.ए. सदस्यों की कहानियाँ हमारी Narcotics Anonymous की वेबिक टेक्स्ट में मिल सकती हैं ।

हम निश्चित रिकवर होते हैं

जैसे एक पुरानी कहावत कहती है कि “राजनीति में अजीब साथी बन जाते हैं”, लेकिन ऐडिक्शन हमें एक जैसा बना देता है । हमारी व्यक्तिगत कहानियाँ शायद अलग-अलग हैं लेकिन अंत में हमारे पास एक ही चीज़ समान होती है । यह सम्मान बीमारी या अव्यवस्था हमारा ऐडिक्शन है । हमें यह अच्छी तरह मालूम है कि असली ऐडिक्शन दो बातों से बनता है: जुनून और वितशता । जुनून-वह जमी हुई धारणा जो हमें बार-बार हमारे खास नशीले पदार्थ या उसके जैसे कोई अन्य पदार्थ की तरफ वापस ले जाती है, जिससे हम वह पुरानी आराम और मस्ती को दुबारा हासिल कर सकें जो हम जानते हैं ।

वितशता - एक बार पहला नशा, पहली गोली या पहले जाम से नशे की प्रक्रिया शुरू कर देने के बाद हम अपनी इच्छाशक्ति से उसे रोक नहीं सकते । नशीले पदार्थों के प्रति हमारी शारीरिक संवेदना के कारण हम पूरी तरह से एक ध्वंसात्मक शक्ति के चंगुल में आ जाते हैं, जो हमसे बड़ी है ।

अंत में जब हमें पता चलता है कि हम नशे के साथ या नशे के बिना इन्सान की तरह अब जी नहीं सकते तब हम सब एक ही भ्रम जाल का सामना करते हैं । अब करने के लिए बचा वया है? लगता है कि इसका यह विकल्प है : या तो जैसे भी हो आखिर तक नशे के साथ, कैंद खाने

संस्थाओं या मौत तक चलते रहें या फिर जीने का एक नया तरीका ढूँढें । बीते हुए सालों में बहुत ही कम ऐडिक्टों को यह आखरी विकल्प मिला । आज के दिन जो ऐडिक्ट हैं वे ज़्यादा भाग्य शाली हैं । पूरे मानवीय इतिहास में, पहली बार एक सरल तरीका अपने आप को कई ऐडिक्टों की जिन्दगीयों में सही साबित कर रहा है । यह हम सब के लिए उपलब्ध है । यह एक सरल आध्यात्मिक कार्यक्रम है, ना की धार्मिक - इसका नाम नारकोटिक्स एनॉनिमस है ।

जब मेरा ऐडिक्शन मुझे पन्द्रह साल पहले उस बिन्दु तक ले आया जहाँ मैं पूरी तरह से षवितहीन और बेकार हो गया था और समर्पण के लिए तैयार था, तब एन. ए. नहीं था । मुझे ए.ए. मिला और उस फेलोशिप में मुझे दूसरे ऐडिक्ट मिले जिन्हें अपनी समस्याओं का समाधान इस कार्यक्रम से मिल गया था । लेकिन हमें पता था कि बहुत सारे ऐडिक्ट्स हताशा, पतन और मौत के रास्ते पर जा रहे थे वयों कि वे ए.ए. के श्रावियों के साथ अपनी पहचान नहीं बना पा रहे थे । उनकी पहचान सिर्फ ऊपरी लक्षणों के साथ थी और गहराई में भावनाओं के साथ या एहसास करने में नहीं थी, जिस स्तर पर समानुभूति सारे ऐडिक्टों के लिए एक स्वस्थ करने वाली चिकित्सा हो जाती है । कुछ ऐडिक्ट्स और कुछ ए. ए. के सदस्य, जिन्हें हम पर और कार्यक्रम पर विश्वास था, हमने जुलाई १९७३ में एक फेलोशिप की स्थापना की जो आज नारकोटिक्स एनॉनिमस के नाम से जानी जाती है । अब हमें लगा कि ऐडिक्ट को शुरू से ही जितनी पहचान की जरूरत है उसे मिलेगी ताकि वह अपने आप को विश्वास दिला सकता है कि वह उन दूसरे लोगों की तरह चलान रह सकता है जो कई सालों से सुधरे हुए हैं ।

यह मुख्यतः एक जरूरत थी, यह बात इन गुजरे हुए सालों ने साबित कर दी । वह पहचान की, विश्वास और निष्ठा की शब्दहीन भाषा जिसे हम समानुभूति कहते हैं, उसने एक ऐसा वातावरण बनाया जिसमें हमें समय का एहसास, वास्तविकता का स्पर्श और आध्यात्मिक मूल्यों की पहचान होती है जिनको हममें से बहुतों ने काफी पहले खोया था । हमारे रिकवरी के

कार्यक्रम में हम संख्या और बल में बढ़ते जा रहे हैं। पहली बार इतने सारे वलीन ऐडिवट्स अपनी मर्जी से खुले समाज में जहाँ मर्जी हो मिल सकते हैं ताकि वे संपूर्ण स्वनात्मक स्वाधीनता से अपनी रिकवरी को बरकरार रख सकते हैं।

ऐडिवटों का भी यह कहना था कि जिस तरह हमने योजना बनाई थी उस तरीके से हम नहीं कर पायेंगे। हम खुलेआम निर्धारित मीटिंग पर विश्वास करते थे - दूसरे समूहों की तरह छुपे की कोशिश नहीं करना चाहते थे। हमारा विश्वास था कि यह तरीका उन दूसरे तरीकों से अलग था जिसमें समाज से काफी अर्से तक दूर रहने की तकालत की जाती थी। हमें लगा कि जितनी जल्दी ऐडिवट अपनी योजना जिन्दगी की समस्या का सामना कर सकेंगे, उतनी जल्दी वे एक वास्तविक, उत्पादक नागरिक बन सकेंगे। आखिर हमें अपने पैरों पर खड़े होकर जिन्दगी का जिन्दगी की शर्तों पर सामना करना पड़ेगा, तो क्यों न यह काम शुरू से ही किया जाये।

इसके कारण बहुत से लोग रिलैप्स हुए और बहुत से लोग बिलकुल खो गये। फिर भी बहुत से लोग टिके रहे और कुछ लोग अपनी विपत्तियों के बाद वापस आ गये। सबसे बढ़िया बात यह है कि अब जो हमारे सदस्य हैं उनमें से बहुत से लोग लम्बे अर्से से नशे से पूरी तरह से दूर हैं और बेहतर तरीके से नये सदस्यों की मदद कर सकते हैं। उनका दृष्टिकोण, जो हमारे कदमों और परम्पराओं के आध्यात्मिक मूल्यों पर आधारित है, यही गतिशील शक्ति है जो हमारे कार्यक्रम में उन्नति और एकता ला रही है। अब हमें पता चल गया है कि समय आ गया है कि वह पुरानी झूठी बात "एक बार का ऐडिवट, हमेशा का ऐडिवट" इसको ना तो समाज और ना ही ऐडिवट खुद बर्दाश्त करेंगे। जी हाँ, हम निश्चित रिकवर होते हैं।

मेरी जिंदगी का एक तिहाई हिस्सा

आज का दिन कुछ वैसा ही दिन था। आज के दिन में शुक्रवार और सोमवार एक साथ शामिल थे। कुछ भी करने के कोशिश ऐसी लग रही थी,

जैसे कि नशा बचने वाले पर खतरा एकदम सामने हो और उससे नशे के लिए सम्पर्क करना। सारा दिन आतंक भरा रहा लेकिन जब मैं घर पहुँचा और एक घंटे के लिए लेट गया तो अच्छा लगा। मैं प्राकृतिक झपकी ले सकता हूँ क्योंकि मुझमें एक साफ अंतर्मन के सिवाय कुछ नहीं है। वह पुरानी परेशानी वली गई है। मैं लेट सकता हूँ, धीरज से काम ले सकता हूँ और आराम से रह सकता हूँ। जितना ज़्यादा समय मैं वलीन रहता हूँ उतना ही मेरे लिए बेहतर होता जाता है। सुबह उठकर बड़ा ही अच्छा लगता है और जब तक मैं वलीन रहता हूँ इस बात की कोई फर्क नहीं पड़ता कि थुँदा है या सूरज चमक रहा है। अब ना कोई जकड़न है और ना ही कोई परसीना है। मुझे वह वक्त याद है जब मैं नींद से डरता था क्योंकि वहाँ ड्रेसिंग टेबल पर मेरा नशे का सामान पड़ा है, लेकिन अगर मैं वह नशा कर लेता तो नींद से जागने पर मेरे पास कुछ नहीं होता और फिर मुझे टूटन होती।

मैंने कभी सोचा नहीं था कि यहाँ साधारण लोगों के साथ मुझे अच्छा महसूस होगा, लेकिन अब मुझे लगता है कि कभी-कभी वे लोग जो महसूस करते हैं, वह मैं भी महसूस करता हूँ। अब मेरे मन में वे छोटे-छोटे खयाल नहीं आते हैं जो पहले आते थे, जब मैं अपने आपको बड़ी हस्ती मानता था - जो इतना तेज़ था। मैं केवल अपने आपके लिए ही बड़ी हस्ती और तेज़ था। बाकी सब लोग मेरी अन्दर की असलियत देख सकते थे। अब मेरी नाक नहीं बहती और उस पर खुजली भी नहीं होती, जब तक की वह एलर्जी या कुछ और नहीं हो। अब मैं अपने घर जा कर साफ सुथरी चादर और कम्बल में लेट सकता हूँ, अपनी छोटी सी प्रार्थनाएँ करके सो सकता हूँ। यह मेरे लिए वास्तव में अच्छा है।

कल तन्ख्याह मिलने का दिन था। मैंने जाकर अपने लिए कुछ तोहफे खरीदे - याद रहे यह क्रिसमस के वक्त की उठाईगिरि नहीं थी। अब मैं इन दुकानों से बिना चोरी के लिए लालचाप हुए गुजर सकता हूँ। यह मेरी रिकवरी का तीसरा क्रिसमस है और जबसे मैं विक्रिसा केन्द्र से निकला हूँ, तब से जहाँ तक मुझे याद है मैंने कुछ चुराया नहीं है। मुझे लगता है कि बुनियादी

तौर से मैं बचपन से ही ईमानदार था। अपनी आदत को बनाये रखने के लिए, अपने सिर को छाती के ऊपर रखने के लिए, पेट की मरोड़ को रोकने के लिए और मेरी नाक को बहने से रोकने के लिए मैंने चोरी की। वह नाक हमेशा बहती रहती थी, भले ही मैं टूट रहा होता था या नहीं।

मेरी कहानी बहुत से लोगों के साथ मिलती जुलती है। मैं तेरह साल की उम्र में पागलखाने पहुँचा - उसके बारे में मुझे खास कुछ याद नहीं है। तब मैं एम्फिटमाईन के ओवर डोज के कारण पागलखाने पहुँचा था, जब तक मैंने यह गोलियाँ खानी बंद नहीं तब तक उन्होंने मुझे मैनिक डिप्रेसिव (मानसिक रूप से बीमार) समझा था और उसके बाद उनके विचार के मुताबिक मैं सिर्फ एक पागल था।

लेकन यह सिलसिला बढ़ता गया। मेरा चिकित्सा केन्द्र में जाना शुरू हो गया। अब मैं तीस साल का हूँ और साढ़े बारह साल चिकित्सा केन्द्र में जाते जाते निकल गये। भाई मुझे यह सब नहीं चाहिए। लगभग तीन साल से जब से मैं चिकित्सा केन्द्र से बाहर आया हूँ, मैं यह नहीं कह सकता हूँ कि मुझे लालच नहीं हुआ; मैं यह नहीं कह सकता हूँ कि मुझे कुछ खिचाव नहीं हुआ मैं यह नहीं कह सकता कि मुझे कुछ देरी खयाल नहीं आया क्योंकि ये सारी बातें कभी न कभी मेरे साथ हुई हैं। लेकिन अब यह उड़ता हुआ विचार ऐसा है कि "वह एक अच्छी कार है। मैं एक ए.सी. चाहता हूँ," और कार चली जाती है और वह विचार भी चला जाता है। मैंने देखा कि ऐसे विचारों के आने के तबत और उनकी अवधि में समय का अंतर बढ़ता जा रहा है।

अब लगभग दो साल से ऊपर हो गये हैं कि मुझे अपने सिर को छाती पर रखने का (नशा करने का) जबरदस्त जुनून नहीं हुआ है और वास्तव में यह बड़ी बात है। अब मैं अपनी इच्छा और अपना जीवन अपनी समझ के ईश्वर की देखभाल में सौंपने की कोशिश करता हूँ। कभी कभी मैं ईश्वर बनकर सब कुछ चलाने की कोशिश करता हूँ, पर यह वैसे काम नहीं करता। जितनी देर मैं कार्यक्रम में रहता हूँ और वलीन रहता हूँ जीवन उतना ही मजेदार होता है। पिछली बार जब मैं चिकित्सा केन्द्र से निकला था तब

मैं डरा हुआ, शैदु नाक से बहने वाला गंद था और दोगुनी पहुँची हुई बड़ी हस्ती का तथा तेज़ होने का दिखावा करता था और वैसी ही चाल और वैसी ही बातें करता था। अब मैं जब भी हो सकता हूँ वापस हर हफ्ते संस्थाओं में जाता हूँ। कुछ समय पहले मैं वापस अपने होम ग्रुप में गया था, यह बात मेरे जन्मदिन से भी बढ़कर थी। पता है उन लोगों ने मुझे फिर से स्वीकार कर लिया और मुझे देखकर खुश हुए।

मैंने उनमें से बहुतों को कष्ट दिया उन रवैयों से जो मुझ में हुआ करते थे। उस समय कुछ भी अच्छा नहीं था; नशे के अलावा सब कुछ सड़ा हुआ था। निश्चय ही मुझे नशे की तलाश थी, लेकिन उस समय नशे की ऊँचाईयों का लुप्त लेने के लिए मैं कुछ भी करने के लिए तैयार था। लेकिन अब मुझे पता है कि हवाई जहाज के अलावा जो भी चीज मुझे उड़ने में मदद करेगी, वह वास्तव में मुझे परेशानी में डाल देगी। मैं इस बात का पूर्ण विश्वास करता हूँ। मुझे यह पता नहीं है कि मैं अपनी क्षमता के अनुसार बारह कदमों को कर रहा हूँ या नहीं, लेकिन मुझे यह पता है कि अपनी क्षमता के अनुसार इन कदमों का अभ्यास करके मैं लगभग तीन साल वलीन हूँ।

अब जब चीजें मुझे परेशान करती हैं तो मुझे पता होता है कि ज्यादातर तकलीफ है; मुझमें अब मुझे पता है कि मुझ में लोगों के लिए ज्यादा सहनशीलता है और चारों तरफ़ ज्यादा धैर्य है; यह मेरे लिए बहुत बड़ा बदलाव है। कार्यक्रम के सिद्धांतों को जिस तरह से मैं समझता हूँ, उस तरह से अभ्यास करना, एक दिन के हिसाब से वलीन रहना, दूसरे एडिवट्स जो कार्यक्रम में नये हैं, उनके साथ अपने अनुभव शेयर करना - इन सारे कार्यों ने मेरे जीवन के पूरे दृष्टिकोण को बदल दिया है। यह जीने का एक अच्छा तरीका है।

मुझसे और समय बिताया नहीं जाता

मैं नारकॉटिवस एनॉनिमस की फेलोशिप में एक एडिवट के तौर पर, औरतों की एक संस्था से आयी। संस्था से निकल कर पहली ही रात को

मैं फेलोशिप में आई और यहाँ पर मैंने जीने का तरीका सीखा इसलिए मुझे अपने दैनिक जीवन में किसी प्रकार का नशा करने की ज़रूरत नहीं पड़ी। यहीं पर मैंने अपने बारे में बहुत कुछ जाना क्योंकि हम सब ऐडिक्ट बहुत समान हैं। मैंने हमेशा अपना दूसरा हिस्सा देखा, जब भी हमारी मीटिंग में समस्याएँ और सुझाये गये समाधानों की चर्चा होती है। जो लोग अपनी क्षमता के अनुसार कार्यक्रम को सबसे बेहतर ढंग से कर रहे हैं, उनसे मैंने यह सीखा कि अगर मैं कोशिश करने के लिए डककू हूँ तो मैं उनके जैसा कार्यक्रम कैसे कर सकती हूँ। जिन लोगों ने गलतियाँ की हैं, मैंने उनसे भी सीखा। मुझे बुरा लगता है जब मैं देखती हूँ कि कई लोग फेलोशिप छोड़कर फिर से पुराने तरीके अपनाने की कोशिश करते हैं, लेकिन मुझे पता है कि अगर मैं नहीं चाहती हूँ तो मुझे वह करने की ज़रूरत नहीं है और तो और मुझे चोरी करने की या फर्जी चेक लिखने की ज़रूरत भी नहीं पड़ी।

मेरा ऐडिक्शन बहुत पुराना है। सोलह साल की उम्र में जब मैंने शराब पीना शुरू किया तब मैं हानिकारक ढंग से पीती थी। और आज के दिन मुझे इस बात का एहसास है कि उस तरह पीने का कारण यह था कि मैं शुरुआत से ही बीमारी थी। मुझे भावनात्मक बीमारी थी और यह बहुत गहरी थी। मुझे नहीं लगता कि अगर मैं भावनात्मक रूप से शुरू से ही बीमारी नहीं होती तो मैं नशा करने में बह जाती। जब यह दिखने लगा कि मेरा शराब पीना बढ़ता जा रहा था तो नर्स के पेशे में होने के कारण मैं दूसरे नशीले पदार्थों का प्रयोग करने लगी। यह बढ़ते-बढ़ते एक भयंकर समस्या बन गई।

हालाँकि यह अपने आप में निश्चय ही आत्महत्याकारी पथ है, लेकिन जब जागरूक थी और मेरा दिमाग साफ था तब मुझे एहसास हुआ कि मैं ऐडिक्शन में इस तरह से फँस चुकी थी की मुझे कोई आशा नहीं दिख रही थी। मुझे पता नहीं था कि इसका कोई समाधान है। वास्तव में उस समय समाधान नहीं था। मैं सैन फ्रॉंसिस्को में थी और मुझे पता नहीं था कि मैं किस तरफ मुड़ूँ। तब मैं आत्महत्या करने की कोशिश की और मैं असफल रही। तब मैं २६ साल की थी। अब मैं सोचती हूँ कि अगर मेरे लिए सम्भव

होता तो तब मैं उसी उम्र में इस कार्यक्रम में आ जाती जिस तरह बहुत से लोग आज के दिन यहाँ हैं।

लेकिन मेरे तौर तरीके चलते रहे। मैंने सिर्फ अपना आत्म-सम्मान ही नहीं खोया लेकिन अपने परिवार, बच्चों और पति का सम्मान और प्यार भी खोया। मैंने अपना घर और अपना व्यवसाय खो दिया था। किसी न किसी तरह मैं उस बिन्दु तक नहीं पहुँची जहाँ मैं इस तरह जीने की कोशिश करना चाहती थी, यह पूरी तरह कोशिश करना चाहती थी। मुझे चलते रहना पड़ा और अपने ही ढंग से कोशिश करनी पड़ी। मैंने फिर से नशा किया और आखिर एक अन्य संस्था में तीन महीने भरती कर दी गई। आखिरी बार जब मैं वहाँ गई, तब मुझे लगा कि अब मुझसे और समय नहीं बिताया जाता। मैं उस समय इसको अपनी ऐडिक्शन से जोड़ नहीं पाई। बस मुझसे और समय नहीं बिताया जा रहा था। यह विचार नहीं था, “मैं नशा नहीं कर सकती हूँ”, सिर्फ यह विचार था, “मुझसे यहाँ और समय नहीं बिताया जाता”। मैं पूरी तरह आशाहीन और बेवश महसूस कर रही थी और मेरे पास कोई जबाब नहीं थे। मेरा सारा भावनात्मक और आध्यात्मिक अहंकार खत्म हो चुका था।

मुझे यह निश्चित पता है कि जब मैं संस्था में थी तब उन लोगों को शक था कि मैं अपनी समस्या सुलझाने के लिए सच्चाई से कभी भी कुछ करना चाहती थी। लेकिन मैं अपनी समस्या के बारे में ज़रूर कुछ करना चाहती थी और मुझे पता है कि यह कार्यक्रम तब तक काम नहीं करेगा जब तक हम इसे वास्तव में अपने लिए नहीं करना चाहेंगे। यह कार्यक्रम उनके लिए नहीं है जिन्हें इसकी ज़रूरत है। बल्कि उनके लिए है जो इसे चाहते हैं। आखिर मैं इस कदर इस कार्यक्रम को चाहने लगी कि मैंने मनोविकिन्सकों, मनोवैज्ञानिकों, पादरियों के और जहाँ हो सके वहाँ दरवाजे खटखटाये।

मुझे लगता है कि मेरे एक कौन्सिलर ने, जो स्वभाविक ढंग से सबको प्यार करता है, मुझे बहुत प्रोत्साहन दिया क्योंकि मैंने पहले तीन कदम पूरी तरह से किये। मैंने कबूल किया कि अपने ऐडिक्शन पर मैं शवितहीन थी, कि मेरा जीवन अस्तव्यस्त हो गया था। मैंने बहुत सी अन्य कोशिशें की, इसीलिए

मैंने निर्णय लिया कि मुझसे बड़ी एक शक्ति मेरी सद्बुद्धि पुनःस्थापित कर सकती है। मेरी क्षमता के अनुसार जितना हो सके उतना मैंने अपने जीवन और अपनी इच्छा को, अपनी समझ के ईश्वर की देखभाल में सौंप दिया और अपने दैनिक जीवन में ईश्वर को समझने की कोशिश की।

मैंने हर तरह की आध्यात्मिक तथा दार्शनिक किताबें पढ़ी थीं। मैं उनके साथ सहमत थी और मेरे विचार से वे महान थीं लेकिन मैंने उन पर कुछ कार्य नहीं किया। मैंने अपने दैनिक जीवन में किसी तरह की आस्था बनाने का प्रयास नहीं किया। यह आश्चर्य की बात है कि कार्यक्रम में सिर्फ इतने दूर आने के बाद मुझमें थोड़ी बहुत ईमानदारी आने लगी और मैं अपने आपको जैसी थी वैसी देख पाई। मुझे आश्चर्य था कि मैं ईमानदार हो पाऊँगी, लेकिन मैं अपने से बाहर, आस पास के एडिक्टो को देखकर, उन्हें जानकर और समझ कर, उनके साथ दोस्ती निभाकर अपने बारे में जागरूक हो गई।

जहाँ यश की आवश्यकता है वहाँ मैं यश देना चाहूँगी और मुझे यह विश्वास है कि मनोचिकित्सक समूहों में समझदार मनोवैज्ञानिकों के साथ योजना की उपस्थिति में मुझे अपने बारे में जागरूक होने में मदद की ताकि मैं अपनी समस्या के बारे में कुछ कर सकूँ; लेकिन जब मैं बाहर आई तो मैंने सोचा, “ओह! वया मैं बाहर की दुनिया में जी पाऊँगी ?” संस्थाओं ने इतनी बार मेरे जीवन के इतने सारे साल ले लिए कि मैं यह सोचने लगी कि वया मैं वलीन रह पाऊँगी और साधारण चीजें कर पाऊँगी ? मुझे संदेह था कि मैं आम जिन्दगी जी पाऊँगी, लेकिन पिछले डेढ़ साल में ईश्वर ने मेरे लिए व्यवस्था करने के लिए उचित समझा। मैं नियमित काम कर सकी; शुरू शुरू में मेरे पास नौकरी नहीं थी लेकिन एक नौकरी से लेकर दूसरी नौकरी तक, समय का अंतर कभी लम्बा नहीं रहा।

भले ही मैंने कुछ समय के लिए अपने नर्सिंग को व्यवसाय में वापस जाने के विचार को त्याग दिया, लेकिन उसके बाद मैंने इस विचार पर दुबारा सोचा और अब मैं शायद पूरे समय के लिए नर्सिंग का व्यवसाय करने की प्रक्रिया में हूँ। कुछ बहुत ही समझदार लोगों की मदद से, जिनकों मैं मिली,

इस व्यवसाय का भविष्य बहुत उज्वल नजर आता है। फिलहाल मैं अपनी नौकरी योजना जितनी हो सके उतनी मन लगाकर सफलता पूर्वक कर रही हूँ, बावजूद इस सच्चाई के कि जब मैंने संस्था को आखिरी बार छोड़ा तब सब लोगों ने सोचा कि मैं किसी नौकरी के लायक नहीं थी।

मेरे लिए यह एक आध्यात्मिक कार्यक्रम है और आध्यात्मिक अनुभव को बरकरार रखने का एवम् विकसित करने का कार्यक्रम है। एक ऐडिक्ट दूसरे ऐडिक्ट के साथ बात करने की और मदद करने की चिकित्सा के बिना, मैं जानती हूँ कि मेरे लिए यह संभव नहीं हो सकता था। नशा करने का जुनून इस समय के दौरान मुझ में से पूर्ण रूप से हटाया गया और मुझे पता है कि यह सिर्फ ईश्वर की कृपा से हुआ है। अब मैं अपनी दैनिक समस्याओं पर ध्यान देती हूँ। यह अंतिम की बात है कि डर, व्याकुलता, खुन्नस और बेचारेपन का साँचा मुझ में होने के बावजूद, इन्हें भी काफी हद तक हटाया गया है। यह सारे मेरे जीवन को अब प्रभावित नहीं करते। हर सुबह मैं मदद की माँग करती हूँ और हर रात मैं ईश्वर को धन्यवाद करती हूँ। मैं वास्तव में आभारी हूँ कि मुझे उस अस्वस्थता से गुजरना नहीं पड़ेगा, जो किसी प्रकार का नशा करने से होती है।

यह कार्यक्रम नशे से पूरी तरह दूर रहने का है, मेरे खयाल से यही सबसे बड़ी बात थी जिसने मुझे मदद की। मैंने इस विचार को छोड़ दिया कि मुझे एक “दोहरी समस्या” है मुझे इस नशे से या उस नशे से समस्या नहीं; मुझे जीने की समस्या है और आज के दिन मुझे सिर्फ इसके बारे में सोचने की आवश्यकता है।

मुझे अपनी र्पॉन्सर से बहुत मदद मिली जब मुझे लगता था कि परिवार और दोस्त सभी ने मुझे नकारा। अगर मेरी र्पॉन्सर अपनी चिट्ठियों के द्वारा मुझे नये रास्ते न दिखाती तो पता नहीं कि मैं क्या करती। उसने अपना अनुभव, अपना बल और अपनी आशा मेरे साथ शेयर की और मेरे लिए यह बहुत लाभदायक था। वह अभी भी मेरी अच्छी दोस्त है। यहाँ एन.ए. में मुझे एक परिवार मिला, दोस्त मिले और एक जीने का तरीका मिला। मुझे अपना

परिवार भी कदमों पर काम करने के फलस्वरूप वापस मिला, ना कि समस्या पर सीधे काम करने पर । मेरे साथ बहुत सारी अद्भुत बातें हुई । मैं यह सोच भी नहीं सकती कि ऐसा कुछ होगा जिससे मैं जीने के इस तरीके को भूलना चाहूँगी ।

एक कटु वक्त

मेरा नाम जिन है और मैं एक ऐडिक्ट हूँ । इस कहानी को लिखकर मेरी आशा है कि मैं अपने जैसे उन ऐडिक्टों की मदद कर सकूँ, जो एक चीज़ के बदले में दूसरी चीज़ का इस्तेमाल करके अपने ऐडिक्शन से निकलने का प्रयत्न कर रहे हैं । यह मेरा सॉचा था । चौदह साल की उम्र में जब भी संभव हुआ मैंने शराब पीना शुरू कर दिया था । इसके साथ मैंने गाँजा पीना भी शुरू कर दिया ताकि मैं अपने हाईस्कूल की सामाजिक गतिविधियों के वातावरण में सहज और आराम महसूस कर सकूँ ।

सत्रह साल की उम्र में मैंने हेरोईन पीना शुरू कर दिया और जल्दी ही नशे का मैं व्यसनी हो गया । डेढ़ साल तक हेरोईन को इस्तेमाल करने के बाद मैंने अपने आपको एक संस्था में भर्ती करने का निर्णय लिया । जब उन्होंने मेरा आवेदन स्वीकार किया तब मैं डर गया और घर पर ही नशा छोड़कर फौज में भर्ती हो गया । मैंने सोचा कि अपने वातावरण से दूर रहकर मैं अपनी समस्या को सुलझा सकूँगा ।

यहाँ भी मैंने बिना बताये भागकर, अपने आपको हेरोईन लेने के लिए, जाते हुए पाया । उसके बाद मुझे यूरोप भेज दिया गया और मैंने सोचा कि अगर मैं सिर्फ शराब पीऊँ, तो वही समस्या का हल होगा, परंतु फिर से मुझे परेशानी के अलावा कुछ नहीं मिला । फौज से छूटने के बाद मैं वापस घर पर उसी वातावरण में आया । फिर से मैं हेरोईन और विभिन्न अन्य प्रकार के नशीलें पदार्थों का इस्तेमाल करने लगा । यह सिलसिला लगभग दो साल तक चलता रहा ।

जीवन की भगदड़ वास्तव में तब शुरू हुई जब मैंने नशा छोड़ने की कोशिश की - खॉंसी की दवाईयाँ, गोलीयाँ और सुईयाँ इत्यादि से । अब तक मुझे यह पता नहीं था कि मेरा एक ऐडिक्शन कहीं खत्म होता और दूसरा कहीं शुरू होता । नारकोटिवस एंॉनिमस में आने से एक साल पहले मैंने अपने आपको निराशाजनक ढंग से खॉंसी की सिरप के नश में फँसा हुआ पाया, जब मैं एक दिन में पाँच या छे एक लीटर की बोतलें पीता था । मुझे मदद की जरूरत थी इसलिए मैं एक डॉक्टर के पास गया; उसने डेक्सट्रीन दवा बताई और वह मुझे डेक्सट्रीन की सुई लगाता था जिससे मुझे अच्छा महसूस होता था । मैंने लगभग हर रोज़ अपने आपको उसके पास जाते हुए पाया ।

यह सिलसिला लगभग आठ महीने तक चला और मैं अपने नये मिले हुए वैधिक ऐडिक्शन से बहुत खुश था । मैं एक दूसरे डाक्टर से कोडिन की दवाई भी लेता था । मैं अब डर में पगलारा हुआ था और शराब भी पीने लगा । यह दिन-रात एक महीने तक चलता रहा और मैं एक मनोचिकित्सकीय संस्था में पहुँच गया । अस्पताल से छूटने के बाद मैंने सोचा कि मैं अब नशीली दवाओं से मुक्त हूँ और अब मैं सामाजिक ढंग से शराब पी सकता हूँ । मुझे जल्दी ही पता चल गया कि मैं ऐसा नहीं कर सकता हूँ । तब जाकर मैंने एन.ए से मदद माँगी ।

यहाँ मैंने सीखा कि मेरी असली समस्या उन नशीलें पदार्थों में नहीं है जिन्हें मैं इस्तेमाल कर रहा था लेकिन समस्या मेरे विकृत व्यवहार में थी, जिसका विकास उन सालों में हुआ जब मैं नशा कर रहा था और नशा करने से पहले भी । एन.ए फ़ेलोशिप के दूसरे लोगों की मदद से मैं अपने आपको मदद कर सका । मुझे लग रहा है कि वास्तविकता का सामना करने में मेरी प्रगति हो रही है और मैं एक-एक दिन करके मेरी उन्नति हो रही है । अब मुझे नई दिलावरिपरों मिल रही हैं, जो कुछ मायना रखती हैं और यह एहसास करता हूँ कि यह भी एक बात थी जिसे मैं नशे में ढूँढ रहा था ।

कभी कभी, अभी भी मुझे चीजों का सामना करने में कठिनाई महसूस होती है, लेकिन मैं अब अकेला नहीं हूँ और मैं हमेशा किसी न किसी को

ढूँढ सकता हूँ जो मुझे कठोर और अस्तव्यस्त स्थितियों से गुज़रने में मदद करेगा । आखिर मुझे अपने जैसे लोग मिले जो यह समझते हैं कि मैं क्या महसूस करता हूँ । अब मैं दूसरों की मदद कर सकता हूँ वह पाने में जो मेरे पास है, अगर उन्हें वास्तव में यह चाहिए । मैं अपनी समझ के ईश्वर को इस तरह के जीवन के लिए धन्यवाद देता हूँ ।

कुछ अर्थपूर्ण

मुझे अब पता चला है कि मैं कोई महान नेता या दार्शनिक नहीं हूँ, जो मैं पहले लोगों को विश्वास दिलाने का प्रयास किया करता था । पन्द्रह साल इस भ्रम में जीने की कोशिश के बाद मुझे अब दिखाई देता है कि वास्तव में मैं जो भी हूँ, सिर्फ उसी के लिए मुझे स्वीकारा जा रहा है । इससे पहले सारी जिन्दगी मैंने अपने ढंग से चलाई । अगर कभी कोई सलाह या सुझाव देता था तो मैं उसे बंद दिमाग सहित अस्वीकार कर देता था, बिना उस पर कभी अमल किये हुए, यह देखने के लिए कि वह सलाह या सुझाव सफल होगा या असफल होगा । मुझे लगता है कि भले ही मेरा तरीका हमेशा असफल रहा लेकिन मुझे फिर से नशा करना पड़ा जब तक की बार बार कँदखाने जाने पर मुझे यह विश्वास होने लगा कि कुछ ग़लत हो रहा है ।

मैं उस मोड़ पर पहुँचा जहाँ मुझे प्रबल इच्छा हुई कि मैं अपने जीवन के साथ ऐसा कुछ करूँ जो अर्थपूर्ण होगा । मुझे कुछ अलग तरीका अपनाना पड़ा जो काम कर सके । इस निर्णय से बहुत साल पहले मुझे एन.ए. मिला था, लेकिन तब मैं बदलने के लिए तैयार नहीं था । और भले ही मैंने कई बार अपने लिए एन.ए. के दरवाज़े बंद किए, वापस जाने पर मेरा हमेशा स्वागत ही किया गया ।

जब से मैं एन.ए. के कार्यक्रम के साथ अपने जीवन को लेकर कुछ करने के लिए इच्छुक हो गया हूँ, तब से मेरा जीवन ज्यादा भरपूर और ज्यादा अर्थपूर्ण हो गया है । पहले मैं एक दिन के हिसाब से बिना नशे के जीवन का अनुभव नहीं कर सकता था । सिर्फ प्रत्येक दिन का सामना करने के

लिए मुझे नशे की आवश्यकता थी । और मुझे पता है कि सोचने के और जीने के इस सॉल को बदलना पड़ेगा, अगर मुझे पूरी तरह से वलीन रहना है । मैं यह एन.ए. कार्यक्रम के सिद्धांतों के द्वारा कर रहा हूँ ।

भले ही अब मुझे नशा करने की इच्छा या आवश्यकता नहीं है, लेकिन जो खालीपन रह गया है उसे भरने के लिए मुझे कोई योग्यतापूर्ण चीज़ चाहिए । यह चीज़ मुझे एन.ए. की फ़ेलोशिप में मिली है । मुझे विजेताओं के संग रहना पड़ेगा और उसी दिशा में जाना पड़ेगा जिस दिशा में वे लोग जाते हैं । जब तक मैं कार्यक्रम के कदमों को करूँगा, मुझे पता है कि मैं भी कामयाब हो पाऊँगा । हालाँकि मुझे कार्यक्रम आसान नहीं लगता है, लेकिन इसे करना मुझ जैसे पेचीदे व्यक्ति के लिए काफी सरल है ।

मैं अलग था

जो कहानियाँ आप ने सुनी हैं, उनसे मेरी कहानी शायद अलग है क्योंकि मैं कभी गिरफ़्तार नहीं हुआ और ना ही मैं अस्पताल में दाखिल हुआ । लेकिन मैं अत्याधिक निराशा के उस बिन्दु तक पहुँच जिसका अनुभव हम में से बहुतों ने किया है । मेरे जीवन का विवरण मेरे ऐडिक्शन को नहीं दर्शाता बल्कि मेरी अनुभूतियाँ और मेरी जीवन ही मेरे ऐडिक्शन को दर्शाती है । ऐडिक्शन मेरे जीवन जीने का तरीका था - सिर्फ यही तरीका मैं बहुत सालों से जानता था ।

जब मैं अतीत के देखता हूँ, मैंने जीवन को एक बार देखा और यह निर्णय लिया कि मुझे इससे कोई वास्ता नहीं चाहिए । मैं एक “पुराने खानदानी” उच्च मध्यवर्गीय, टूटे हुए परिवार से था । मुझे ऐसा कोई भी समय याद नहीं है जब मैं परेशान नहीं था । बचपन में मुझे पता चला कि खाना खाकर मैं अपने दर्द से राहत पा सकता हूँ और यही से मेरा नशीले पदार्थों का ऐडिक्शन शुरू हुआ ।

मैं १९७० के दशक का गोलियाँ खाने के पागलपन का हिस्सा बन गया । इस समय में भी बताये हुए तरीके से दवाई लेना मेरे लिए मुश्किल था । मैंने

हिसाब लगाया कि दो गोलियाँ, एक गोली से दुगुना काम करेगी । मुझे याद है गोलियों इकट्ठा करना, माँ को पर्वियों द्वारा मिली हुई गोलियों चुराना, और अगली बार आने वाली दवाईयों तक इन गोलियों को चलाने के कठिन समय का सामना करना ।

मैंने अपने शुरु के सालों में इसी तरह नषा करना जारी रखा । जब मैं हाईस्कूल में था और नषा करने का पागलपन छन गया, तब दुकान में मिलने वाले नषे से सड़क पर मिलने वाले नषे तक पहुँचना स्वाभाविक था । वैसे तो मैं लगभग दस साल से रोज़ाना के हिसाब से नषीले पदार्थों का उपयोग कर रहा था; इन नषीले पदार्थों ने वास्तव में असर करना बंद कर दिया था । अपर्याप्त और हीनता की किचोरी भावनाएँ मुझे परेशान कर रही थी । मेरे पास सिर्फ एक ही जवाब था कि अगर मैं कुछ ले लू तो या तो मैं बेहतर बन जाऊँगा, या मैं बेहतर महसूस करूँगा या मैं बेहतर व्यवहार करूँगा ।

गलियों में नषा करने की मेरी कहानी काफ़ी आम है । जो कुछ भी उपलब्ध होता था वह सब कुछ हर रोज़ इस्तेमाल करता था । जब तक मुझे नषा चढ़ता था, इस बात से कोई फ़र्क नहीं पड़ता था कि मैं कौन सा नषा ले रहा हूँ । उन सालों में मुझे नषा अच्छा लगता था । मैं एक संघर्ष करने वाला बन गया था; मैं एक निरिक्षक बन गया था; मैं डरा हुआ था; और मैं अकेला था । कभी कभी मैंने अपने आपको सर्वशक्तिमान महसूस किया और कभी कभी सुख्यता के आराम के लिए प्रार्थना की - काश मुझे सोचना ही ना पड़े । मुझे याद है कि मैं अलग महसूस करता था-इंसान के स्तर तक नहीं-और यह मैं बरदाष्ट नहीं कर सकता था । मैं अपनी स्वभाविक स्थिति में रहा : नषे में धुत ।

मुझे लगता है, की १९६६ में मैं हेरोइन के नषे में पड़ गया । इसके बाद, मेरे लिए ओर कोई दूसरा नषा काम नहीं करता था । जैसे कि हमारी तरह बहुनों के साथ होता है । शुरु शुरु में मैं कभी कभार मजे के लिए नषा करता था और फिर सिर्फ हफ़्ते के अंत में नषा करता था; लेकिन एक साल बाद यह मेरी आदत बन गई और दो साल बाद फ़ेल होकर कॉलेज से बाहर

हो गया और वहाँ पर नौकरी करना शुरु किया जहाँ मुझे नषा देने वाला काम कर रहा था । मैं नषा करता था और उसका व्यापार करता था और डेढ साल तक ऐसे ही भागता रहा जब तक की मैं परेशान और थके रहने से पूरी तरह थक नहीं गया ।

मैंने अपने आप को भौखलाया हुआ और एक इंसान की तरह जीने में असमर्थ पाया । मेरे नषा करने के इस आख़री साल में मैंने मदद ढूँढना शुरु किया । कुछ भी काम नहीं किया । कोई भी मदद नहीं मिली ।

इस दौरान मुझे एक आदमी का टेलीफ़ोन नंबर मिला जो एन.ए में था । मेरे बेहतरीन निर्णय के खिलाफ़ और बिना किसी आषा के मैंने एक फ़ोन किया जो शायद मेरे जीवन का सबसे महत्वपूर्ण फ़ोन था ।

मुझे बचाने के लिए कोई नहीं आया; मैं तुरंत ठीक नहीं हुआ । उस आदमी ने मुझे सिर्फ यह कहा कि अगर मुझे नषे की समस्या है, तो मुझे मीटिंग से शायद फायदा हो । उसने मुझे उस रात होने वाली मीटिंग का पता दिया । एक तो यह मीटिंग की जगह बहुत दूर थी और ऊपर से मुझे टूटन हो रही थी । उसने मुझे एक और मीटिंग का पता बताया जो दो दिन बाद थी और मेरे घर के पास थी । मैंने उससे वादा किया था कि मैं जाकर देखूँगा । रात को जब मीटिंग का समय आया तब मुझे पकड़े जाने का भयंकर डर था और मुझे उन कट्टर ऐडिक्टों का डर था जिन्हें मैं मीटिंग में पाऊँगा । मुझे पता था कि मैं वैसा ऐडिक्ट नहीं था जिनके बारे में आप किताबों में या अख़बारों में पढ़ते हो ।

इन डरों के बावजूद मैंने अपनी पहली मीटिंग की । मैंने श्रीपीस वाला काला सूट और काली टाई पहनी हुई थी और ढाई साल के नषा करने के दौर में से, चौदासी घंटे बिना नषे के मैं था । मैं यह नहीं चाहता था कि आप यह जानों कि मैं क्या और कौन था । मुझे नहीं लगता कि मैं किसी को धोखा दे पाया । मैं मदद के लिए चीख रहा था और सबको मालूम था । मुझे उस पहली मीटिंग के बारे में कुछ ज़्यादा याद नहीं है लेकिन मैंने ज र ऐसा कुछ सुना होगा जो मुझे वापस लाया । इस कार्यक्रम के बारे में जो पहला एहसास मुझे याद है, वह एक कुतरने वाला भय था कि नषे के कारण पकड़े नहीं

जाना या अस्पताल में दाखिल नहीं होने की वजह से मैं शायद योग्य नहीं हूँ और मुझे शायद स्वीकार नहीं किया जायेगा।

कार्यक्रम में आने के बाद पहले दो हफ्ते के अंदर मैंने दो बार नषा कर लिया और अंत में छोड़ दिया। मुझे अब कोई परवाह नहीं थी कि मैं योग्य था या नहीं, मुझे यह परवाह नहीं थी कि मुझे स्वीकार करेंगे या नहीं, मुझे यह भी परवाह नहीं थी कि लोग मेरे बारे में क्या सोचते थे। उन सब की परवाह करने के लिए मैं बहुत ही थक चुका था।

मुझे ठीक से याद नहीं है लेकिन नषा छोड़ने के थोड़े ही समय के बाद मुझे यह आषा होने लगी कि शायद यह कार्यक्रम मेरे लिए काम करेगा। जो बातें कार्यक्रम में विजेता कर रहे थे, उनकी कुछ बातों की नकल करना मैंने शुरू कर दिया। मैं एन.ए. में घुस गया। मुझे अच्छा लगा, यह बहुत बड़ी बात थी कि इतने सालों में मैं पहली बार वलीन था।

लगभग छे महीने एन.ए. में रहते-रहते, वलीन रहने का नयापन उतर गया और मैं उन बादलों से गिर गया जिन पर मैं सवार था। फिर मुष्किले आई। किसी ना किसी तरह मैं उस वास्तविकता के पहले खुराक के बाद बचा रहा। मेरे खयाल से उस समय मेरे लिए सिर्फ यही बात काम करती थी कि चाहे कुछ भी हो जाय मुझमें वलीन रहने की इच्छा हो; यह विष्वास की जब तक मैं नषा नहीं करूँगा, सब कुछ ठीक हो जायेगा; और वह लोग जो मुझे मदद माँगने पर मदद करने के लिए तैयार थे। तब से यह कठिन लड़ाई चल रही है; वलीन रहने के लिए मुझे मेहनत करनी पड़ी। मुझे पता चला है मेरे लिए जरूरी है कि मुझे बहुत सी मीटिंग्स करनी हैं, नये सदस्यों के साथ काम करना है, एन.ए. में भाग लेना है, एन.ए. में शामिल होने के लिए बारह कदमों पर मुझे अपनी क्षमता अनुसार सबसे बढ़िया ढंग से काम करना पड़ा और मुझे जीना सीखना पड़ा।

आज के दिन मेरी जिन्दगी पहले से बहुत सरल है। मेरे पास अपनी पसंद की नौकरी है, मैं अपने वैवाहिक जीवन में सुखी हूँ, मेरे पास सच्चे दोस्त हैं और मैं एन.ए. में सक्रिय हूँ। लगता है इस तरह की जिन्दगी मुझे जवती है। मैं उस जादू की तलाश में समय बिताता था - उन लोगों में, स्थानों में और

चीजों में, जो मेरे जीवन को आदर्शपूर्ण बना दें। अब मेरे पास जादू के लिए समय नहीं है। मैं यह सीखने में अति व्यस्त हूँ कि जीवन कैसे जिया जाय। यह प्रक्रिया लम्बी और धीमी है। कभी कभी मैं सोचता हूँ कि मैं पागल हो रहा हूँ। कभी कभी मैं सोचता हूँ “इस सबका क्या फायदा है?” कभी-कभी मैं अपने आपको मानसिक खिचाव के कोने में फंसा देता हूँ और सोचता हूँ कि निकलने का कोई रास्ता नहीं है। कभी कभी मैं सोचता हूँ कि मैं अब जीवन की समस्याओं को बरदाष्ट नहीं कर सकता हूँ, लेकिन यह कार्यक्रम एक समाधान प्रदान करता है और बुरा समय गुजर जाता है।

ज़्यादातर, जीवन काफी अच्छा है। कभी कभी जीवन बहुत ही अच्छा है, इतना अच्छा जैसे कभी सोच ही नहीं सकता। मैंने अपने आपको पसंद करना सीखा और मुझे दोस्ती मिली। मैंने अपने आपको थोड़ा बहुत जाना और मुझे समझ मिली। मुझे थोड़ा सा विष्वास मिला और उससे मिली मुक्ति। और मुझे सेवा मिली और मैंने सिखा कि इससे खुषी के लिए जो पूर्णता चाहिए वह मिलती है।

भयभीत मैं

मैंने सोचा था कि एक एंडिवट ऐसा व्यक्ति है जो भारी नषा करता है और जो गलियों में या कँदखाने में रहता है। मेरा नषा करने का तरीका अलग था - मुझे अपना नषा एक डॉक्टर से या दोस्तो से मिला। मुझे पता था कि कुछ गलत था लेकिन फिर भी मैंने सही करने की कोषिष की - अपने काम में, अपने वैवाहिक जीवन में और अपने बच्चों की परवरिष में। मैंने वास्तव में बहुत कोषिष की। मैं सही चलती रहती थी और फिर मैं लुढ़क जाती थी। ऐसे ही चलता रहा और हर बार मुझे लगा कि यह हमेशा से चल रहा है; मुझे लगा कि कुछ भी बदलने वाला नहीं है। मैं एक अच्छी माँ बनना चाहती थी। मैं एक अच्छी पति बनना चाहती थी। मैं समाज में घुल मिल जाना चाहती थी लेकिन फिर भी मैं अपने आपको उस समाज का हिस्सा महसूस नहीं कर सकी।

मैं सालों तक अपने बच्चों को कहती रही “मुझे माफ़ करो, अब की बार ऐसा नहीं होगा” । मैं एक डॉक्टर से दूसरे डॉक्टर के पास मदद के लिए गई । मैं सलाह के लिए इस एहसास के साथ गई कि अब सब कुछ ठीक हो जायेगा, लेकिन मेरे अंदर से यह आवाज़ आती रही कि “ग़लत क्या है ?” मैं नौकरियाँ बदलती रही, डॉक्टरों बदलती रही, नषा बदलती रही, अलग-अलग किताबें, धर्म और बालों का रंग बदलती रही । मैं एक इलाके से दूसरे इलाके में चली गई, दोस्त बदले और फर्नीचर को एक जगह से दूसरी जगह बदलती रही । मैं घूमने गई और घर में भी छुपी रही - इतने सालों में इतना सब कुछ किया - और हमेशा यह महसूस करती रही कि मैं ग़लत हूँ, मैं अलग हूँ, मैं असफल हूँ ।

जब मेरा पहला बच्चा हुआ तब मुझे बेहोष किया गया था तो मुझे अच्छा लगा; जो दवाइयाँ मुझे दी गई थी उसका असर मुझे अच्छा लगा । यह एक ऐसा एहसास था कि जो कुछ मेरे आस-पास हो रहा है उसका मुझे पता नहीं है और वास्तव में ना ही मुझे उसकी परवाह थी । इन सालों के दौरान, नींद की गोलियाँ मुझे यह एहसास दिलाती रही कि कोई भी बात वास्तव में इतनी महत्वपूर्ण नहीं है । अंत में बातें इतनी घुल मिल गई कि मुझे यह निश्चित पता नहीं होता था कि कौन सी बात महत्वपूर्ण है और कौन सी नहीं है । मैं अंदर से और बाहर से कॉप रही थी । दवाइयों से मदद नहीं मिली ।

मैं अभी भी नषे से निकलने की कोशिश कर रही थी लेकिन मेरी कोशिश कमज़ोर थी । मैंने नौकरी छोड़ दी थी और वापस जाने की कोशिश कर रही थी लेकिन नहीं जा पाई । मैं सोफ़े पर लेटी रहती थी और सभी बातों से डरती रहती थी । मेरा वज़न १०३ पाउंड था और होंठों पर और नाक पर छले पड़ गये थे । मुझे डायबिटीज़ हो गया था और मैं इतना कॉपती थी कि चम्मच तक मुँह में नहीं डाल सकती थी । मुझे लगा कि मैं अपने आपको मारने निकली थी और मेरे आस-पास के लोग मुझे वोट पहुँचाना चाहते थे । शारीरिक और मानसिक तौर पर मैं टूट गई थी । हाल ही में मैं दादी बन गई थी और मैं छोटे बालक के साथ बात भी नहीं कर सकती थी । मैं लगभग वनस्पति की

तरह निष्क्रिय बन चुकी थी । मैं जीवन जीने का एक हिस्सा बनना चाहती थी लेकिन मुझे पता नहीं था कि कैसे बर्नूँ । मेरा एक हिस्सा यह कह रहा था कि अच्छा होगा कि मैं मर जाऊँ और दूसरा हिस्सा कह रहा था कि जीने का एक बेहतर तरीका ज़रूर होगा ।

जब मैंने एन.ए का कार्यक्रम करना शुरू किया तब बहुत से लोगों ने मुझे सिर्फ़ योज़मर्रा की चीज़ों को करने का सुझाव दिया जैसे कि खाना, नहाना, कपड़े पहनना, टहलना, मीटिंग़ में जाना । उन्होंने मुझे बताया कि “डरना मत, हम सब इस हालात से गुज़रे हैं ।” इन सालों के दौरान मैं बहुत सारी मीटिंग़ में गई । एक बात मेरे मन में बैठ गई थी, एक बात जो उन्होंने मुझे शुरू से बताई थी “वैट्टी, तुम भागना बंद कर सकती हो और तुम जो भी बनना चाहती हो बन सकती हो और जो भी करना चाहती हो कर सकती हो ।”

जब से मैं कार्यक्रम में हूँ मैंने बहुत से लोगों को सुना और देखा और उन्हें बहुत से उतार चढ़ाव से गुज़रते हुए देखा । मैंने उन विक्षाओं का उपयोग किया जो मेरे लिए सबसे सही थी । मुझे अपने कार्य का क्षेत्र बदलना पड़ा और मैं पढ़ाई करने लगी । मुझे प्राथमिक विद्यालय के स्तर तक फिर से सीखना पड़ा । यह मेरे लिए बहुत धीमी प्रक्रिया थी लेकिन बहुत ही लाभदायक थी ।

मैंने यह भी निर्णय लिया कि मुझे किसी एक आदमी के साथ एक अर्थपूर् िरिखा बनाने से पहले अपने आप को जानना ज़रूरी है । मैं अपनी बेटियों के साथ सम्पर्क स्थापित करना सीख रही हूँ । मैं उन सारी चीज़ों को करने की कोशिश कर रही हूँ जिन्हें मैं सालों से करना चाहती थी । मैं ऐसी बहुत सी बातें याद कर पा रही हूँ, जिनको मैंने अपने मन से जबरदस्ती निकाल दिया था । मुझे पता चला है कि वैट्टी (यानी मैं) एक खालीपन का ढेर नहीं हूँ । बल्कि एक व्यक्ति हूँ और कुछ चीज़ भी हैं । जिसको देखने या सुनने के लिए वास्तव में मैंने कभी रोकना नहीं । पहला अप्रैल मेरा एन.ए में पाचवाँ जन्म दिन होगा । यह अप्रैल फूल का दिन जन्म दिन के लिए कैसा रहेगा ।

मोटा ऐडिवट

मैं एक ऐडिवट हूँ । मैंने कम से कम पचास अलग-अलग तरह के नषे अर्द्धशताब्दी साल तक लगातार किये । जब मैंने नषा करना शुरू किया तब मुझे इस बात का पता नहीं था कि मैं नषा सिर्फ एक ही कारणवश करता था - क्योंकि मैं जो महसूस करता था वह मुझे अच्छा नहीं लगता था । मैं बेहतर महसूस करना चाहता था । मैंने अलग महसूस करने की कोषिष में अर्द्धशताब्दी साल बिताये । मैं जीवन की येज की वास्तविकता का सामना नहीं कर सकता था । एक मोटा बच्चा और जीवन भर मोटा होने के कारण मैं अस्वीकृत महसूस करता था ।

मेरा जन्म १९३७ में एरिजोना में हुआ था और १९४० के दशक की शुरुआत में मैं कॅलिफोर्निया चला गया था । मेरा परिवार एक राज्य से दूसरे राज्य में घूमता रहा और मेरे पिता ने कई बार शादियाँ की । वह भारी मात्रा में शराब पीता था; या तो वह अपने आप को नैतिकतावादी समझकर दूसरों पर हावी होने की स्थिति में रहता था या फिर वह पूरी तरह से हीन भावना की स्थिति में रहता था । बहुत सारे कारणों में से यह एक कारण था, जिसकी वजह से हम बार बार एक जगह से दूसरे जगह चले जाते थे ।

जैसे-जैसे मैं एक स्कूल से दूसरे स्कूल में जाता रहा, मैं अपने विभिन्न अनुभवों के बारे में बताता था जो मुझे हुए थे और मैं अपनी अलग-अलग सौतेली माँओं के बारे में बताया करता था । किसी कारणवश लोग मुझे झूठा समझते थे । ऐसा लगता था कि मैं चाहे जहाँ भी जाता था, सिर्फ वही लोग मुझे स्वीकार करते थे जिन्हें निम्न वर्गीय कहा जाता था और मैंने अपने आपको कभी भी निम्न वर्गीय नहीं महसूस किया । इस तरह उनको नीचा देखने से मुझे यह महसूस होता था कि मेरा कुछ आत्म मूल्य है ।

मेरा पारिवारिक जीवन अत्यवस्थित और दर्दभर था लेकिन मेरी परवरिष में बहुत से ठोस नैतिक मूल्य मुझे बताये गये थे । मैंने हमेशा काम करते रहने की कोषिष की । वास्तव में ज़्यादातर मैंने किसी न किसी तरह का करोबार

करके अपने आपको काम करते रखा । यहाँ तक कि मैं भाईचारे वाली संस्थाओं में शामिल होकर अपना सामाजिक स्तर भी बख़रार रख सका ।

मेरी लम्बाई ५'५" थी और मेरा वज़न २८२ पाउंड था । मैं वितषतापूर्ण तरीके से खाता था कि मैं एहसासों और भावनाओं से निपट सकूँ और बेहतर महसूस कर सकूँ । वास्तव में इसी तरह मैंने भारी नषा करना शुरू किया । अपना वज़न घटाने के लिए मैं इतना उग्र था कि मैं हेरोइन का सेवन करने के लिए इच्छुक हो गया । मैंने सोचा कि अपनी होषियारी से मैं इस नषे में नहीं फँसूँगा, मैं नषा कर सकूँगा और अपनी भूख मिटा सकूँगा, अच्छा महसूस करूँगा और इस खेल में जीत जाऊँगा । मैं देश में उधर-उधर भटकता रहा और कारागारों और कैदखानों में बंद होता रहा । यह अंत की शुरुआत थी । मैं ना ही सिर्फ वितषता से ज़्यादा खाने वाला था और वैसा ही मोटा रहा लेकिन मैं नशीले पदार्थों का ऐडिवट बन गया था और नषा कर रहा था ।

किसी ने मुझे नारकोंटिवस एनाॅनिमस की फ़ैलोषिप के बारे में बताया जब मैं पूरी तरह से गिरावट और निराषा की स्थिति में था । कही जाने की जगह ना होने से, एक व्यक्ति जितना मापूस महसूस कर सकता है, जैसे कि निकलने का कोई रास्ता नहीं है, उतनी मापूसी से मैं इस फ़ैलोषिप में चला गया । मैं पूरी तरह नैतिक रूप से दिवालिया हो गया था । मुझे अध्यात्मिक मूल्यों के बारे में कुछ पता नहीं था । मुझे जीने के बारे में कुछ पता नहीं था । आखिर जीवन दैनिक आधार पर दर्द के अलावा कुछ नहीं था । मुझे सिर्फ यही पता था कि अपने अंदर कुछ डालना है - खाना या नषा - या अपने आपको अच्छा महसूस करने के लिए सेवस का दुरुपयोग करना, और इन सबने अब मेरे लिए काम करना बंद कर दिया था । कोई भी चीज़ मेरे लिए पर्याप्त नहीं थी ।

जब मैं इस कार्यक्रम में आया, मुझे एक ऐसी चीज़ मिली जिसका मैंने पहले कभी अनुभव नहीं किया था-मैं जो भी हूँ और जैसा भी था, उसकी पूरी स्वीकृति । मुझे फ़ैलोषिप में वापस आते रहने के लिए आमंत्रित किया गया था । ओर मुझे बताया गया था कि किसी तरह का शुल्क या देय नहीं देना

है - कि यह शुल्क मैं अपने बीते हुए जीवन द्वारा दे चुका हूँ - और यह बताया गया कि अगर मैं वापस आता रहूँगा तो मुझे पूर्णतः मुक्ति और जीने का एक नया तरीका मिलेगा ।

आज बहुत सालों बाद, मुझे दिखाई देता है कि मैं ऐडिक्शन और तिवषता भरे अति भोजन से मुक्त हूँ और समुदाय में मेरी प्रतिष्ठा है । मेरे पास एक अच्छा घर और परिवार है, नौकरी में अधिकारी का पद है और इन सबसे बड़ी बात यह है कि मेरा अपने ईप्वर के साथ एक व्यवितगत् रिष्ठा है, जिसके कारण यह सब संभव हुआ है । मैं अच्छा महसूस कर सकता हूँ, आनन्दमय और सुखद महसूस कर सकता हूँ, आत्म-धांति महसूस कर सकता हूँ, भले ही हात्तात अतने अच्छे जितने नहीं हो जितना हो सकते हैं ।

इसमें कोई सवाल ही नहीं उठता कि मैं अपने जीवन के लिए नारकोटिक्स एनॉनिमस की फेलोषिप का और ईप्वर का ऋणी हूँ । मैं सिर्फ अपनी आघा बढ़ा सकता हूँ कि अगर आप भी मेरे जैसे पीडित हैं, जैसा कि एक जमाने में मैं पीडित था, तब आप नारकोटिक्स एनॉनिमस के सिद्धांतों का अभ्यास करेंगे और दर्द से मुक्ति ओर एक अर्थपूर्ण, समृद्ध जीवन पायेंगे ।

बारह कदम रुपान्तर के
लिये पुनर्मुद्रित निम्नलिखित की अनुमति के अनुसार
AA World Services, Inc.

Copyright © 2007 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

श्री अधिकार सुरक्षित

World Service Office

PO Box 9999

Van Nuys, CA 91409 USA

Tel. +1/818 773-9999

www.na.org

World Service Office—CANADA

Mississauga, Ontario, L4Z 2A4

World Service Office—EUROPE

Brussels, Belgium

Tel. +32/2/646-6012

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 978-1-55776-714-1

Hindi

2/26

WSO Catalog Item No. HI1500