

[युवा एडिक्ट्स
द्वारा,
युवा एडिक्ट्स
के लिए]





यह साहित्य नारकोटिक्स एनोनिमस के युवा सदस्यों द्वारा तैयार किया गया है जो क्लीन रहे और जिन्होंने ज़िन्दगी जीने का नया तरीका पाया। दुनिया भर में युवा एडिक्ट्स, जो अलग-अलग भाषाएँ बोलते हैं, एन.ए. में नशा छोड़कर, नशे से दूर भी रह पा रहे हैं। एन.ए. के संदेश को जीने का यह हमारा अनुभव, हम शेयर करने के लिए लिख रहे हैं, कि कोई भी एडिक्ट चाहे वह कितना भी युवा हो, नशे का इस्तेमाल बंद कर सकता है, नशा करने की इच्छा से मुक्त हो सकता है और ज़िन्दगी जीने का नया तरीका पा सकता है।

युवा सदस्य होने के नाते हममें से अधिकतर एन.ए. में ज़िन्दगी को जीने के नए तरीके ढूँढते हुए नहीं आये थे। हम अपने जीवन से थक चुके थे। हमने अपना अधिकतर समय गुस्से, अकेलेपन, पीड़ा और डर में बिताया। ऐसा लगता था कि नशा करना ही एक ऐसी चीज़ थी जो हमारी मदद कर सकती थी, लेकिन नशीले पदार्थों ने जल्दी ही जीवन को और भी मुश्किल बनाना शुरू कर दिया। हम पीड़ा और उलझनों से थक गए थे लेकिन हम इस विचार पर ध्यान नहीं देना चाहते थे कि नशा हमारी समस्याओं को और ज्यादा बढ़ा रहा है। चाहे हम अपने आप को एडिक्ट समझते थे या नहीं, नशा छोड़ने की कल्पना करना हमारे लिए बहुत मुश्किल था। अगर हम ऐसा सोचते भी थे तो यह विचार ज़्यादा देर नहीं टिकता था।

यदि आपको यह सब जाना पहचाना लगता है तो शायद आप हमारे जैसे हैं। यह पत्रिका हमारे लिए मौका है, वह शेयर करने का, जो हमने सीखा है:- ना तो एडिक्ट बनने के लिए हमारी उम्र कम थी और ना ही क्लीन होने के लिए हमारी उम्र कम है। हमने नशा करना बंद किया और जीने का नया तरीका सीख रहे हैं। हो सकता है कि आप जिन मीटिंग्स में जाते हो वहाँ आपको कम उम्र के सदस्य न दिखें, लेकिन अगर आप क्लीन रहते हो और वापस आते रहोगे तो आपको, हम जैसे युवा सदस्य मिल ही जायेंगे।

जब हम नारकोटिक्स एनोनिमस में आए हमने देखा कि सदस्य किस तरह एक दूसरे के साथ पेश आते हैं। हमें उसमें सच्चाई और

वास्तविकता दिखी। हमने दूसरे एडिक्ट्स को शेयर करते हुए सुना कि उन्हें अब नशा करने की ज़रूरत नहीं है। हमने दूसरे एडिक्ट्स को डर का सामना करने की, एन.ए. कार्यक्रम को जीने की ओर एक अलग तरीके की ज़िन्दगी महसूस करने की आजादी के बारे में, बात करते हुए सुना। हमें लगता था कि जहाँ दूसरे लोग हमारी ज़िन्दगी को नियंत्रित करने की कोशिश कर रहे थे, वहीं एन.ए. सदस्यों ने हमारे साथ केवल अपना अनुभव, साहस और उम्मीद शेयर किया। उन्होंने हमें बताया कि हमें कभी दुबारा नशा करने की ज़रूरत नहीं है चाहे हमारा मन करे, तब भी। हमें अपनापन महसूस होने लगा।

हम जिन मीटिंगों में जाते थे वहाँ हमेशा हमें कम उम्र के एडिक्ट्स नहीं दिखते थे, इसलिए हम सोचते थे कि एडिक्ट होने और नशा छोड़ने के लिए शायद अभी हमारी उम्र कम है। इसके बावजूद भी हम और सदस्यों के सहारे, नशे से दूर रहे और हमने नारकोटिक्स एनोनिमस में हर उम्र के लोगों के साथ संबंध जोड़ा। हो सकता है कि हमने लंबे समय तक नशा नहीं किया हो लेकिन हमने जाना कि एडिक्शन हमारे नशे के इस्तेमाल से कहीं गहरा है। जब हम शुरू में एन.ए. में आये तो हमें उन लोगों से रिश्ता बनाने में आसानी हुई जो हमारे जैसे समाजिक स्तर के थे या जिन्होंने हमारे जैसे नशीले पदार्थों का इस्तेमाल किया था। दूसरे एडिक्टों को जानने के बाद हमें यह पता चला कि चाहे हम किसी भी उम्र के हों या हम कहीं से भी आए हों, हम सबकी भावनाओं और विचारों का अनुभव मिलता-जुलता है।

क्या मैं वास्तव में एडिक्ट हूँ?

एन.ए. में आने से पहले हममें से बहुत लोग यह सोचते थे कि नशे का इस्तेमाल करना हमारे लिए एक साधारण सा दौर था - हमारे बड़े होने का एक प्राकृतिक हिस्सा। हो सकता है कि हमने अपनी कम उम्र को



एक बहाना बनाया हो, लेकिन बहुत जल्द ही इस बात से इंकार करना मुश्किल हो गया कि नशीले पदार्थ ज़िन्दगी को मुश्किल बना रहे थे। हम ऐसे पेश आते थे जैसे हमें किसी बात की परवाह ही नहीं थी, लेकिन अंदरूनी तौर पर हम जानते थे कि नशे को पाने के लिए हम अपनी इच्छा से कहीं ज्यादा गँवा रहे थे।

जब हम एन.ए. में आये, तो हमें लगा कि नशा छोड़ने के लिए शायद हमारी उम्र अभी कम है। हमें शायद लगा होगा कि एडिक्शन सिर्फ एक शारीरिक मामला है और एडिक्ट बनने के लिए एडिक्ट को काफी लम्बे समय तक कुछ खास प्रकार के नशों का इस्तेमाल करना होता होगा। लेकिन हमने मीटिंग्स में सुना कि एन.ए. के अनुसार एडिक्शन हमें तीन तरह से प्रभावित करता है:- मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक। समस्या इस बात में कम थी कि नशा हमारे साथ क्या कर रहा था बल्कि इस बात में ज्यादा थी कि हम नशे का इस्तेमाल किस तरह कर रहे थे। समस्या पैदा करने के लिए यह ज़रूरी नहीं था कि नशा हमारे लिए आदत बन जाए या शारीरिक लत पैदा करे। हमारे लिए नशे का इस्तेमाल पूरी तरह से खिंचाव, मजबूरी और आत्म-केंद्रिता में लिपटा हुआ था। हमारी खिंचाव भरी सोच केवल नशे और नशे की जीवन-शैली के बारे में ही थी। जब हम नशा नहीं करना चाहते थे या खुद से कहते थे कि नशा नहीं करेंगे तब भी हम मजबूरी में नशा करते थे और शुरू करने के बाद रुक नहीं पाते थे। पूरी तरह आत्मकेंद्रित होकर, अलग महसूस करने के लिए हमने सब कुछ बलिदान कर दिया, चाहे उसके बदले में हमने खुद को या हमसे प्यार करने वालों को ही चोट पहुँचाई। अधिकतर समय हम खुन्नस, गुस्से और डर की भावनाओं को ही महसूस करते रहे।

जब मैंने यह सुना "एडिक्ट एक बालिग स्त्री या पुरुष होता है" तो मैं सोच में पड़ गया कि क्या मुझे सब कुछ गँवाने और क्लीन होने के लिए बालिग होना ज़रूरी है।

हमने उन सदस्यों से जुड़ाव महसूस किया जो ऐसी भावनाएँ शेयर करते थे, चाहे उनका नशा या नशा करने का तरीका हम से काफी अलग था। हमें एहसास हुआ कि इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि नशा कौन सा है, यह भी मायने नहीं रखता कि हम कब नशा कर रहे थे, छुट्टियों में या स्कूल/कॉलेज के पहले, उसके दौरान या उसके बाद। हम नशे के ऊपर अपना नियंत्रण खो बैठे थे और उसको इस्तेमाल करने के लिए हमने ऐसी चीज़ें की, जिन पर हमें गर्व नहीं था। अंत में हमने अपने आप को अकेला और शर्म से भरा हुआ पाया। किसी भी एडिक्ट का कोई भी नशा करना उसे वापस उसी निराशा और नियंत्रण खो देने की जगह पर ले जाता है।

चूँकि हमारी उम्र कम है तो इसका मतलब यह नहीं कि एडिक्शन हमारे लिए कोई कम खतरनाक है। जब भी हम तैयार हों, हम यह निर्णय ले सकते हैं कि हमें नशे से दूर रहना है। जब हम सदस्यों को उनके तल तक गिरने के बारे में शेयर करते हुए सुनते हैं, तो हमें पता चलता है कि हमारे तल का अंत वहीं है जहाँ हम खोदना बंद करें।

सदस्य बनने के लिए केवल एक आवश्यकता है – नशा बंद करने की इच्छा, तो जो भी एन.ए. में आता है, उम्र कम हो या ज्यादा, वह ज़िन्दगी को नए तरीके से जीने का मौका पा सकता है।

स्पोसरशिप

स्पोसरशिप हमें सिखाता है कि कैसे किसी को बताया जाए कि हमारे साथ असल में क्या चल रहा है। हम यह सीखते हैं कि जो हमारे अंदर चलता रहता है, उसका कैसे खुलासा करें और साथ ही अपनी ज़िन्दगी में सुझाव लेते हुए बारह कदमों का अभ्यास करने की शुरुआत करें। स्पोसर में सबसे महत्वपूर्ण खूबी यह होती है कि वह ऐसा व्यक्ति होता है जिस पर हम विश्वास कर सकते हैं और जैसी ज़िंदगी हमें चाहिए, वैसी ही ज़िन्दगी वह जी रहा है। स्पोसर के साथ कदमों पर काम करने से हमें यह पता चलता है कि नशा छोड़ने के बावजूद भी एडिक्शन हमारी ज़िन्दगी पर किस प्रकार प्रभाव डालता है। हमारा खिंचाव और हमारी विवशता – सेक्स, खाना, पैसा, रिश्ते, कंप्यूटर गेम, इंटरनेट, आदि क्षेत्रों में भी हम पर असर कर सकते हैं। एडिक्शन हमारे किसी भी व्यवहार या भावना को उसी तरह बदल सकता है जैसे नशा बदलता था।

हममें से कईयों ने उदासीनता, बेताबी, क्रोध, खुद को हानि पहुँचाना, और खान-पान की अस्तव्यस्तता का भी अनुभव किया है। अक्सर स्पोसर ही वह पहला व्यक्ति होता है जिस पर विश्वास करते हुए हम अपनी इन समस्याओं के बारे में बात करते हैं। जब हम खुल कर बात करते हैं तो हमारे स्पोसर इनके समाधान ढूँढ़ने में हमारी मदद कर सकते हैं।

सेक्स, नशा और ...

युवा सदस्य होने के नाते, सुधार में अपनी लैंगिकता का सामना करना हमारे लिए मुश्किल हो सकता है। सेक्स सम्बंधित हमारे अनुभवों में कुछ भी शामिल हो सकता है जैसे कि हमारे सेक्सुअल ओरिएंटेशन से लेकर ब्रेकअप, गर्भावस्था, अस्त-व्यस्तता, असमंजस और शर्म या उन चीज़ों के लिए ग्लानि जो हमने की हैं या हमारे साथ हुई हैं। रिकवरी के दौरान सेक्स और रिश्तों के बारे में हमें बहुत सारे सुझाव और टिप्पणियाँ सुनने को मिलेंगी। हम शायद हमेशा बाकी सबकी ना सुनें लेकिन हम अपने स्पोसर या अन्य विश्वासपात्र सदस्यों से खुल कर बात करने की कोशिश कर सकते हैं। कभी-कभी सेक्स और रिश्तों के बारे में हमारी भावनाओं से हमें महसूस होता है कि दुबारा से नशा शुरू कर लेना, एक समाधान है। ऐसा करने की बजाय, हम जिस चीज़ से गुज़र रहे हैं उसे शेयर करते हैं तथा मार्गदर्शन और सहायता माँगते हैं। रिकवरी की मदद से हम बिना नशा किये अपनी भावनाओं के साथ जी सकते हैं। जब हम अपने बारे में ईमानदारी से शेयर करते हैं तो हम दूसरों के लिए उदाहरण बनते हैं।

मेरी उम्र कम थी

अगर अपने निर्णयों के लिए हमें माँ-बाप, अभिभावक या अन्य किसी बड़े की अनुमति लेनी पड़ती तो हम शायद एन.ए. मीटिंग्स ही ना जा पाते और ना ही प्रोग्राम द्वारा सुझाये गये बदलाव ला पाते। लेकिन नशे से दूर रहने का एक निर्णय तो हम अपने लिए ले ही सकते हैं। जिस प्रकार का जीवन हम जीना चाहते हैं वैसा जीवन जीने की आजादी पाने में समय लग सकता है, लेकिन हम नशे के बिना जीवन जीने के अपने निर्णय पर तो टिके रह ही सकते हैं चाहे यह कितना भी मुश्किल क्यों न

लगे। जब हम मीटिंग्स में जा पाते हैं, सदस्य बताते हैं कि उन्हें हम पर विश्वास है और अगर हम आते रहें, मदद माँगते रहें और सुझाव लेते रहें तब हम नशे से दूर रह सकते हैं।

मेरे जीवन से जुड़े लोग नशा करते रहे

क्लीन होने पर, हो सकता है कि दूसरे सुधरते हुए एडिक्ट्स हमें बताएँ कि “पुराने दोस्तों, पुरानी जगहों और पुरानी चीजों” को छोड़ दो, लेकिन कभी-कभी यह चुनाव कर पाना सम्भव ही नहीं होता। जिन लोगों के साथ हम रहते हैं, स्कूल में पढ़ते हैं या साथ में नजरबंद हैं तो उन्हें, हम, अपने जीवन से बाहर तो नहीं निकाल सकते। हो सकता है कि हमारे दोस्त या परिवार के सदस्य हमारे सामने नशा करें। इससे अपने सुधार में ध्यान लगाना हमारे लिए मुश्किल हो जाता है।

हमें पता है कि हमें दुबारा नशा करने की जरूरत नहीं है, लेकिन अपनी ज़िन्दगी में अगर हम रोज़ नशा देखते हैं तो इसे अपने दिमाग से बाहर निकालना मुश्किल हो जाता है। अगर हमें नशे के विचार आते हैं तो हम एन.ए. के सदस्यों से बात करते हैं। अगर हम दूसरे किसी एडिक्ट से बात नहीं कर पाते तो हम एन.ए. साहित्य पढ़ सकते हैं, इसके बारे में लिख सकते हैं, उच्चशक्ति से संपर्क बनाने का प्रयास कर सकते हैं, या उन दोस्तों या परिवार के सदस्यों से बात कर सकते हैं जो नशा नहीं करते। चाहे कुछ भी हो हम नशा नहीं करते। नशे के विचार आते जाते रहते हैं, लेकिन जब हम मदद माँगते हैं तो वह अपनी शक्ति खो देते हैं।

अपनी पहली एन.ए. मीटिंग के बाद सुधार को लेकर मैं वाकई बहुत उत्साहित था। लेकिन रात को मुझे अपने परिवार के पास घर वापस जाना ही पड़ता था। वह देर रात ज़ोर-शोर के साथ पार्टी करते थे। मैं खुद को कमरे में बंद कर लेता था, लेकिन आवाज़ें और महक फिर भी अंदर तक आ ही जाती थीं।

एक आध्यात्मिक कार्यक्रम, ना कि धार्मिक

हमारे माता-पिता या अभिभावक हमसे अपेक्षा रख सकते हैं कि हम उनके धर्म में शामिल रहें जब तक कि हम इतने बड़े न हो जायें कि अपना चुनाव खुद कर सकें। उनको इस बात की चिंता हो सकती है कि कहीं एन.ए. हमें कुछ ऐसा ना सिखा दे जो कि उनके धार्मिक विश्वास के विरुद्ध हो या कहीं हम पर ज़ोर डालकर किसी दूसरे धर्म में शामिल ना करवा दें। हमें यह याद रखना है कि एन.ए. का किसी धर्म से मुकाबला या टकराव नहीं है, और न ही हमें नशे से दूर रहने के लिए धार्मिक बनना है। बारह कदम हमें खुद के बनाए विश्वास के साथ जुड़े रहने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। हम अपने माता-पिता को यह बता सकते हैं कि एन.ए. किसी भी धर्म का समर्थन या विरोध नहीं करता। जब तक हम खुद के लिए चुनाव करने के काबिल नहीं हो जाते, तब तक हमें अपने माता पिता की इच्छाओं का आदर करना पड़ सकता है।

एन.ए. में, एक में ही कम उम्र का सदस्य था

हममें से कुछ, एक अलग तरह का अकेलापन महसूस करते हैं क्योंकि जहाँ हम रहते हैं वहाँ एन.ए. में सिर्फ हम ही कम उम्र के सदस्य हैं। मीटिंग के बाद हम अन्य सदस्यों के साथ समय बिता सकते हैं लेकिन कभी-कभी अपनी ही उम्र के लोगों के साथ समय बिताने का मन करता है। जब समूह में हम ही सबसे कम उम्र के सदस्य होते हैं तो सबसे अलग या अनोखा होने की भावना से जूझना बहुत मुश्किल हो सकता है। हम एन.ए. सम्मेलनों में जाने का मौका ढूँढ सकते हैं जहाँ हमें शायद अपनी उम्र के दूसरे सुधरते हुए एडिक्ट्स को मिलने का मौका मिल सके। दुनिया भर में युवा सदस्य नशा छोड़ कर, उससे दूर रह पा रहे हैं। हम इंटरनेट या किसी और तकनीक द्वारा भी अलग-अलग जगहों के एन.ए. युवा सदस्यों के साथ जुड़ सकते हैं। सुधार-सम्बंधित ऑनलाइन चैट समूह, ई-मेल





सूची, वर्चुअल मीटिंग्स और सोशल नेटवर्किंग साइट्स द्वारा यह सम्भव है कि हम दुनिया भर के युवा सदस्यों के साथ संपर्क में रहें। हालाँकि, यह सब वास्तविक मीटिंग्स का स्थान नहीं ले सकते लेकिन इनसे हमें एक अवसर मिलता है जिससे हम अपनी युवा अवस्था के दौरान नशे से दूर रहने का अनुभव दूसरे युवा सदस्यों के साथ बाँट सकते हैं।

मेरे लिए मेरी पहली एन.ए. कन्वेंशन बदलाव का एक अहम मोड़ थी। मैं दुनिया भर से आए युवा सदस्यों से मिला। जब कुछ महीनों बाद मैं दूसरी कन्वेंशन में गया तो दूर-दराज़ के लोगों को भी मेरा नाम याद था। मैं जान गया कि मैं एन.ए. का ही हिस्सा हूँ।

जब हम नशे से दूर रहते हैं तो हमारे पास मौका होता है कि एक कम उम्र का एडिक्ट होने के नाते हम अपनी मीटिंग्स में दूसरे कम उम्र के लोगों का स्वागत कर सकें और उन्हें, जो हमने सीखा है वह बतायें; एन.ए. में कम उम्र का होने से कोई फर्क नहीं पड़ता। हम

जीता-जागता सुबूत हैं कि एन.ए. युवा लोगों के लिए भी काम करता है – हम एक दिन के हिसाब से नशे से दूर रह रहे हैं।

रीलेप्स

रिकवरी में युवा होने के नाते, एन.ए. में हमारे कुछ ऐसे दोस्त हो सकते हैं जो समस्याएँ कम होने पर दुबारा नशा करने लग जाँ। लोगों को एन.ए. छोड़ते हुए देखना तकलीफ़ दायक होता है, खासकर वो सदस्य जो हमारे करीब आ चुके हैं। रिकवरी में हमें इतना कुछ मिला है कि अपने दोस्तों को नशे से पीड़ित देखने की कल्पना करना भी दुःखदायक होता है। हम कितना भी चाहें, किसी की नशा करने की इच्छा खत्म नहीं करवा सकते। हम, रिकवरी में जो मिल सकता है, केवल उसका जीता-जागता उदाहरण बनने का प्रयास कर सकते हैं। जो हमें मिला है वह हम खुलकर बाँटते हैं। हो सकता है कुछ एडिक्ट्स को वह नहीं चाहिए जो हमारे पास है। हम अपनी उम्मीदें उनके साथ बाँटते रहते हैं ताकि जब वह कुछ अलग करने को तैयार हों तो उन्हें पता हो कि उन्हें करना क्या है। हम यह याद रखते हैं कि हमारे साहित्य में लिखा है, “कभी-कभी सम्पूर्ण आजादी का रास्ता, रीलेप्स से होकर निकलता है।” हम उन सदस्यों के साथ रहते हैं जिनका क्लीन टाइम ज्यादा है और उन्होंने दूसरे सदस्यों के आने-जाने के दर्द और बेबसी को महसूस किया हो। हम याद रखते हैं कि चाहे हमारी उम्र कम क्यों ना हो, हम अपना बाकी का जीवन एक-एक दिन करके नशे से दूर बिता सकते हैं। हमारे साहित्य और अनुभव इस बात का प्रमाण हैं, “जो व्यक्ति एन.ए. का कार्यक्रम जीता है हमने उसे रीलेप्स होते हुए नहीं देखा।” रीलेप्स के बारे में अधिक जानकारी पाने के लिए पढ़ें - अध्याय 7, बेसिक टेक्स्ट, नारकोटिक्स एनोनिमस, शीर्षक “रिकवरी एंड रीलेप्स” या, सुधार और दुबारा नशा करना सूचना पत्रिका।

एन.ए. में सुरक्षित महसूस करने में सदस्यों ने मेरी मदद की

नारकोटिक्स एनोनिमस बाहरी समाज के खतरों से बचा हुआ नहीं है। जो लोग हमारा भला नहीं चाहते उनके साथ आर्थिक, रोमांटिक या शारीरिक संबंध से बचे रहने में एन.ए. में हमारे विश्वसनीय लोग, हमारी मदद कर सकते हैं। सदस्यों को धीरे-धीरे जानने से उन पर, हमारा विश्वास बनता जाता है। हम इसकी शुरुआत एक स्पोसर के साथ करते हैं जो दूसरे सदस्यों को जानने में हमारी मदद कर सकता है। जब तक हम लोगों को जान कर उनके साथ सहज नहीं हो जाते तब तक हम उन्हें सार्वजनिक स्थानों पर ही मिलते हैं। अगर हम अपने आप को असुविधाजनक स्थिति में पाते हैं तो हम उन सदस्यों से बात कर सकते हैं जिन पर हम भरोसा करते हैं – हमें कुछ छुपा कर नहीं रखना है। जो लोग हमारी

भलाई चाहते हैं, वह धैर्यपूर्वक हमारा विश्वास जीतते हैं और कभी भी हमें असुविधाजनक परिस्थितियों में नहीं धकेलते। हमें ज्यादा समय नहीं लगता, कुछ करीबी लोगों का एक समूह बनाने में जिनके साथ हम सुरक्षित महसूस करते हैं।

नशे के बिना जीवन की घटनाओं का सामना करना

चूँकि हमारी उम्र कम है, हमारे जीवन की बहुत सारी उपलब्धियाँ और महत्वपूर्ण घटनाएँ होना अभी बाकी हैं। जीवन की घटनाएँ जैसे कि अपनी पढ़ाई पूरी करना, रोमांस करना, नया काम शुरू करना, जन्मदिन की पार्टियाँ या दूसरे उत्सव नशे के बिना मनाना, असम्भव से लग सकते हैं। ऐसी स्थितियों में जहाँ शराब पीना एक आम बात हो, वहाँ पर नशा ना करने के हमारे कारण को, हमारे दोस्त या परिवार वाले हमेशा समझ नहीं पायेंगे। ऐसी परिस्थितियों में अपने जीवन से जुड़े लोगों से हम, अपने निर्णयों के लिए समर्थन माँग सकते हैं और अपने स्पॉन्सर तथा रिकवरी में अपने दूसरे दोस्तों पर मदद के लिए निर्भर हो सकते हैं। यदि वहाँ पर हम अकेले में बेचैन हो रहे हों तो हम एन.ए. सदस्यों को अपने साथ रहने के लिए कह सकते हैं। वह, यह याद रखने में हमारी मदद करते हैं कि हम नशे के बिना हर परिस्थिति का सामना कर सकते हैं।

क्लीन होने के अपने शुरुआती दिनों में, मैं सोचता था कि अपनी पढ़ाई पूरी करने की खुशी या अपने जन्मदिन को मैं कैसे मनाऊँगा। जब मेरी उम्र शराब पीने या खरीदने की हो जायेगी, तब क्या होगा? क्या अपनी शादी पर मेहमानों को शराब पिलानी पड़ेगी? मुझे भी शराब पीनी पड़ेगी?

आगे और पता चलेगा ...

चाहें हम जिस भी उम्र में एन.ए. में आयें हमारे पास नया सीख कर आगे बढ़ने के लिए बहुत कुछ है। आत्म-खिंचाव हमारी बीमारी का केंद्र है। इसका मतलब है कि सभी नए आने वाले एक जैसे बचकानेपन से ही जूझते हैं, चाहे उनकी उम्र कितनी भी हो। हम अपने साथी सदस्यों के साथ अपने सुधार के कार्यक्रम पर काम

करना सीखते हैं, जरूरत पड़ने पर उनकी मदद लेते हैं और जहाँ तक सम्भव हो सके उनकी मदद करते भी हैं। हो सकता है कि हम अपने से ज्यादा उम्र के सदस्यों से अलग दिखते या महसूस करते हों लेकिन हम सभी सिर्फ आज के लिए ही नशे से दूर रह रहे हैं। जब हम दूसरे सदस्यों के साथ खुल कर बात करते हैं तो हमें मालूम पड़ता है कि जितना हम सोचते थे उससे कहीं ज्यादा समानता हमारे बीच है। नारकोटिक्स एनोनिमस में, किसी भी उम्र के एडिक्ट का रिकवरी में क्लीन रहते हुए, उम्र और समझ में आगे बढ़ना, सम्भव हो जाता है। सिर्फ आज के लिए हमारी पूरी जिंदगी, अभी हमारे सामने बाकी है। नशे से दूर रहने से, जो भी हम बनना चाहें, वह बनने के लिए, हम आज़ाद हैं।



Copyright © 2026 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
WEB www.na.org

World Service Office—Canada
Mississauga, Ontario

World Service Office—Europe
Brussels, Belgium
TEL +32.2.646.6012

World Service Office—Iran
Tehran, Iran
WEB www.wsoiran.org



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

Narcotics Anonymous, , , , और The
NA Way, Narcotics Anonymous World Services,
Incorporated के पंजीकृत चिन्ह हैं।

ISBN 9781633805262 • Hindi • 5/26

WSO Catalog Item No. HI3113