



क्या मैं ऐडिक्ट हूँ ?

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

Copyright © 2005 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
सभी अधिकार सुरक्षित

क्या मैं ऐडिक्ट हूँ ?

केवल आप ही इस प्रश्न का उत्तर दे सकते हैं ।

हो सकता है कि यह एक आसान काम न हो । नशा करते समय हम स्वयं से कहते थे, कि “मैं इसे संभाल सकता हूँ” । शुरुआत में अगर यह सच था, अब ऐसा नहीं है । हम नशीले पदार्थों के काबू में थे । हम नशा करने के लिये जीते थे और जीने के लिये नशा करते थे । सरल शब्दों में, ऐडिक्ट वह व्यक्ति है, जिसका जीवन नशीले पदार्थों के नियंत्रण में है ।

शायद आप यह मानते हैं कि नशीले पदार्थ आपके लिये एक समस्या है, लेकिन आप अपने आपको एक ऐडिक्ट नहीं मानते हैं । ऐडिक्ट कौन है, इस बारे में हम सबकी पूर्व निर्धारित धारणाएँ हैं । जब आप इस बारे में एक बार स्वनात्मक कार्य करना शुरु कर देते हैं, तो ऐडिक्ट होना कोई शर्मनाक बात नहीं है । अगर आप हमारी समस्याओं से पहचान पा सकते हैं, तो हो सकता है कि आप हमारी समस्याओं के हल से भी पहचान पा सकें । निम्नलिखित प्रश्न नारकोटिक्स एनॉनिमस में सुधरते हुए ऐडिक्टों द्वारा लिखे गए हैं । अगर आपको अपने ऐडिक्ट होने के बारे में शंकाएँ हैं, तो आप कुछ पल निकालकर जितना हो सके उतनी ईमानदारी से निम्नलिखित प्रश्नों का 'हाँ' या 'नहीं' में उत्तर दीजिए :

१. क्या आप कभी अकेले नशा करते हैं ? हाँ नहीं
२. क्या आपने कभी एक के बदले दूसरे नशीले पदार्थ को यह सोचकर इस्तेमाल किया कि, एक विशेष नशीला पदार्थ ही आपकी समस्या थी ? हाँ नहीं
३. क्या आपने कभी डॉक्टर से दवाईयाँ पाने के लिये चालाकी या झूठ का सहारा लिया ? हाँ नहीं
४. क्या आपने कभी नशीले पदार्थों की चोरी की या उन्हें पाने के लिये चोरी की ? हाँ नहीं
५. क्या आप जागने पर या सोने से पहले नियमित रूप से नशीले पदार्थ इस्तेमाल करते हैं ? हाँ नहीं
६. क्या आपने कभी एक नशीले पदार्थ के असर को दूर करने के लिये दूसरा नशीला पदार्थ लिया है ? हाँ नहीं
७. क्या आप ऐसे व्यक्तियों या स्थानों से बचते हैं, जो आपके नशीले पदार्थों का इस्तेमाल पसंद नहीं करते ? हाँ नहीं
८. क्या आपने कभी किसी नशीले पदार्थ का इस्तेमाल बगैर यह जाने किया है कि वह क्या है, या उसका आप पर क्या असर हो सकता है ? हाँ नहीं
९. क्या आपके नशीले पदार्थों के इस्तेमाल की वजह से आपके काम या स्कूल सम्बन्धित कार्यों को नुकसान पहुँचा ? हाँ नहीं
१०. क्या नशीले पदार्थों के इस्तेमाल के कारण आप कभी गिरफ्तार हुए हैं ? हाँ नहीं
११. क्या आपने इस बारे में कभी झूठ बोला है कि आप क्या और कितना इस्तेमाल करते हैं ? हाँ नहीं
१२. क्या आप नशीले पदार्थों को खरीदना अपनी आर्थिक ज़िम्मेदारियों से बढ़कर समझते हैं ? हाँ नहीं
१३. क्या आपने कभी नशा बंद करने या उसे नियंत्रण में लाने की कोशिश की है ? हाँ नहीं
१४. क्या आप नशीले पदार्थों के इस्तेमाल की वजह से कभी कैंदखाने, अस्पताल या पुर्नवास केन्द्र में रहे हैं ? हाँ नहीं
१५. क्या आपके नशीले पदार्थ का इस्तेमाल, आपके सोने या खाने के समय में बाधाएँ लाता है ? हाँ नहीं
१६. क्या नशीले पदार्थों के खत्म हो जाने का विचार, आपको भयभीत करता है ? हाँ नहीं
१७. क्या आपको लगता है कि नशीले पदार्थों के बगैर जीवन जीना असम्भव है ? हाँ नहीं
१८. क्या आपको कभी अपने मानसिक संतुलन पर शक होता है ? हाँ नहीं
१९. क्या आपके नशीले पदार्थों का इस्तेमाल आपके घरेलु जीवन को दुःख:भरा बना रहा है ? हाँ नहीं

२०. क्या आपने कभी यह सोचा है कि नशीले पदार्थों के बगैर आप कहीं शामिल नहीं हो सकते या मज़ा नहीं ले सकते हैं ? हाँ नहीं
२१. क्या आपने नशीले पदार्थों के इस्तेमाल के बारे में कभी प्रतिरक्षात्मक, अपराधीपन या शर्म की भावना महसूस की है ? हाँ नहीं
२२. क्या आप नशीले पदार्थों के बारे में बहुत सोचते हैं ? हाँ नहीं
२३. क्या आप निरर्थक या अस्पष्ट डर महसूस करते हैं ? हाँ नहीं
२४. क्या नशीले पदार्थों के इस्तेमाल ने आपके यौन - सम्बन्ध पर असर किया है ? हाँ नहीं
२५. क्या आपने कभी ऐसे नशीले पदार्थों का इस्तेमाल किया जो आपको पसंद नहीं थे ? हाँ नहीं
२६. क्या आपने कभी भावनात्मक दर्द या तनाव की वजह से नशीले पदार्थों का इस्तेमाल किया है ? हाँ नहीं
२७. क्या आपने किसी भी नशीले पदार्थों का कभी, अत्याधिक मात्रा में इस्तेमाल किया है ? हाँ नहीं
२८. बुरे अंजामों के बावजूद क्या आप नशीले पदार्थों को इस्तेमाल करते हैं ? हाँ नहीं
२९. क्या आपको ऐसा लगता है कि आपको नशे की समस्या हो सकती है ? हाँ नहीं

“क्या मैं ऐडिक्ट हूँ ?” इस प्रश्न का केवल आप ही उत्तर दे सकते हैं । हमने पाया कि हम सबने अलग-अलग संख्याओं में इन प्रश्नों का उत्तर “हाँ” में दिया । “हाँ” में कितने जवाब आए यह इतना महत्वपूर्ण नहीं, जितना महत्वपूर्ण हम भीतर से कैसा महसूस करते हैं कि ऐडिक्शन ने हमारे जीवन को किस कदर प्रभावित किया ।

इनमें से कई प्रश्नों में नशीले पदार्थों का जिक्र तक नहीं है । ऐसा इसलिए है क्योंकि ऐडिक्शन एक धूर्त बीमारी है, जो हमारे जीवन के हर क्षेत्र पर असर करती है । उन क्षेत्रों को भी जो शुरुआत में नशे से सम्बन्धित नहीं लगते । विभिन्न प्रकार के नशीले पदार्थों का इस्तेमाल इतना महत्वपूर्ण नहीं, जितना कि हमने उनका इस्तेमाल क्यों किया और हम पर उनका क्या असर हुआ ।

जब पहली बार हमने इन प्रश्नों को पढ़ा तो यह विचार कि हम ऐडिक्ट हैं, हमारे लिये डरावना था । हममें से कुछ ने इन विचारों से बचने की कोशिश यह कहते हुए की ;

“इन सवालों का कोई मतलब नहीं है” ;

या,

“मैं औरों की तरह नहीं हूँ । मैं जानता / जानती हूँ कि मैं नशीले पदार्थों का इस्तेमाल करता / करती हूँ, पर मैं ऐडिक्ट नहीं । मेरी भावनाओं की / पारिवारिक / काम की वास्तविक समस्याएँ हैं” ;

या,

“अपना जीवन व्यवस्थित करने में इस वक्त मुझे कुछ कठिनाईयाँ हो रही हैं” ;

या,

“जब मुझे सही व्यक्ति / सही काम इत्यादि मिल जाएगा, तब मैं नशा करना बंद कर सकता / सकती हूँ ।”

अगर आप ऐडिक्ट हैं, तो सबसे पहले आपको यह कबूल करना होगा कि आपको नशीले पदार्थों की समस्या है, तभी आप सुधार के मार्ग पर कुछ प्रगति कर सकते हैं । ईमानदारी से देखा जाए, तो यह सवाल आपको यह देखने में मदद कर सकते हैं कि नशीले पदार्थों के इस्तेमाल ने आपका जीवन कैसे अस्तव्यस्त कर दिया है । ऐडिक्शन एक ऐसी बीमारी है - सुधार के बगैर जिसका अंत हमेशा कैदखाने, संस्थाएँ और मौत है । हममें से बहुत सारे नारकोटिक्स एनॉनिमस में इसलिये आए, क्योंकि नशीले पदार्थ ने वह करना बन्द कर दिया था, जो हम चाहते थे । ऐडिक्शन हमारा गौरव, आत्मसम्मान, परिवार, प्रियजन और हमारी जीने की इच्छा भी छीन लेता है । अगर आप अपने ऐडिक्शन में इस स्थिति तक नहीं पहुँचे हैं, तो इसकी ज़रूरत भी नहीं है । हमने पाया कि हमारा निजी नरक हमारे भीतर ही था । अगर आप मदद चाहते हैं, तो यह आपका नारकोटिक्स एनॉनिमस में मिल सकती है ।

“हम एक उत्तर की खोज में थे, जब हमने आगे बढ़कर नारकोटिक्स एनॉनिमस को पाया । हम अपनी पहली एन.ए. की सभा में हारे हुए आए और नहीं जानते थे कि क्या अपेक्षा रखें । एक या अधिक सभाओं में बैठने के बाद हमें यह महसूस होने लगा कि लोग परवाह करते थे और सहायता करने के इच्छुक थे । हालाँकि हमारे दिमाग ने हमसे कहा कि हम यह नहीं कर पाएँगे, संगठन के लोगों ने हमें आशा दी और जोर देकर कहा कि हम सुधार सकते हैं । अपने ऐडिक्ट साथियों के बीच हमें यह एहसास हुआ कि अब हम अकेले नहीं हैं । हमारी मीटिंगों में सुधार होता है । हमारा जीवन ढ़ाँव पर है । हमने देखा कि सुधार को प्रथम रखने पर यह कार्यक्रम काम करता है । हमने तीन परेशान करने वाले एहसासों का सामना किया :

१. हम अपने ऐडिक्शन पर शक्तिहीन हैं और हमारा जीवन अस्तव्यस्त ह ;
२. हालाँकि हम अपनी बीमारी के लिये जिम्मेदार नहीं हैं, लेकिन हम अपने सुधार के लिये जिम्मेदार ह ;
३. अब हम कभी भी लोगों को, जगहों को और चीज़ों को अपने ऐडिक्शन के लिये दोष नहीं दे सकते । हमें अवश्य अपनी समस्याओं और संवेदनाओं का सामना करना है ।

सुधार के लिये अंतिम हथियार सुधरता हुआ ऐडिक्ट है”¹