



## नारकोटिक्स एनानिमस में आपका स्वागत

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

Copyright © 2005 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

सभी अधिकार सुरक्षित

*ये पत्रिका आपके उन कुछ प्रश्नों के उत्तर में लिखी गई है जो एनकोटिक्स एनानिमस कार्यक्रम से जुड़ हुए हैं । हमारा संदेश बहुत सरल है ; हमने पाया है एक रास्ता बिना नशे के जीने का और जिस किसी के लिए नशा एक समस्या है, इसे उसके साथ बांटकर हम खुश हैं ।*

### नारकोटिक्स एनानिमस में आपका स्वागत

एन. ए. एडिक्ट को नशे के बिना जीने का एक रास्ता देता है । अगर आप इस बारे में निश्चित नहीं हैं, कि आप एक एडिक्ट हैं, तो इस बारे में चिन्ता न करें ; सिर्फ हमारी सभाओं में वापिस आते रहें । अपना मन बनाने के लिए आपके पास पूरा समय है ।

अगर आप हममें से बहुत सोच की तरह हैं जिन्होंने जब एन.ए. की पहली सभा की तो आप भी कुछ घबराया हुआ महसूस कर रहे हों या ये सोच रहे हो कि हर कोई, हमारी तरफ देख रहा है । अगर ऐसा है, तो आप अकेले नहीं हैं । हम में से बहुत सोच ने ऐसा महसूस किया । ऐसा कहा गया है “की अगर आपके पेट की आंते एठ रही हैं, तो आप सम्भवतः सही जगह हैं ।” हम अक्सर कहते हैं कि एन. ए. के दरवाजों में कोई भी गलती से नहीं आता । जो लोग एडिक्ट नहीं हैं, वो इस बारे में अपना समय बर्बाद नहीं करते कि वो एडिक्ट है या नहीं । वो इस बारे में सोचते भी नहीं हैं । अगर आप ऐसा सोच रहे हैं कि आप एडिक्ट है या नहीं, तो शायद आप हैं । सिर्फ अपने आपको समय दो, ये सुनने के लिए, जो हम शेयर करते हैं कि हमारे लिए कैसा रहा । शायद आप कुछ ऐसा सुनें जो आपको जाना-पहचाना लगे । ये कोई महत्व नहीं रखता कि आपने वो नशा किया है या नहीं, जो दूसरे लोग बताते हैं । ये महत्वपूर्ण नहीं है कि आपने कौन सा नशा किया ; अगर आप नशा छोड़ना चाहते हैं तो आपका यहाँ स्वागत है । ज्यादातर एडिक्ट एक जैसी संवेदनाएं अनुभव करते हैं और अपनी विभिन्नताओं की बजाए, समानताओं पर ध्यान केंद्रित करके हम एक दूसरे के मददगार होते हैं ।

आप शायद डरा हुआ और आशाविहीन महसूस कर रहे हो । आप शायद ऐसा सोचें कि ये कार्यक्रम उन दूसरी चीजों की तरह काम न करे, जो आपने पहले अजमायी हों । या आपको ऐसा लगे कि ये किसी दूसरे के लिए काम करेगा ना कि आपके लिए, क्योंकि आप हमसे अलग हो । हममें से बहुत सोच ने ऐसा ही महसूस किया, जब हम एन. ए. में पहली बार आये थे । कहीं न कहीं हमें पता था कि हम नशा इस्तेमाल करते हुए नहीं रह सकते, परन्तु हम ये नहीं जानते थे कि कैसे नशा छोड़े या नशे से दूर । हम सब डर रहे थे, छोड़ने के लिए कुछ ऐसा जो हमारे लिए बहुत अहम बन गया था । ये जानकर हमें राहत मिली कि एन.ए. की सदस्यता के लिए केवल एक आवश्यकता है “नशा बन्द करने की इच्छा ।”

शुरु-शुरु में हममें से बहुत से, नये तरीके से चीजों को करने के लिए, भयभीत वा शंकित थे । सिर्फ एक चीज जिसके बारे में हम सुनिश्चित थे कि हमारे पुराने तरीके काम नहीं कर रहे हैं । नशे से दूर होने के बाद भी चीजें एकदम से नहीं बदली । अक्सर, यहाँ तक की हमारी आम दिनचर्या भी, जैसे की कार को चलाना या टेलीफोन का इस्तेमाल, हमें डरावना और अजीब लगा, ऐसे जैसे की हम कुछ दूसरा बन गये हैं, जिसे हम नहीं पहचानते । यही वो स्थिति है, जहाँ पर हमें दूसरे नशे से दूर एडिक्ट और संगठन की सहायता वास्तव में मदद करती है और हम उस पुनः आश्वासन के लिए जिसकी हमें सख्त जरूरत है, दूसरों पर निर्भर होना शुरू करते हैं ।

आप शायद अभी से ये सोच रहे हो : हाँ, परन्तु “या अगर ऐसा ?” फिर भी, अगर आपको कुछ शंकाएँ हैं तो आप कुछ शुरुआती सरल सुझावों को इस्तेमाल कर सकते हैं : जितनी ज्यादा हो सके, उतनी एन.ए. की मीटिंग में उपस्थित हों और एन. ए. फोन नम्बर की सूची नियमित इस्तेमाल के लिए एकत्रित करें, खासकर के जब नशा इस्तेमाल करने की जबरदस्त इच्छा हो । नशे की चाहत, उन घंटों और दिनों तक सीमित नहीं, जब मीटिंग होती है । आज हम नशे से दूर हैं, क्योंकि हमने आगे बढ़कर मदद मांगी । जो हमारे काम आया उससे आपकी भी सहायता हो सकती है । इसलिए दूसरे सुधारते हुए एडिक्ट को फोन करने से मत घबरारें ।

सक्रिया एडिक्शन में वापिस न जाने का एक ही रास्ता है कि पहले नशीले पदार्थ का इस्तेमाल न करें । एक एडिक्ट के लिए नशा करना स्वाभाविक चीज है । हमें मनो : स्थिति और दिमागी स्थिति बदलने वाले पदार्थों से दूर रहने के लिए, अपने में जबरदस्त रूप में शारीरिक, मानसिक, भावात्मक और आध्यात्मिक बदलाव लाना पड़ा । एन. ए. के बारह कदम हमें बदलाव का एक तरीका प्रदान करते हैं । जैसा कि किसी ने कहा : “तुम सिर्फ मीटिंग में आकर नशे से दूर रह सकते हो ।” फिर भी अगर आप नशे से दूर रहना और सुधार का अनुभव उठाना चाहते हैं तो आपको “बारह कदमों को अभ्यास में लाने की जरूरत है ।” ये सब हम अकेले नहीं कर सकते । एन.ए. संगठन में इस नये जीने के तरीके को सीखने और अभ्यास में लाने की कोशिश में हम एक दूसरे को मदद करते हैं ; जिसके फलस्वरूप हम नशामुक्त और स्वस्थ रहते हैं ।

अपनी एन.ए. की पहली मीटिंग में आप लोगों को मिलेंगे जो अलग-अलग समय से नशे से दूर हैं । सम्भवतः आप हैरान हों कि ये लोग नशे से दूर इतने समय तक कैसे रह सके हैं । अगर आप एन. ए. की मीटिंगों में आते रहेंगे और नशे से दूर रहेंगे, तो आप समझने लगेंगे कि यह कैसे काम करता है । जो एडिक्ट नशे से दूर हैं उनमें आपसी सम्मान एवं प्यार होता है क्योंकि हम सबको

एडिक्शन के दुख से गुजरना पड़ा। हम अपनी सुधार में एक दूसरे को प्रेम और सहयोग करते हैं। एन. ए. का कार्यक्रम ऐसे आध्यात्मिक सिद्धान्तों से बना है जिनसे हमें नशे से दूर रहने में मदद मिली है। आपसे कोई मांग नहीं की जाएगी, लेकिन आपको बहुत से सुझाव मिलेंगे। यह संगठन हमें जो मिला है उसे आपको देने का अवसर देता है - नशामुक्त जीवन जीने का तरीका। हम जानते हैं कि “अपने पास रखने के लिए हमें इसे आगे देना भी होगा।”

तो, आपका स्वागत है! हमें खुशी है कि आप यहां तक पहुंचें और आशा है कि आप यहाँ रुकने का निर्णय करेंगे। आपको यह जानना जरूरी है कि एन. ए. मीटिंग में आप ईश्वर का जिक्र सुनोगे। इससे हमारा मतलब यह है कि हमसे बड़ी एक शक्ति है जो असम्भव लगने वाली चीजों को सम्भव कर देती है। यह शक्ति हमने यहाँ एन. ए. कार्यक्रम में, मीटिंगों में और यहाँ के लोगों में पाई। यही वह आध्यात्मिक सिद्धान्त है जिसने हमको एक दिन के हिसाब से नशामुक्त रहने में काम किया। हमारे एक दिन के हिसाब से नशामुक्त रहने में और जब भी एक दिन कुछ ज्यादा ही लम्बा लगा तो पॉव मिनट के हिसाब से नशामुक्त रहने में। जो हम अकेले नहीं कर पाये वो सब हम इकट्ठे मिलकर कर सकते हैं। अपनी खुद की आशा और ताकत पाने तक हम आपको आमंत्रित करते हैं कि आप हमारी ताकत और आशा का उपयोग करें। जब तक आपको अपनी खुद की ताकत और आशा ना मिले। एक समय ऐसा आएगा जब आप भी किसी दूसरे के साथ वो बाँटना चाहेंगे जो आपको खुले दिल से दिया गया है।

**वापिस आते रहो-यह काम करता है।**

**आपके स्थानीय हेल्पलाईन नम्बर निम्न है :**

---

---

---