



**Narcotics Anonymous®**

नाकोटिक्स एनोनिमस

उपचारमा  
भएकाहरुको निम्ति

## उपचारमा भएकाहरूको निम्ति

यो पर्चा नार्कोटिक्स एनोनिमसमा रहेको सुधारको बारेमा तपाईंलाई जानकारी दिनको निम्ति तयार पारिएको हो । यसले एन.ए.मा आएर आज सुधार प्राप्त गरिरहेका दुर्व्यसनीहरूको साभ्ता अनुभवको प्रतिनिधित्व गर्दछ । जब तपाईं उपचारमा हुनुहुन्छ, तब तपाईं दुर्व्यसनको रोग र नार्कोटिक्स एनोनिमसको बारेमा केहि सिक्न सक्नुहुन्छ । उपचारले तपाईंलाई नशा रहित जीवन शुरुवात गर्न सहयोग गर्न सक्छ । अन्य सुधीरहेका दुर्व्यसनीहरूको सहायता र एन.ए. का बाह्र पाईलाहरूको सुधारको कार्यक्रमले तपाईंलाई नशा रहित रही जीउन सहयोग गर्न सक्छ । यस पर्चामा हामी तपाईंलाई उपचार देखी आएर नार्कोटिक्स एनोनिमसमा आफ्नो सुधारलाई निरन्तरता दिन सहयोगी हुने केहि सुभावरु प्रदान गरेका छौं ।

Copyright © 2020 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

सर्वाधिकार सुरक्षित

World Service Office

PO Box 9999

Van Nuys, CA 91409 USA

T 818.773.9999

F 818.700.0700

Website: [www.na.org](http://www.na.org)

World Service Office—CANADA

Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE

Brussels, Belgium

T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN

Tehran, Iran

[www.na-iran.org](http://www.na-iran.org)



यो एन.ए. फेलोसिपद्वारा अनुमोदित साहित्यको अनुवाद हो ।

Narcotics Anonymous,    र The NA Way

पंजिकृत व्यापारचिन्ह हुन्, यी कम्पनीहरूको

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633803251

Nepali

12/20

WSO Catalog Item No. NE3117

### नार्कोटिक्स एनोनिमस कार्यक्रम के हो ?

नार्कोटिक्स एनोनिमस दुर्व्यसनको रोगबाट सुधार हुने कार्यक्रम हो । यो कार्यक्रम ति सबै दुर्व्यसनीहरूको लागि हो, जो नशा सेवन बन्द गर्न चाहन्छन् । केहि सरल निर्देशनहरूको पालना गरी, नार्कोटिक्स एनोनिमसमा हामी एक अर्कालाई नशा रहित रहन मद्दत गर्न सक्छौं भनि विश्वास गर्दछौं । एन.ए.का बाह्र पाईलाहरू र बाह्र परम्पराहरू हाम्रा मार्गनिर्देशक हुन् र तिनका सिद्धान्तहरूलाई हामी हाम्रो सुधारको आधार बनाउँछौं ।

दुर्व्यसनीहरूले नै अन्य दुर्व्यसनीहरूलाई सबैभन्दा राम्रो सँग मद्दत गर्न सक्ने भएकोले एन.ए.मा कुनै व्यवसायिक परामर्शदाताहरू वा थेरापिष्टहरू हुँदैनन् । यसको सदस्यताको निम्ति कुनै शुल्क लाग्दैन । दुर्व्यसनीहरूले आफ्नो आशा, शक्ति र अनुभवहरू शेयर गर्ने स्थानको रूपमा रहेको एन.ए. मिटिङ्गहरू सामान्यतया नियमितरूपमा संचालन हुने गर्दछन् । हामीले एक अर्कालाई सुधारमा मद्दत गर्ने यो एउटा माध्यम हो ।

### नार्कोटिक्स एनोनिमसमा सुधार

नार्कोटिक्स एनोनिमस ति सबै दुर्व्यसनीहरूको लागि हो जो दुर्व्यसनको रोगबाट सुधार चाहन्छन् । यदि तपाईं हाल उपचारमा हुनुहुन्छ भने, तपाईं नशा सेवन बन्द गर्ने भन्दा पनि अन्य कारणले भनि आउनु भएको हुन सक्छ । उपचारमा आउनुमा तपाईंको शुरुको उद्देश्य जे भएतापनि यदि, तपाईं नशा सेवन बन्द गर्न चाहनुहुन्छ र सुधारलाई निरन्तरता दिन चाहनुहुन्छ भने, नार्कोटिक्स एनोनिमस तपाईंको लागि हुन सक्छ ।

एकपटक नशा सेवन बन्द गरे पछि, हामी मध्य धेरैले अन्य दुर्व्यसनीहरू सँग तुलना गर्न शुरु गर्छौं । हामी हाम्रो समानतामा

भन्दा पनि भिन्नतामा ध्यान दिन्छौं । हामीले भिन्नताहरूको बारेमा मात्र सोच्दा एन.ए. हाम्रो लागि होईन कि भन्ने शंका हामीमा उब्जीएको पायौं ।

नकार्ने प्रवृत्ति हाम्रो रोगको प्रमुख पक्ष हो । यहि नकार्ने प्रवृत्तिले हामीलाई हाम्रो र हाम्रो रोगको सम्पूर्ण वास्तविकता देख्नबाट बञ्चित गराउँदछ । हामी अन्य दुर्व्यसनी भन्दा भिन्न छौं भन्ने भाव आउनु पनि त्यहि नकार्ने प्रवृत्तिकै फल लावट हो । दुर्व्यसनको परिणाम स्वरूप हाम्रो जीवनमा आएको अस्तव्यस्ततालाई ईमान्दारीताका साथमा हेर्नाले हामीलाई सहयोग पुग्न सक्छ । हामीले विशेषगरि हाम्रो सम्बन्धहरू, रोजगारी, हाम्रो जीवन जिउने अवस्था, हाम्रो आर्थिक दायित्वहरूलाई हेर्छौं । हामीले नशा सेवन गर्दाको राम्रो समयहरूको बारेमा सोच्नु भन्दा पनि, हामी ति अवस्थाहरू स्मरण गर्ने प्रयास गर्छौं । जब हामीले आफूलाई सोधेका थियौं, “म यहाँ के गरिरहेको छु ? मलाई किन यस्तो महशुस हुन्छ ? मैले चाहे जसरी नशाले काम गर्न छोडेको कति समय भयो ?”

अन्तमा, हामी सबैले एउटा मुख्य प्रश्नको सामना गर्छौं: “के म नशा सेवन बन्द गर्न चाहन्छु ?” हामी मध्य धेरैले यो प्रश्नको उत्तर तुरुन्त दिन सकेनौं । तथापी, जब हामीले ईच्छुकता तथा ईमान्दारीताका साथमा हाम्रो विगतलाई हेर्छौं, हामीले नशा सेवन बन्द गर्ने धेरै कारणहरू पायौं । तपाईंले दिने यस प्रश्नको उत्तरले तपाईंको भविष्यको सुधारलाई निर्धारण गर्दछ ।

दुर्व्यसनको रोग बढ्दै जाने रोग हो । सक्रिय दुर्व्यसनको हाम्रो अनुभवले यो कुरालाई हामीमा प्रमाणित गर्दछ । निरन्तर नशा सेवनले हामीलाई शारिरीक, मानसिक र आध्यात्मिक रूपमा क्षति पुऱ्याउँछ । दुर्व्यसनीहरूलाई निरन्तर नशा सेवनले जेल, संस्थाहरू र मृत्यु सम्म पुऱ्याउँछ भनि हामी विश्वास गर्दछौं । नकार्ने प्रवृत्तिबाट बाहिर आउँदा हामी हाम्रो जीवन विनाशको स्पष्ट दृश्य देख्न सक्छौं । यस मनस्थितिको साथमा हामी हाम्रो समस्याहरूको समाधान खोज्न सक्छौं ।

हामीले सिक्छौं कि हामी हाम्रो दुर्व्यसन प्रति शक्तिहिन छौं । नशा सेवन गर्नु दुर्व्यसनको रोगको एउटा पक्ष हो, तथापी यस रोगले हाम्रो जीवनको सबै पक्षहरूमा असर गरेको हुन्छ । जब हामी सबै किसिमका नशाहरूबाट टाढा रहन्छौं, हामी सुधार हुन शुरु गर्छौं । हामीले हाम्रो शक्तिहिनता स्वीकार गर्नु समर्पण हो, एक स्विकारोक्ति कि हामीलाई हाम्रो समस्याको समाधान थाहा छैन । जब हामी नयाँ उपायहरूको बारेमा सोच्न शुरु गर्छौं, तब समर्पणको पनि शुरुवात हुन्छ । हामी सहयोग माग्छौं र जब हामीलाई प्राप्त हुन्छ, तब हामी स्वीकार्छौं ।

“मेरो दुर्व्यसन प्रति म शक्तिहिन थिए भन्ने स्वीकार गर्न मलाई गाह्रो भएको थियो । समर्पण गरे पश्चात, म मेरो

व्यवहारहरू प्रति जिम्मेवार भए । मैले मेरो समस्याहरूको लागि बाहिरी कुराहरूलाई दोष दिएँ । यदि म नशा रहित रहन र सुधार हुन चाहन्छु भने मैले जिम्मेवारी आवश्यक रहेको कुरा सिक्ने । मैले मेरो शक्तिहिनता स्वीकार गरेको हुनाले, मलाई थाहा थियो कि एन.ए. का सदस्यहरूले उपलब्ध गराउने मद्दत मलाई चाहिन्थ्यो । मैले सुधार हुनको लागि आवश्यक कुराहरू गर्न ईच्छुक हुनुपर्थ्यो ।”

हामी हाम्रो सुधारको लागि जिम्मेवार छौं भनि हामीलाई सिकाईन्छ । यसको मतलब हामीले कदम चाल्नै पर्छ । हाम्रो लागि कसैले यो कार्य गरिदिएँन । आफ्नो हेरचाह कसरी गर्ने भनि हामीले सिक्नु पर्छ ।

यदि सम्भव छ भने, उपचारमा हुदाँ नार्कोटिक्स एनोनिमसको मिटिङ्ग जान सुझाव दिन्छौं । मिटिङ्गमा अरु दुर्व्यसनीहरू सँग कुरा गर्नुहोस् र उनीहरूलाई प्रश्नहरू सोध्नुहोस् । तपाईंले अहिले बनाएका साथीहरूले तपाईंलाई उपचारबाट बाहिर आए पछि सहयोग गर्छन् । हामी उपलब्ध भएका नार्कोटिक्स एनोनिमसको किताब-पर्चाहरू पढ्ने सुझाव पनि दिन्छौं । उपचारमा रहदाँ, तपाईंले बाहिरको नार्कोटिक्स एनोनिमसको मिटिङ्ग जाने अवसर पाउन सक्नु हुन्छ । तपाईंले मिटिङ्गमा भेटेका सदस्यहरू सँग फोन नम्बर साटासाट गर्न सक्नुहुन्छ । अन्य सुधिरहेका दुर्व्यसनीहरूका साथमा तपाईं सहयोगको संजाल विकास गर्नहुन्छ । एन.ए.को बारेमा परिचित हुदाँ तथा यसका सदस्यहरूसँगको भेटघाटले उपचारदेखि एन.ए.मा आउने प्रक्रिया केहि सहज बनाउँछ ।

## उपचार पश्चात

जब उपचार छोड्ने समय आउँछ, धेरै दुर्व्यसनीहरूले उल्फनयुक्त भावनाहरूद्वारा अशान्त भएको महशुस गर्छन् । सक्रिय दुर्व्यसनमा फर्किने डर ति मध्य प्रमुख हुन सक्छ । परिवारमा, काममा, साथीहरूमा फर्किने कुराले अन्यायता, दोषिभाव र हिनताबोधको भाव सृजना गर्न सक्छ । नशाविना, जीवनलाई जीवन कै शर्त अनुसार जीउनु नयाँ वा केहि अवस्थाहरूमा त डरलाग्दो अनुभव पनि हुन सक्छ । तपाईंले सुधारमा नयाँ परिस्थिहरूको सामना गर्दा, आफू माथि नै शंका गर्न सक्नु हुन्छ । हामी तपाईंलाई नार्कोटिक्स एनोनिमसका सदस्यहरूलाई प्रश्न सोध्न र तपाईंका भावनाहरू शेयर गर्न उत्प्रेरित गर्छौं । हामी मध्य प्रायले सुधारको शुरुको अवस्थामा एकैखालका भावनाहरू र परिस्थितिहरूको अनुभव गरेका छौं ।

“जब मेरो उपचारबाट बाहिर निस्कने समय आयो, मैले आफू डराएको र एकलो महशुस गरेँ । म एक सुरक्षित स्थान छोडिरहेको थिएँ । म अब कसरी नशा रहित

बस्तु ? एकजना नार्कोटिक्स एनोनिमसका सदस्यले उपचारबाट निस्कने बित्तिकै मलाई एन.ए. मिटिङ्ग जान सुभाब दिनुभएको थियो । यदि मैले चाहें भने मैले कहिले पनि एकलो हुनु पर्दैन भनि उहाँले मलाई भन्नु भयो । उहाँले मलाई मेरो भावनाहरूको बारेमा मिटिङ्गमा कुरा गर्न र फोन नम्बरहरू संकलन गर्ने सुभाब दिनुभयो । उहाँले मलाई उहाँ आफू उपचार देखि बाहिर आउँदा मैले जस्तै महशुस गर्नुभएको थियो भनि भन्नु भयो । उहाँ सँग कुरा गर्दा मैले म आफू एकलो भएको महशुस गरिन । उक्त दुर्व्यसनी सँग कुरा गरे पश्चात उपचारबाट बाहिर आउने बारेमा रहेका मेरा केहि डरहरू कम भयो ।”

केहि दुर्व्यसनीहरू उपचार बाट बाहिर आउने समयमा उनीहरू आफैँ नशा रहित बस्न सक्ने क्षमतामा अति आत्म-विश्वास महशुस गर्दछन् । उपचार केन्द्रको बन्द वातावरणमा, दुर्व्यसनीहरूमा भुठो सुरक्षाको भाव उत्पन्न हुनु असामान्य होईन । तथापी, अति आत्म-विश्वासको मनोवृत्ति खतरनाक हुन सक्छ । “मलाई कसैको सहयोगको आवश्यकता छैन” भन्ने सोचले पुनः सेवन र सक्रिय दुर्व्यसनमा लान्छ । आफू जोखिममा रहेको कुरा स्वीकार गर्दा, उपचारबाट बाहिर आउने तयारीको लागि ईच्छुक हुन हामीलाई सहयोगी हुन्छ । उपचारबाट बाहिर आउनु भन्दा अघि हामी तपाईंलाई योजना बनाउन उत्प्रेरित गर्छौं । यहाँ केहि सुभाबहरू रहेका छन्, जस्ले हामीलाई उत्प्रेरित गरेका छन् :

- जे सुकै भएतापनि, आजको दिन म नशा सेवन गर्दिन भनि निर्णय गर्नुहोस् ।
- नार्कोटिक्स एनोनिमसका केहि सदस्यहरूलाई सम्पर्क गर्नुहोस् र आफू कहिले उपचारबाट बाहिर आउने बारेमा जानकारी दिनुहोस् ।
- त्यस दिन एन.ए. मिटिङ्ग जाने योजना बनाउनु होस् । आफू नवआगन्तुक भएको कुरा शेयर गर्नुहोस् ।
- आफ्नो परिचय दिनुहोस् र मिटिङ्ग अघि र पछि एन.ए. का सदस्यहरू सँग कुरा गर्नुहोस् ।

“अभै पनि म हस्पिटलमा हुदाँ पहिलो पटक मिटिङ्ग गएको सम्झिन्छु । मेरो विक्षिप्तताको कारणले मैले मिटिङ्गमा बोलन सकिन, त्यसकारण मैले सुने मात्र । मैले दुर्व्यसनीहरूले उनीहरूको सेवन तथा सुधारको बारेमा शेयर गरेको सुनें । केहि दुर्व्यसनीहरूले मैले जसरी नै सेवन गर्ने गरेको मैले पाएँ । उनीहरूले सुधारको बारेमा भनेका कुराहरूमा मैले विश्वास गर्न शुरू गरेँ । म उपचार बाट बाहिर आए लगत्तै मिटिङ्ग गएँ । आज पनि, म सेतो पुस्तिकामा भनिएका कुराहरू अनुशरण गर्छु । यो सुधारको

कार्यक्रमले मलाई काम गर्छ र मलाई यसको प्रतिफलहरू मन पर्छ । म जहिल्यै पनि यस्तो महशुस गर्न चाहन्थे । नशाबाट मैले नपाएको राहत, मैले यहाँ नार्कोटिक्स एनोनिमसको कार्यक्रममा पाएँ ।”

## बदलावको निरन्तरता

यदि तपाईंले माथिका केहि सुभाबहरूका पालना गर्नु भयो भने, तपाईंले सहयोगको स्रोत बनाउने राम्रो शुरुवात गर्नुभयो । अब तपाईं आफ्नो निरन्तर सुधारको योजना बनाउन सक्नु हुन्छ । सर्वप्रथम, जति सक्नु हुन्छ त्यति मिटिङ्गहरू जानुहोस् र आफू निरन्तर रूपमा जाने मिटिङ्गहरू छान्नुहोस् । केहि सदस्यहरूको उपचारबाट बाहिर निस्किएर ९० दिन सम्म दैनिक मिटिङ्ग जान्छन् । तपाईंले संकलन गरेको फोन नम्बरहरू उपयोग गर्नुहोस् र एन.ए. फेलोसिपको सदस्यहरूलाई फोन गर्नुहोस् । यि त्यस्ता केहि कार्यहरू हुन जसले हामीलाई नशा रहित बस्न सहयोग गर्‍यो ।

स्पोन्सरसिप यस्तो अभ्यास हो जस्ले एक दुर्व्यसनीले नै अर्को दुर्व्यसनीलाई सबैभन्दा राम्रो सँग मद्दत गर्न सक्छ, भन्ने हाम्रो विश्वासलाई दर्शाउँछ । स्पोन्सर एक सुधिरहेको दुर्व्यसनी हो जस्ले हामीलाई नार्कोटिक्स एनोनिमसको बाह्य पाईलाहरू सिक्न मद्दत गर्दछ । नशा विहिन बस्न र नशा रहित र्हि जीवन जीउन सिक्नको निमित्त आवश्यक व्यक्तिगत हेरचाह र ध्यान, स्पोन्सरले प्रायजसो प्रदान गर्दछ । दुर्व्यसनीहरूलाई मिटिङ्गमा राम्रो ध्यान दिएर सुन्ने र तपाईं कस्तो खालको सुधार चाहनुहुन्छ भनि सोची तपाईंले स्पोन्सर बनाउन सक्नु हुन्छ । यदि अभैपनि तपाईंको स्पोन्सर छैन भने, जति सक्दो चाँडो एकजना लाई बनाई हाल्नुहोस् ।

“स्पोन्सरसिप एकदमै महत्वपूर्ण छ । मैले एकजना दुर्व्यसनी सँग म उनलाई दिनहुँ फोन गर्छु भनि प्रतिबद्धता गरें । मैले उनलाई मेरो भावना सुनाएँ र त्यसमा ईमान्दार हुने प्रयास गरें । उनले मलाई बाह्य पाईलाहरूमा काम गर्न सहयोग गरिन् । मेरो स्पोन्सर सँगको यस सम्बन्धबाट मैले अपेक्षा गरेको भन्दा धेरै पाएँ । मैले आफ्नो बारेमा पुर्ण रूपले नयाँ कुराहरू पत्ता लगाउदाको रमाईलो क्षणमा पनि उनी म सँगै थिईन् । मेरो भावनात्मक पिडाको समयमा पनि उनी मेरो साथमा नै थिईन । उनले मलाई जहिल्यै “आजमा बाँच, सबै चिजहरू राम्रो हुन्छ” भनि भनिन् । हामी मिटिङ्गहरू सँगै गयौं र उनी मेरो छेउमा बस्थिन् ।”

यदि तपाईंको स्पोन्सर छ भने उहाँलाई फोन गरिरहनुहोस् र भेट्ने योजनाहरू बनाउनुहोस् । स्पोन्सरले तपाईंलाई सुधारमा धेरै सहयोग र दिशानिर्देश गरेतापनि, उहाँले तपाईंलाई नशा रहित

भने राख्नुहुन्छ । तपाईं अझैपनि आफ्नो व्यक्तिगत सुधारको लागि स्वयं जिम्मेवार हुनुहुन्छ ।

## शुरुवाती सुधारको अनुभवहरू

शुरुवाती सुधारको अनुभवहरू भिन्न-भिन्न हुन्छ । केहि सदस्यहरू यो समयमा रमाउँछन् । अरुहरू भने यस समयलाई दुःखादायी र अन्योलपूर्ण समयको रूपमा सम्झिन्छन्, जहाँ अनुमान नै गर्न नसकिने गरि एउटा बाट अर्को चरम अवस्थामा परिवर्तनहरू हुनेगर्थ्यो । हाम्रो सुधारमा जे भएतापनि वा हामीले जस्तो महशुस गरेतापनि, हामीलाई थाहा छ कि नशा सेवन गर्नाले केहि राम्रो भने हुँदैन ।

हाम्रो आफ्नो बारेमा बोल्दा र भावनाहरू शेरिङ्ग गर्दा, हामी अन्य सुधिरहेका दुर्व्यसनीहरूसँग भावना मिलेको पाउँछौं । हामीले महशुस गरेको कुरा अरुलाई नभन्नुजेल सम्म, कसैलेपनि हामीलाई मद्दत गर्न सक्दैन । जब हामी अन्य सुधिरहेका दुर्व्यसनीहरूलाई प्रश्नहरू सोध्यौं, हामी उनीहरूको अनुभव शेर गर्न आमन्त्रित गर्छौं । नाकोटिक्स एनोनिमसको कार्यक्रमले हामीलाई हाम्रो सुधारमा सहयोग गर्न मद्दत गर्दछ ।

“मिटिङ्ग पछि, एन.ए. सदस्यहरूले उनीहरूको अनुभव म सँग शेर गरे । मैले त्यो मिटिङ्गमा साथीहरू बनाएँ, जो अझै पनि मेरा साथीहरू नै छन् । म नशा बिना जीउने नयाँ तरिका सिक्दैछु । मैले सिकेको छु कि म मा एउटा रोग छ जसको नाम दुर्व्यसन हो । यस क्षणमा, मैले नशा सेवन गर्नु पर्दैन । मैले सिकेको छु कि कुनै पनि परिस्थितीबाट गुञ्जिन, मलाई एन.ए.का सदस्यहरूले मद्दत गर्नेछन् । मै ले सिकेको छु कि यदि मैले नशा सेवन गरिन भने, मेरो जीवन राम्रो हुँदैनै जानेछ । सबैभन्दा महत्वपूर्ण, एन.ए.को बाह्र पाईलाहरूमा काम गरेर आध्यात्मिक सिद्धान्तहरूमा मै ले अभ्यास गर्नसिकें । आज मलाई थाहा छ, हामी एकसाथ सुधार हुन्छौं ।”

एकपटक नशासेवन बन्द गरिसके पश्चात्, हामीले नशा रहित भई जीउन सिक्नु पर्छ । हामीले जीवनका सबै पक्षहरूमा सुधार ल्याउन सिक्नुपर्छ । हाम्रो सुधारमा एन.ए.को बाह्र पाईलाहरू लागू गरेर, नशा बिना नै हामी आफुमा सहज हुन सक्छौं । अन्य सुधिरहेका दुर्व्यसनीहरूलाई काम गरेको कुरा निरन्तररूपमा अभ्यास गरेर, हामी सक्रिय दुर्व्यसनबाट स्वतन्त्रता प्राप्त गर्न सक्छौं । पाईलाहरूमा काम गरेर, हामी परिवर्तन र विकास हुन सक्छौं । हामीले सिकेका कुराहरूको अभ्यास गर्न हामी ईच्छुक भईन्छौं, सक्रिय दुर्व्यसनबाट निरन्तर सुधार हुन्छ ।

“म उपचारमा छँदा, नाकोटिक्स एनोनिमसको सुधारको कार्यक्रम सँग परिचित भएँ । मेरो शक्तिहिनता स्वीकार

गरी पहिलो पाईला शुरु गर्नु पर्थ्यो । म नशा मुक्त भए पछि मेरो जीवन कति अस्तव्यस्त भएको थियो भन्ने देखें । मेरा अपठ्याराहरूको निमित्त अब म अरुलाई दो ष दिन नसक्ने मैले पाएँ । म एन.ए. कार्यक्रममा बच्चा नै भएतापनि, मेरो सोचाई, भावनाहरू, मनोवृत्तिहरू र व्यवहारमा उल्लेखनिय परिवर्तन भएको मैले पाएँ । मैले अरुलाई सहयोग गर्न शुरु गरें । उपचारबाट भर्खरै बाहिर आएको भएतापनि, म अझै पनि उपचारमा नै रहेको कसै सँग मेरो सुधार शेर गर्न सक्थे । मैले केहिकुरा आफु सँगै राख्नको लागि अरुलाई दिन र अरुको सेवा गर्न मैले सिकें । पाईलाहरूमा काम गरेर, मैले लिन भन्दा पनि दिन सिकें । जब म मा डर र बदलाका भावहरू कम भयो, मैले राहत महशुस गरें । मैले अरु दुर्व्यसनीहरू सँग, म वास्तवमा कस्तो थिएँ भनि शेर गर्न थालें । यो कार्यक्रमले मेरो जीवन बचायो ।”

## स्वतन्त्रता

विश्वव्यापी रूपमा, लाखौं दुर्व्यसनीहरू नाकोटिक्स एनोनिमसमा नशा रहित बसिरहेका छन् । तपाईं पनि एन.ए.मा सुधिन सक्नुहुन्छ । तपाईंलाई एन.ए.मा स्वागत छ, भनी जानकारी दिन चाहन्छौं । सक्रिय दुर्व्यसनबाट हामीले पाएको स्वतन्त्रता तपाईंले पनि पाउनुहुन्छ, भनि हामी आशा गर्दछौं । उद्देश्य, दिशा र आनन्दले भरिपूर्ण जीवन जीउनको निमित्त हामी सुधार हुन्छौं ।

आफैलाई भन्नुहोस :

आजको निमित्त मात्र, नशा बिना नै जिउँदै र रमाउँदै मेरा विचारहरू आफ्नो सुधारमा केन्द्रित गर्नेछु ।

आजको निमित्त मात्र, मलाई विश्वास गर्ने र मेरो सुधारमा मद्दत गर्न चाहने कोहि एन.ए. को सदस्य माथि आस्था राख्नेछु ।

आजको निमित्त मात्र, म सँग एन.ए. कार्यक्रम हुनेछ, जसलाई लागू गर्न मेरो क्षमताले भ्याएसम्म कोशिस गर्नेछु ।

आजको निमित्त मात्र, एन.ए.को माध्यमद्वारा मेरो जीवनलाई राम्रो दृष्टीकोणले हेर्नेछु ।

आजको निमित्त मात्र, म डरमुक्त रहनेछु, मेरा सबै विचारहरू नयाँ साथीहरू सँग हुनेछ जसले नशा सेवन गरिरहेका छैनन् र जीउने नयाँ बाटो पाएका छन् । जबसम्म म त्यो बाटोमा हिंड्नेछु, मैले केहि सँग डराउनु पर्दैन ।

## अन्य किताब-पुस्तिकाहरू जुन तपाईं पढ्न सक्नुहुन्छ ।

**नार्कोटिक्स एनोनिमस** सन् १९८३ मा प्रकाशन भएको यो पुस्तक, दुर्व्यसनबाट सुधारको बेसिक टेक्स्टको रूपमा पनि परिचित छ । यसका पानाहरूमा, धेरै दुर्व्यसनीहरूले दुर्व्यसनको रोग तथा एन.ए. कार्यक्रमबाट प्राप्त उनीहरूको सुधारको बारेमा उनीहरूको अनुभव, आशा र शक्ति शेयर गरेका छन् । नयाँ सदस्यहरूलाई राम्रो जीवनको लागि सम्भावना र आशा प्राप्त गर्नका निम्ति विश्वभरिका सुधिरहेका दुर्व्यसनीहरूको व्यक्तिगत अनुभवहरू पनि यसमा समावेश गरिएको छ ।

**NA White Booklet\* (एन.ए.को सेतो पुस्तिका)** नार्कोटिक्स एनोनिमसको फ्लोसिपले लेखेको यो पहिलो साहित्य हो । यसमा एन.ए. कार्यक्रमको संक्षिप्त व्याख्या उल्लेख गरिएको छ ।

**के म दुर्व्यसनी हुँ ? (आईपि नं. ७)** यो पर्चामा यस्ता प्रश्नहरू रहेका छन्, जसले व्यक्तिलाई यो व्यक्तिगत निर्णय लिन सहयोग गर्छ । यो पर्चा पढनाले दुर्व्यसनलाई ईमान्दारीका साथ सामना गर्न सहयोग गर्छ र तपाईंलाई आशा दिन्छ, किनकी यसले समाधानको रूपमा नार्कोटिक्स एनोनिमस प्रदान गर्छ ।

**आजको निम्ति मात्र (आईपि नं. ८)** सुधिरहेका दुर्व्यसनीहरूलाई सहयोग गर्नको लागि यस पर्चामा पाँचवटा सकारात्मक विचारहरू प्रस्तुत गरिएको छ । दैनिकरूपमा पढ्न उपयुक्त हुने, यो विचारहरूले दुर्व्यसनीहरूलाई नशा रहित रहि नयाँ दिनको सामना गर्न एक दृष्टीकोण प्रदान गर्दछ । उच्च शक्तिमा विश्वास गर्न र दैनिकरूपमा एन.ए. कार्यक्रममा काम गर्न उत्प्रेरित गरि, यस पर्चाको सारले हामीलाई आजको निम्ति मात्र जीउने सिद्धान्त विकास गर्न सहयोग गर्दछ ।

**स्प्योन्सरसिप (आईपि नं. ११)** स्प्योन्सरसिप सुधारको एक महत्वपूर्ण साधन हो । यो परिचयात्मक पर्चाले विशेषगरि नयाँ सदस्यहरूलाई स्प्योन्सरसिपका समझदारी प्रदान गर्न मद्दत गर्छ । “स्प्योन्सर भनेको के हो ?”, “स्प्योन्सर कसरी बनाउने ?” जस्ता प्रश्नहरूको उत्तर यस पर्चाले दिन्छ ।

**By Young Addicts, For Young Addicts (युवा दुर्व्यसनीहरूबाट, युवा दुर्व्यसनीहरूको निम्ति) (आईपि नं. १३)** यो पर्चाको सन्देश यो हो कि : उमेर वा नशा सेवन गरेको अवधि जति सुकै भएतापनि, सुधार सबै दुर्व्यसनीहरूको निम्ति सम्भव छ । सबै दुर्व्यसनीहरू अन्त्यमा त्यहि सम्पूर्ण दिक्दारीको अवस्थामा आईपुग्दछन्, तथापी त्यो आवश्यक भने छैन । हामी सुधार कुनै पनि समय देखि शुरु गर्न सक्छौं भन्ने कुरामा यस पर्चाले जोड दिन्छ ।

**For the Parents or Guardians of Young People in NA (एन.ए.मा रहेका युवाहरूका अभिभावकहरूका निम्ति) (आईपि नं. २७)** यो पर्चाको उद्देश्य एन.ए. के हो र यसले कसरी काम गर्छ भनि जानकारी उपलब्ध गराउनु हो । यो पर्चा विशेषगरि नार्कोटिक्स एनोनिमसमा सहभागि भएका युवाहरूको हेरचाहकर्ताहरूको निम्ति सान्दीभिक रहेको छ ।

\* अंग्रेजी शिर्षकहरूमा हाल सम्म प्रकाशित नभएको ।



Nepali