ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

ਸਾਡਾ ਨਿਸ਼ਾਨ

ਭੂਮਿਕਾ

ਜਾਣ–ਪਛਾਣ

ਪਹਿਲੀ ਕਿਤਾਬ (ਬੁੱਕ–1) ਨਾਰਕੋਟਿਕ ਅਨੋਨੀਮਸ

ਪਹਿਲਾ ਅਧਿਆਇ

ਅਡਿਕਟ/ਅਮਲੀ ਕੌਣ ਹੈ ?

ਦੂਸਰਾ ਅਧਿਆਇ

ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੀ ਹੈ ?

ਤੀਸਰਾ ਅਧਿਆਇ

ਅਸੀ ਇੱਥੇ ਕਿਉ ਹਾਂ ?

ਚੌਥਾ ਅਧਿਆਇ

ਇਹ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ?

ਪੰਜਵਾਂ ਅਧਿਆਇ

ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ?

ਛੇਵਾਂ ਅਧਿਆਇ

ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਦੀਆਂ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ

ਸੱਤਵਾਂ ਅਧਿਆਇ

ਰਿਕਵਰੀ ਅਤੇ ਰਿਲੈਪਸ

ਅੱਠਵਾਂ ਅਧਿਆਇ

ਅਸੀ ਯਕੀਨਨ ਰਿਕਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ

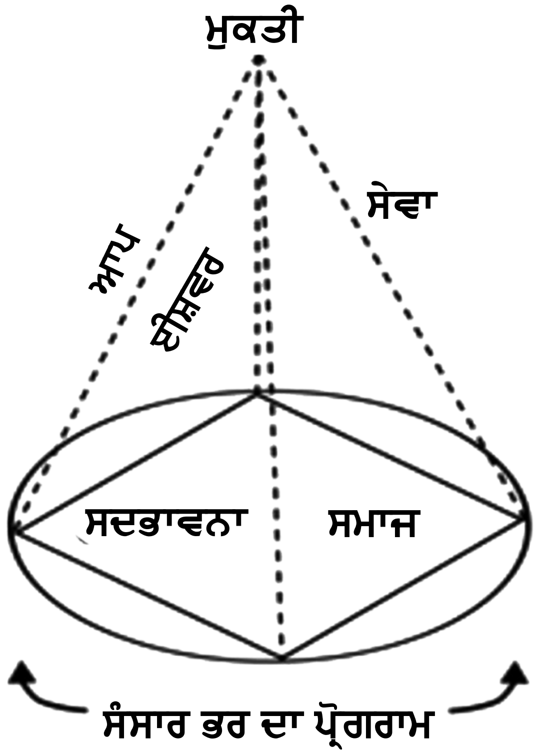
ਨੌਵਾਂ ਅਧਿਆਇ

ਸਿਰਫ ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਜਿਉਣਾ

ਦੱਸਵਾਂ ਅਧਿਆਇ

ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਪਤਾ ਚਲੇਗਾ

ਸੂਚੀ–ਪੱਤਰ


ਮੁਕਤੀ
ਆਪ
ਈਸ਼ਵਰ
ਸੇਵਾ
ਸਦਭਾਵਨਾ
ਸਮਾਜ
ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਮੁਕਤੀ
ਆਪ
ਈਸ਼ਵਰ
ਸਮਾਜ
ਸਦਭਾਵਨਾ
ਸੇਵਾ
ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਸਾਡਾ ਚਿੰਨ੍ਹ

ਸਾਦਗੀ ਸਾਡੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦੀ ਚਾਬੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦੀ ਸਰਲਤਾ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਾਨ ਦੇ ਸਰਲ ਅਕਾਰ ਚ ਬਹੁਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਾਦੂਈ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਚ ਸੌਖਾ ਮਤਲਬ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਨ।

ਬਾਹਰ ਵਾਲਾ ਘੇਰਾ ਸਾਰਾ ਵਿਸ਼ਵਸੱਤਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਿਕਵਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਲਈ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਭਿਵਿਅਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ।

ਚਤੁਰਭੁਜ ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨੇ ਉਹ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਨਿਸ਼ਾਨ ਚ ਦਿਖਾਈ ਨਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਵੀ ਹਨ। ਚਕੋਰ ਤਲਾ ਸਦਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾ ਦਾ ਅਧਾਰ ਹੈ। ਸ਼ੁਭ-ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ; ਸਹੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤੱਲਬ "ਸਹੀ ਵਜ੍ਹਾ ਲਈ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ।" ਜਦ ਸਦਭਾਵਨਾ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤਦ ਅਸੀਂ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਮੁਕਤੀ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਚ ਐਡਿਕਟ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਗ ਸਭ ਤੋਂ ਅਖੀਰ ਚ ਜਾਏਗਾ।

ਪਿਰਾਮਿਡ ਦੇ ਚਾਰ ਭੁਜ ਜੋ ਤਲ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਇਕਾਈਆਂ ਦੇ ਅਕਾਰ ਚ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉੱਠਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਸਮਾਜ, ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਉੱਪਰ ਉਠੀ ਹੋਈ ਮੁਕਤੀ ਦੀ ਨੋਕ ਤੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਐਡਿਕਟ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਕਸਦ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜੋ ਰਿਕਵਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦੇ ਮਕਸਦ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਨੇ ਜੋ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਰਿਕਵਰੀ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਤਲਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਏਗਾ ਯਾਨਿ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ

ਇੱਕਜੁਟਤਾ ਵੱਧਦੀ ਜਾਏਗੀ। ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦੇ ਚਾਰ ਭੁਜ ਵੀ ਚੌੜੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਬਿੰਦੂ ਹੋਰ ਉੱਚਾ ਚਲਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਭੂਮਿਕਾ

"ਪਿਆਰ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਪੂਰਾ ਫਲ ਉਸ ਦੀ ਕਟਾਈ ਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਟਾਈ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਹੀ ਮੌਸਮ ਚ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ"।

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਚ ਲਿਖੀਆ ਗਈਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨਿਮਸ ਦੀ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਚ ਮੌਜੂਦ ਅਡਿਕਟਸ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਤਜਰਬਿਆ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹਨ। ਇਹ "ਬੇਸਿਕ ਟੈਕਸਟ" ਸਾਡੀ "ਵਾਈਟ ਬੁੱਕ" ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨਿਮਸ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਬੇਸਿਕ ਟੈਕਸਟ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅੱਠ ਅਧਿਆਇ, ਵਾਈਟ ਬੁੱਕ ਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਵਿਸ਼ਾ ਸਿਰਲੇਖ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਿਰਲੇਖਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੀਮਿਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਇਲਾਵਾ ਨੌਵਾਂ ਅਧਿਆਇ "ਸਿਰਫ ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ" ਅਤੇ ਦਸੱਵਾਂ ਅਧਿਆਇ "ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ" ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਇਤਿਹਾਸ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨਿਮਸ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ 1953 ਜੁਲਾਈ ਚ ਹੋਈ ਸੀ। ਇਸਦੀ ਪਹਿਲੀ ਮੀਟਿੰਗ ਦੱਖਣੀ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆਂ ਚ ਹੋਈ ਸੀ। ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਅਸਥਿਰਤਾ ਨਾਲ ਵਧੀ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਯੂਨਾਇਟਿਡ ਸਟੇਟਸ ਦੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਗਈ। ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਰਿਕਵਰੀ ਉਪਰ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸਪਸ਼ੱਟ ਸੀ। ਵਾਈਟ ਬੁੱਕ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨਿਮਸ 1962 ਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦਾ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕੋਈ ਢਾਂਚਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਅਤੇ 1960 ਦਾ ਦਹਾਕਾ ਇਕ ਸੰਘਰਸ਼ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸੀ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧੀ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਘੱਟਣ ਲੱਗ ਪਈ। ਵਿਸੇਸ਼ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸਾਫ ਨਜਰ ਆ ਰਹੀ ਸੀ। ਐਨ ਏ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪਰਿਪਕੱਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ 1972 ਚ ਕੀਤਾ। ਜਦ ਉਸਨੇ ਲੱਾਸ ਏਨਜਲਸ ਚ ਵਿਸ਼ਵ ਸੇਵਾ ਦਫਤਰ (ਡਬਲੂ.ਐਸ.ਓ) ਖੋਲਿਆ

ਡਬਲੂ.ਐਸ.ਓ ਨੇ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਨੂੰ ਇੱਕਜੁਟਤਾ ਅਤੇ ਮਕਸਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜੋ ਜਰੂਰੀ ਸੀ।

ਡਬਲੂ.ਐਸ.ਓ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਨੇ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰਤਾ ਦਿੱਤੀ। ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਰਿਕਵਰਿੰਗ ਐਡਿਕਟਸ ਹਜਾਰਾਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਚ ਮੌਜੂਦ ਨੇ ਜੋ ਯੁਨਾਇਟਿਡ ਸਟੇਟਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲੀਆ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਵਰਲਡ ਸਰਵਿਸ ਆਫਿਸ ਸੱਚਮੁਚ ਇੱਕ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨਿਮਸ ਨੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਉੱਤੇ ਇਕ ਸੰਪੂਰਨ ਬੇਸਿਕ ਟੈਕਸਟ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪਛਾਣਿਆ। ਇੱਕ ਐਸੀ ਕਿਤਾਬ ਜੋ ਐਡਿਕਟਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ, ਐਡਿਕਟਸ ਵੱਲੋਂ ਅਤੇ ਐਡਿਕਟਸ ਦੇ ਲਈ ਹੋਵੇ।

ਡਬਲੂ.ਐਸ.ਓ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ 'ਦੀ ਐੱਨ.ਏ.ਟਰੀ' ਨਾਮ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਇਕ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਛਪੀ ਉਦੋ ਬੇਸਿਕ ਟੈਕਸਟ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸਿਸ਼ ਚ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਆਈ। ਇਹ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦੀ ਮੌਲਿਕ ਸਰਵਿਸ ਮੈਨੂਅਲ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਆਪਕ ਅਤੇ ਲੜੀਵਾਰ ਪੱਤਰੀਕਾਵਾਂ ਛੱਪੀਆਂ ਜੋ ਕਿ ਹੁਣ ਸਰਵਿਸ ਮੈਨੂਅਲ ਹਨ।

ਮੈਨੂਅਲ ਨੇ ਸੇਵਾ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਦੱਸੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਰਲਡ ਸਰਵਿਸ ਕਾਨਫਰੰਸ (ਡਬਲੂ.ਐਸ.ਸੀ) ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਅਤੇ ਡਬਲੂ.ਐਸ.ਸੀ ਚ ਸਾਹਿਤ ਕਮੇਟੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਡਬਲੂ.ਐਸ.ਓ ਦੀ ਹੱਲਾ ਸ਼ੇਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਬੋਰਡ ਆੱਫ ਟਰੱਸਟੀਸ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਅਤੇ ਕਾਨਫੰਰਸ ਨੇ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਾਹਿਤ ਦੇ ਲਈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇਕ ਵਿਸਤਰਿਤ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਲਈ ਅਵਾਜ ਫੈਲਦੀ ਗਈ, ਤਦ ਡਬਲੂ.ਐਸ.ਸੀ ਦੀ ਸਾਹਿਤ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਇਆ। ਅਕਤੂਬਰ 1979 ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਵਿਸ਼ਵ ਸਾਹਿਤ ਕਾਨਫਰੰਸ ਵਿਚਿਤਾ, ਕਾਨਸਸ ਚ ਹੋਈ ਸੀ। ਜਿਸਦੇ ਬਅਦ ਇਹ ਕਾਨਫਰੰਸ ਲਿੰਕਨ, ਨੇਬਰਾਸਕਾਂ, ਮੈਮਫਿਸ, ਟੇਨੀਸੀ, ਸਾਨਤਾ ਮੋਨਿਕਾ, ਕੈਲਿਫੋਰਨੀਆਂ, ਵਾਰਨ, ਓਹਾਇਓ ਅਤੇ ਮਾਯਾਮੀ ਫਲੋਰੀਡਾ ਚ ਹੋਈ।

ਡਬਲੂ.ਐਸ.ਸੀ ਸਾਹਿਤ ਉਪ ਕਮੇਟੀਆਂ ਨੇ ਕਾਨਫਰੰਸ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਸੈਂਕੜੇ ਪੰਨੇ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਪੂਰੀ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਕੋਲੋ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਬੜੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਤਰਤੀਬ ਚ ਲਗਾਇਆ, ਸੰਕਲਨ ਕੀਤਾ ਉਸਨੂੰ ਜੋੜਿਆ, ਉਸਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ ਫਿਰ ਤੋਂ ਜੋੜਿਆਂ। ਦਰਜਨਾਂ ਇਲਾਕੇ ਅਤੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦਿਆਂ ਨੇ ਸਾਹਿਤ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਫਲ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ। ਪਰ ਖਾਸ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਨਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਸ਼ੁੱਧ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਇਹ ਕਾਮਨਾ ਕੀਤੀ ਕਿ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਮੂਹ ਦਾ ਅੰਤਰਮਨ ਹੋਵੇ।

ਗੋਪਨੀਅਤਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਅਸੀ ਡਬਲੂ.ਐਸ.ਸੀ ਸਾਹਿਤ ਕਮੇਟੀ ਵਿੱਚ ਹਾਂ, ਇਹ ਜਾਇਜ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀ ਆਪਣੀ ਖਾਸ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜਾਰੀ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਸਮੂਹ ਦੇ ਅੰਤਰਮਨ ਦਾ ਸਮੂਹਿਕ ਨਿਚੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਲਈ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਆਏ ਸਨ ਸਾਰੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਜੋ ਐਡਿਕਟ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਲਈ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਇਕ ਪਾਠ–ਪੁਸਤਕ ਹੈ। ਇਕ ਐਡਿਕਟ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਅਸੀ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਦੀ ਪੀੜ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਦੀ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਚ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਸਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਲੇ। ਵਾਜਬ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਹਰ ਐਡਿਕਟ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ ਕਿ, 'ਸਿਰਫ ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀ ਹੈ।'

ਇਸ ਲਈ ਅਸੀ ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ 'ਚ ਧੰਨਵਾਦ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਐਨ.ਏ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰੇਮਪੂਰਨ ਸੇਵਾ ਚ ਅਰਪਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਰੱਬ

ਨਾਲ ਸੁਚੇਤ ਸੰਪਰਕ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਡਿਕਟ ਨੂੰ ਜੋ ਰਿਕਵਰੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਜੀਣ ਦਾ ਇੱਕ ਬੇਹਤਰ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ ਬਗੈਰ ਮਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸ਼ੁਕਰਗੁਜਾਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮਪੂਰਨ ਸੇਵਾ ਚ ਅਸੀਂ ਹਾਂ ਭਰੋਸੋਯੋਗ ਸੇਵਕ

ਉਪ ਕਮੇਟੀ ਸਾਹਿਤ
ਵਰਲਡ ਸਰਵਿਸ ਕਾਨਫਰੰਸ
ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨਿਮਸ

ਅਸੀ ਅਡਿਕਟ ਜਾਂ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ।

ਰਿਕਵਰੀ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸਿਸ਼ ਕਰਕੇ

ਅਸੀਂ ਉਹ ਪੁਰਾਣਾ ਝੂਠ 'ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਾ ਅਡਿਕਟ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦਾ

ਅਡਿਕਟ' ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਹੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ!

ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਫਰਕ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨਿਮਸ ਦੀ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਨੂੰ ਮਿਲਵਰਤੇ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪੜਨ ਦੇ ਲਈ ਇਸ ਉਮੀਦ ਨਾਲ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲੀ ਹੈ, ਉਸ ਚ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਅਸੀਂ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਭ ਨਹੀ ਸਕੇ। ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ ਰੋਜਾਨਾ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਲਈ ਇਕ ਅਜਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਤਰੀਕਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀ ਐਨ.ਏ. ਚ ਜੋ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਅਲੋਕੋਹਲਿਕ ਅਨੋਨਿਮਸ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਉੱਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਐਨ.ਏ. ਵਿੱਚ ਤੀਹ ਲੱਖ ਤੋ ਜਿਆਦਾ ਲੋਕ ਰਿਕਵਰ ਹੋਏ ਹਨ। ਜੋ ਉਹਨੀ ਹੀ ਲਾਚਾਰੀ ਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਸਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਲਤ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਅਸੀ ਏ.ਏ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜਾਰ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹਨਾ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਰਸਤਾ ਦਿਖਾਇਆ।

ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨਿਮਸ ਦੇ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਕਦਮ ਜੋ ਏ.ਏ ਵਿੱਚੋਂ ਲਏ ਗਏ ਨੇ ਉਹ ਸਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਹਨ। ਅਸੀ ਸਿਰਫ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਸੀ ਏ.ਏ ਦੇ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਸਿਵਾਏ ਇੱਕ ਅਪਵਾਦ ਦੇ ਕਿ ਸਾਡੀ ਪਹਿਚਾਣ ਐਡਿਕਟਸ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਸਿਰਫ ਕਿਸੇ ਇਕ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੋ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ। ਸ਼ਰਾਬੀਪਨ ਸ਼ਬਦ ਸਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸੀਮਤ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਨਾਮ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਅਸੀ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਸਮੂਹ ਦੇ ਨਾਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਉੱਚ ਚੇਤਨਾ ਨੇ ਸਾਡਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਅਜਮਾਏ ਹੋਏ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਮਿਲਿਆ।

ਅਸੀ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨਿਮਸ ਚ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਜਨਤਕ ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਚ ਨਾਕਾਮਯਾਬ ਰਹੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੀ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਚ ਵੱਖਰੇ ਤਰਾਂ ਦੇ ਐਡਿਕਟਸ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਚ ਦਿੱਤੇ ਹੱਲ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਮ ਦਰਸ਼ਨ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਖੋਜਪੂਰਨ ਅਤੇ ਢੁੱਕਵੀਂ ਰਹੀ ਤਾਂ ਕਿ ਹਰ ਅਡਿਕਟ ਜੋ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੇਗਾ ਉਸ ਨੂੰ ਉਹ ਉਮੀਦ ਮਿਲੇ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲੀ ਹੈ।

ਸਾਡਾ ਯਕੀਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਅਡਿਕਟ ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ਅਡਿਕਟ ਬਣਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕ ਸ਼ਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਲਾਈਲਾਜ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ। ਅਸੀ ਇੱਕ ਆਸਹੀਣ ਉਲਝਣ ਦੀ ਜਕੜ ਚ ਸੀ ਪਰ ਜਿਸਦਾ ਹੱਲ ਅਧਿਆਤਮਕ ਢੰਗ ਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਚ ਅਧਿਆਤਮਕ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਜਿੱਕਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਅਸੀ ਕੋਈ ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਸਾਡਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸਿਧਾਤਾਂ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ (ਭੰਡਾਰ) ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅਸੀ ਉਸ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀ ਤੋ ਰਿਕਵਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਆਸਹੀਣ ਲੱਗਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਸੰਪਾਦਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ।

"ਹੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਸਾਨੂੰ ਗਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੱਬੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲਿਖੀਏ। ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਉਦੇਸ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ। ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਨਿਭਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੇਵਾਦਾਰ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਨਿ-ਸਵਾਰਥ ਹੋਣ ਦਾ ਬੰਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਸੱਚਮੁੱਚ ਚ ਤੁਹਾਡਾ ਹੋਵੇਗਾ ਸਾਡਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਡਿਕਟ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਵੀ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਦੀ ਭਿਆਨਕ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਰਵੇ।"

ਐਨ.ਏ. ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜੋ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇਹ ਮਕਸਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਜੋ ਅਡਿਕਟ ਹੁਣ ਵੀ ਦੁਖੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਕੰਮ ਦੇ ਕਰਨ ਦੇ

ਪਿੱਛੇ ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਿੱਜੀ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਸਮੂਹ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਕਮੇਟੀਆਂ ਦੇ ਤੋਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲੇ ਚ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਨਵੇਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਲਈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਜਨਤਕ ਭਲਾਈ ਦੇ ਲਈ। ਅਸੀ ਪੀੜ ਤੋਂ ਇਹ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਲੇਸ਼ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਨੂੰ ਅਪਾਹਿਜ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਲੇਸ਼ ਸਾਡੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਦੁਖੀ ਅਡਿਕਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ, ਜੋ ਹੱਲ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਮਕਸਦ ਹੈ ਸਿਰਫ ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਕਲੀਨ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਸੁਨੇਹੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਕਿਤਾਬ

ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੈਨੀਮਸ

ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੋਰ ਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਸਵਰੂਪ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਐਡਿਕਟ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੋਕਾ ਦਿਉ ਤੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪੜੋ।

ਪਹਿਲਾ ਅਧਿਆਇ

ਅੱਡਿਕਟ ਕੌਣ ਹੈ ?

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਆਦਾ ਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਵਾਲ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਦੁਬਾਰਾ ਸੋਚਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਅਸੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡਾ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸੋਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਉਣਾ, ਵਰਤਣਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਜਰੀਏ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨਾ। ਅਸੀ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਉਂਦੇ ਸੀ ਅਤੇ ਜੀਉਣ ਲਈ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਬਹੁਤ ਸੌਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਡਿਕਟ ਉਹ ਔਰਤ ਜਾ ਬੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ 'ਚ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਹ ਲੋਕ ਹਾਂ ਜੋ ਇਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਵੱਧਦੀ ਹੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਜਕੜ ਚ ਹਾਂ ਜਿਸਦਾ ਅੰਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਹੀ ਹੈ, ਜੇਲ, ਸੰਸਥਾ ਅਤੇ ਮੌਤ।

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨਿਮਸ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਵਾਲ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਦੁਬਾਰਾ ਸੋਚਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਡਿਕਟ ਕੌਣ ਹੈ ? ਅਸੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਤਜਰਬਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ।

ਐਡਿਕਟ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਅਸੀਂ ਉਹ ਲੋਕ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਮਨੋ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਖੜੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਇੱਕ ਐਸੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਗੱਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋ ਕਈ ਲੋਕ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਨੇ ਕਿ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾ ਤੋ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸੀ।

ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਐਡਿਕਟ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ। ਜੋ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲੀ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੋ ਮਿਲੀ ਜੋ ਖੁਦ ਹੀ ਗਲਤ ਫਹਿਮੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਸੀ। ਅਸੀ ਸੋਚਦੇ ਸੀ ਕਿ ਜਦੋ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਨਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਦੋ ਤੱਕ ਅਸੀ ਠੀਕ ਹਾਂ।

ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਨਸ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਚ ਸੀ। ਨਾ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਚ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਡਾ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਵੱਧਦਾ ਗਿਆ ਉਵੇ-ਉਵੇ ਸਾਡਾ ਨਸ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋ ਧਿਆਨ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ। ਸਿਰਫ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਿਆ "ਇਸ ਹਾਲਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਤੇ ਨਹੀਂ ?"

ਅਸੀ ਖੁਦ ਐਡਿਕਟ ਬਣਨਾ ਨਹੀਂ ਚੁਣਿਆ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਾਂ ਜੋ ਸਮਾਜਿਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਚ ਰੋਗ ਜਾਂਚ ਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਲੋਕਾ ਤੋਂ ਅਲਗ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਸਿਵਾਏ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਾਉਣਾ, ਵਰਤਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ ਵਿਰੋਧੀ, ਖੁੰਨਸੀ, ਸਵੈ ਕੇਂਦਰਿਤ ਅਤੇ ਸਵਾਰਥੀ ਬਣਕੇ ਵੱਖਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਸੀ। ਜੋ ਚੀਜ਼ ਬਿਲਕੁਲ ਜਾਣੀ ਪਛਾਣੀ ਨਹੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਉਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਅਜਨਬੀ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਮੰਨਦੇ ਸੀ। ਸਾਡੀ ਦੁਨੀਆ ਛੋਟੀ ਹੋ ਗਈ, ਅਲਹਿਦਗੀ (ਵੱਖਰਾਪਨ) ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਬਣ ਗਿਆ ਸੀ। ਅਸੀ ਜਿਉਣ ਲਈ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦਾ ਬਸ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸੀ।

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈਆਂ ਲੋਕਾ ਨੇ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਐਡਿਕਟ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ। ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹੋਏ ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਰਹੇ "ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।" ਸਾਡੀ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਇਹ ਗਲਤ ਫਹਿਮੀ ਸੀ ਕੇ ਹਿੰਸਾ, ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ, ਗੰਦੀਆਂ ਸਰਿਜਾਂ ਅਤੇ ਜੇਲਾਂ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਗੁਨਾਹ ਜਾਂ ਨੈਤਿਕ ਕਮਜੋਰੀ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ, ਤਦ ਅਸੀਂ ਬਗਾਵਤੀ ਬਣ ਗਏ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਜਿਆਦਾ ਡੂੰਘਾਈ ਚ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਚਲੇ ਗਏ। ਨਸ਼ੇ ਨਾਲ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਬਹੁਤ ਮਜਾ ਆਉਂਦਾ ਸੀ ਪਰ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਜਬੂਰੀ ਸਾਫ ਨਜ਼ਰ

ਆਉਂਦੀ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਪੰਜੇ ਚ ਫਸ ਗਏ ਸੀ। ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੀਉਣ ਦੇ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੇਰਾ-ਫੇਰੀ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਅਸੀਂ ਝੂਠ ਬੋਲਿਆ, ਚੋਰੀ ਕੀਤੀ, ਬੇਈਮਾਨੀ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੇਚ ਦਿੱਤਾ। ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੀਮਤ ਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਚਾਹੀਦੇ ਹੀ ਸਨ। ਨਾਕਾਮਯਾਬੀ ਅਤੇ ਡਰ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਚ ਛਾਉਣ ਲੱਗੇ।

ਸਾਡੀ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਦਾ ਇੱਕ ਪਹਿਲੂ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਤੇ ਜਿਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਰਲਾਵ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੁਸ਼ਮਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਝੱਲ ਸਕੀਏ। ਅਸੀਂ ਜਾਦੂਈ ਨੁਸਖਾ ਲੱਭਣ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਵੇਖਦੇ ਸੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਆਖਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸੁਲਝ ਜਾਵੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਹਾਂ। ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਦਿਮਾਗੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਮਨੋ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੁੱਖਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਸੀ। ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਮਜਾ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ।

ਕਦੀ-ਕਦੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਦੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਵੱਈਆ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਸੀ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਹੱਕ ਜਮਾਉਂਦੇ ਸੀ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਪਰਚੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਅਸੀਂ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸੀ ਕਿ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਕਦੀ-ਕਦੀ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਅਜੀਬ ਹਰਕਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਉਹ ਸਮਾਂ ਭੁਲ ਗਏ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਬੈਠਦੇ ਸੀ ਅਤੇ ਡਰ, ਵਿਚਾਰਾਪਨ ਸਾਨੂੰ ਖਾਈ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਚੁਣੀ ਹੋਈ ਸੋਚ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਚ ਫਸ ਗਏ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਚੰਗੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਹੀ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਪਾਗਲਪਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਅਤੇ ਸਹੀ ਦੱਸਿਆ। ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜੋ ਇੱਕ

ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਦੀ ਤਰਾਂ ਲੱਗਦਾ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਦੀ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਠੁਕਰਾ ਦਿੱਤਾ।

ਸਾਡੀ ਉੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਤਰਆਤਮਾ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਤੇਜ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ। ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦਾ ਸਲੀਕਾ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਡਿਗ ਚੁੱਕਾ ਸੀ।

ਸਾਡੀ ਹਿੰਮਤ ਟੁੱਟ ਚੁੱਕੀ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖਤਾਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਹੀਂ ਰਹੀ। ਇਹ ਗੱਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲਗਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਸ ਮਨੋ-ਸਥਿਤੀ ਚੋ ਲੰਘੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਚ, ਕਿਸੇ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਚ ਉਹ ਜਵਾਬ ਲੱਭਦੇ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਰੋਜਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਝੱਲਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਡਾ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਵੱਧਦਾ ਗਿਆ ਉਵੇ-ਉਵੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਕਦੀ ਅੰਦਰ ਤੇ ਕਦੀ ਬਾਹਰ ਪਾਇਆ।

ਇਨਾਂ ਸਾਰੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਇਆ ਕਿ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਚ ਕੁਝ ਗੜਬੜ ਸੀ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਜੀਵਨ ਚੋ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਲਈ ਇਕ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਵਿਚੋ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਸੋਚਿਆ। ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੇ ਲਈ ਸਾਡੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਅਕਸਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰਹੀਆ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਨਿਕੰਮੇਪਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ। ਅਸੀ 'ਜੇਕਰ', 'ਕਾਸ਼' ਅਤੇ 'ਸਿਰਫ ਇਕ ਵਾਰ ਹੋਰ' ਇਹਨਾਂ ਭਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸ ਗਏ। ਜਦੋ ਅਸੀ ਮਦਦ ਮੰਗੀ ਉਦੋ ਸਿਰਫ ਅਸੀਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ।

ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਵਾਪਸ ਪਾਈ ਪਰ ਨਸ਼ਾ ਕਰਕੇ ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਗਵਾ ਲਿਆ। ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਲੇਖਾ ਜੋਖਾ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸਫਲਤਾ-ਪੂਰਵਕ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਭਾਵੇ ਵੇਖਣ ਚੋ ਉੱਤੋ-ਉੱਤੋ ਅਸੀਂ ਨਿਅੰਤਰਣ ਵਿਚ ਲਗਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਨਸ਼ਾ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਲੈ ਆਉਂਦਾ।

ਕਈ ਲਾਇਲਾਜ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਂਗੂ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹਾਂ ਕਿ ਅਡਿਕਟ ਹੋਣਾ ਕੋਈ ਸ਼ਰਮ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਉਲਝਣ ਨੂੰ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਝਿਜਕ ਦੇ ਇਹ ਮੰਨਣ ਦੇ ਲਈ ਇਛੁੱਕ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਐਲਰਜਿਕ ਹਾਂ। ਸਮਾਨ ਸੋਚ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਪਾਗਲਪਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਾਡਾ ਤਜਰਬਾ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਬੀਮਾਰੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਭਲੇ ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਸਾਡੇ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਅਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਤਦਾਦ ਚ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਅਡਿਕਟ ਸਾਬਿਤ ਨਹੀ ਹੁੰਦੇ। ਪਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਅਡਿਕਟ ਸਾਬਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਜਦ ਤੱਕ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੇ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਇੰਨਕਾਰ ਕੀਤਾ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਜਦੋ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਡਟੇ ਰਹੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਗਲਤ ਅਸੀਂ ਇਸ ਯਕੀਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਵਿਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਸਹੀ ਠਹਿਰਾਇਆ। ਅਸੀਂ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਰਸਤਾ ਲੱਭਿਆ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੇ ਰਹੇ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਅੱਗੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾ ਹੀ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਕਿ ਨਸ਼ਾ ਸਾਡੀ ਜਾਨ ਲੈ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਡੇ ਧਿਆਨ ਚ ਆਈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਸੀ। ਸਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੋ

ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਉੱਤੇ ਸਾਡਾ ਨਿਅੰਤਰਣ ਮੁੱਕ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਸਾਡੇ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਐਸੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਆਦੀ ਬਣ ਗਏ ਜੋ ਅਡਿਕਟਸ ਚ ਆਮ ਹੈ। ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਕੀ ਸੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਅਸੀ ਭੁਲ ਗਏ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਜਿਕ ਵਤੀਰਾ ਭੁੱਲ ਗਏ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਅਜੀਬ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਰੁਝਾਨ ਅਪਨਾਏ। ਅਸੀਂ ਕੰਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਭੁੱਲ ਗਏ। ਅਸੀ ਕਿੱਦਾ ਖੇਡਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਭੁੱਲ ਗਏ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਨਾ ਭੁੱਲ ਗਏ। ਅਸੀਂ ਕਿੱਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਭੁੱਲ ਗਏ।

ਨਸ਼ੇ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਇਕ ਵੱਖਰੀ ਦੁਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਹਕੀਕਤ ਜਾਂ ਜਾਗਰੁਕਤਾ ਦਾ ਸਿਰਫ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਝਟਕੇ ਨਾਲ ਤਜਰਬਾ ਕੀਤਾ। ਇਵੇਂ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਨਹੀ ਬਲਕਿ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਇਨਸਾਨ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਡਾ. ਜੇਕਿਲ ਅਤੇ ਮਿ. ਹਾਇਡ। ਅਗਲਾ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੱਜਦੋੜ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਆਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਕਦੀ-ਕਦੀ ਅਸੀ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਸੀ ਪਰ ਬਾਅਦ ਚ ਇਸ ਕੰਮ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਗਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾਮੁਮਕਿਨ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਜੇਕਿਲ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਤੇ ਸਾਰਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਮਿ. ਹਾਈਡ ਨੇ ਹੜੱਪ ਲਿਆ।

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇੱਕ ਨੇ ਕੁਝ-ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ। ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀ ਦੁਬਾਰਾ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ। ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾਪਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਇਕੱਲੇਪਨ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਪਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਨੂੰ ਸਹਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਡੇ ਸਭ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੀ-ਵੱਖਰੀ ਹੈ। ਕਈ ਅਡਿਕਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਅਡਿਕਟਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਚ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਹੁਣ ਬਹੁਤ ਹੋ ਗਿਆ। ਜਦੋ ਸਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ

ਹੋਇਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨਸ਼ਾ ਕਰਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਸਾਡੇ ਰੋਜਾਨਾ ਜੀਵਨ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ 'ਚ ਸਾਡਾ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸਮਾਜਿਕ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਜਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਨਿਅੰਤਰਣ 'ਚ ਲੱਗਦਾ ਸੀ। ਜੋ ਬਰਬਾਦੀ ਸਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਚ ਸੀ ਉਸਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਸਾਨੂੰ ਜਰਾ ਵੀ ਅੰਦਾਜਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਕ ਸਮਾਂ ਐਸਾ ਆਇਆ ਜਦ ਸਾਡਾ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ ਵੱਸੋ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿਰੋਧੀ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਉਦੋ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਜਦੋ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਐਸੇ ਹਾਲਾਤ ਚ ਸੀ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਨਸ਼ਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਚੰਗੇ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਅੰਤ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਉਸਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਪਰ ਅਸੀਂ ਨਸ਼ੀਲੀ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਧਿਆਤਮਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਖਲਾਅ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਏ। ਇਹ ਗਿਰਾਵਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇਕ ਅਡਿਕਟ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਅਡਿਕਟ ਚ ਵੱਖਰੀ-ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਇਹ ਸਾਲਾਂ ਚ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਦਿਨਾਂ ਚ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ, ਹੁੰਦੀ ਅਖੀਰ ਗਿਰਾਵਟ ਹੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋ ਜੋ ਲੋਕ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਰਦੇ ਉਹ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵੱਧਣ ਨਾਲ ਜੇਲਾਂ 'ਚ, ਪਾਗਲਖਾਨੇ 'ਚ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮਾਯੂਸੀ 'ਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ੇ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਦਵਾਇਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੀ ਹਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਲਈ ਚੋਕੱਨੇ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੁਝ ਮਾੜੇ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਾਡਾ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋ ਹੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਗੁਨਾਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਜੇਲਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇ।

ਸਾਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਰੋਕਣ ਦੇ ਲਈ ਇਛੁੱਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਰਬਾਦੀ ਦੇ ਤਲ ਤੱਕ ਡਿੱਗਣਾ ਪਿਆ। ਅੰਤ ਸਾਡੇ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਦੇ ਆਖਰੀ ਦਿਨਾਂ ਚ ਅਸੀ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਏ। ਤਦ ਸਾਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੋਏ ਵਿਨਾਸ਼, ਮੁਸੀਬਤ ਅਤੇ ਭਰਮ ਦਿਖੱਣ ਲੱਗੇ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਇੰਨਕਾਰ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਔਖਾ ਹੋ ਗਿਆ, ਜਦੋ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਘੂਰ ਰਹੀਆਂ ਸਨ।

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਦਾ ਅਸਰ ਆਪਣੇ ਨਜਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਉੱਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ। ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੇ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਇਲਾਵਾ ਕਈ ਦਿਲਚਸਪ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਿਆਰੇ ਲੋਕ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਗੁੱਸਾ ਕੀਤਾ। ਨਿਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਦੁੱਖੀ ਹੋ ਗਏ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੀਤ ਦੇ ਬਾਰੇ 'ਚ ਪਛਤਾਏ। ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਘਬਰਾਏ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਦੇ ਬਾਰੇ 'ਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਤਸਾਹਿਤ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਕਈ ਸਾਲ ਲੱਭਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਜਦੋ ਤੋਂ ਅਸੀ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਤਦ ਤੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁਖੀ ਅਤੇ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਸੀ।

ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਗੁਲਾਮ ਬਣਾ ਲਿਆ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਕੈਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਛਤਾਵੇ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਇਆ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਆਸ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ ਸੀ ਕਿ ਸਾਡਾ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ ਕਦੇ ਬੰਦ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਾਡੇ ਕਲੀਨ ਰਹਿਣ ਦੇ ਮਨਸੂਬੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਾਕਾਮ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਈ। ਅਡਿਕਟਸ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਲਾਇਲਾਜ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ, ਵੱਧਦੀ ਅਤੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ "ਕੀ ਮੈਂ ਅਡਿਕਟ ਹਾਂ ?" ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗੀ ਇਸ ਦਾ ਹੁਣ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਰਿਕਵਰੀ ਨਾਲ ਮਤਲਬ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨਸ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੇ ਜਵਾਬ ਲੱਭਿਆ ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀ ਐਡਿਕਟਸ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇ ਉਦੋ ਤੱਕ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਡਿਕਟ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਪਛਾਣ ਲਿਆ ਤਾਂ ਮਦਦ ਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਥੋੜਾ ਬਹੁਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਐਡਿਕਟ 'ਚ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਬਹੁਤ ਆਪਣੇ 'ਚ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਸੋਚ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡਾ ਭਵਿੱਖ

ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਲਗਦਾ ਸੀ। ਜਦੋ ਤੱਕ ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਕਲੀਨ ਅਡਿਕਟ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇ ਜੋ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨ ਦੇ ਇਛੁੱਕ ਸੀ। ਜਦ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਨਾਹ ਕੀਤੀ ਤਦ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਰਹੇ ਪਰ ਸਾਡੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲੀ। ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨਿਮਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਰਿਕਵਰਿੰਗ ਐਡਿਕਟਸ ਨੇ ਜਿੰਨਾ ਨੇ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਿਉਣਾ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਨੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਉਲਟ ਸਿਰਫ ਜੇਲਾਂ, ਪਾਗਲਖਾਨੇ, ਬਰਬਾਦੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਹੈ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਦਾ ਇੰਨਕਾਰ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਡਿਕਟ ਹੋ ਤਾਂ ਐਨ.ਏ. (NA) ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਨਵਾ ਤਰੀਕਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜਾਰ ਹੋ ਗਏ। ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਕੇ ਅਤੇ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨਿਮਸ ਦੇ ਬਾਰਾਂ ਕਦਮ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਲਾਭਦਾਇਕ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਸਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਅੰਦਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਪਾਲਦੇ ਰਹਾਂਗੇ। ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਪਰ ਅਸੀ ਰਿਕਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਹਰੇਕ ਦਿਨ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਸਾਡੇ ਜੀਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਉਹ ਹੈ ਐਨ.ਏ ਦਾ ਤਰੀਕਾ।

ਦੂਜਾ ਅਧਿਆਇ

ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੀ ਹੈ?

ਐਨ.ਏ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਦਾ ਇਕ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਮੁਨਾਫਾਰਹਿਤ ਸੰਗਠਨ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਈ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣ ਗਏ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਸੁਧਰਦੇ ਹੋਏ ਐਡਿਕਟਸ ਹਾਂ ਜੋ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਬਕਾਇਦਾ ਮਿਲਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਦੇ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਜਰੂਰਤ ਹੈ 'ਨਸ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ।' ਸਾਡਾ ਸੁਝਾਅ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਲ੍ਹਾ ਮਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਦਿਉ। ਸਾਡਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਿਧਾਂਤਾ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹੈ। ਜੋ ਇਨੇ ਸੋਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਿਖੇ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲ 'ਚ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੀ ਖਾਸ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਐਨ.ਏ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸ਼ਰਤ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਕੋਈ ਦਾਖਲਾ ਫੀਸ ਜਾਂ ਯੋਗਦਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੌਂਹ ਪੱਤਰ ਤੇ ਦਸਤਖੱਤ ਅਤੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵਾਅਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਾਜਨੀਤਿਕ, ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਗਠਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਕਤ ਨਿਗਰਾਨੀ ਚ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਉਮਰ, ਜਾਤ, ਲਿੰਗਕ ਪਹਿਚਾਣ, ਪੰਥ, ਧਰਮ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ-ਅਨਾਸਥਾ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਤੁਸੀ ਕਿਸ ਕੋਲੋ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਲੈਂਦੇ ਸੀ, ਆਪਣੇ ਅਤੀਤ 'ਚ ਕੀ ਕੀਤਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਘੱਟ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਆਦਾ, ਪਰ ਸਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਸਿਰਫ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਸੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੀਟਿੰਗ ਚ ਨਵਾਂ ਮੈਂਬਰ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਜੋ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਅਸੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇ ਕੇ ਹੀ

ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਚ ਲਗਾਤਾਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਐਡਿਕਟਸ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਆਦਮੀਆਂ ਦਾ ਸੰਗਠਨ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਬਿਨਾਂ ਨਸ਼ਾ ਜਿਉਣਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਸੀ ਇੱਕ ਮੁਨਾਫਾ ਰਹਿਤ ਸਮਾਜ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਜਾਂ ਦਾਖਲਾ ਫੀਸ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਚ ਹਰੇਕ ਨੇ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਦੀ ਕੀਮਤ ਚੁਕਾਈ ਹੈ। ਅਸੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਹੱਕ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਕੀਮਤ ਚੁਕਾਈ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਐਡਿਕਟ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹੋਏ ਬਕਾਇਦਾ ਮਿਲਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਵਾਲੀ ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੈਂਬਰਾ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚੋ ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਲੱਭਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਖੀਰ 'ਚ ਸਾਡੇ ਲਈ ਉਮੀਦ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਨਾਂ ਟੂਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਦੂਸਰੇ ਰਿਕਵਰਿੰਗ ਐਡਿਕਟਸ ਦੇ ਕੰਮ ਆਏ, ਜੋ ਐਨ.ਏ ਚ ਬਿਨਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਜੀਉਣਾ ਸਿੱਖੇ। ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਕਦਮ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੂਲ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਲੀਨ ਰਹੀਏ ਅਤੇ ਉਸ ਅਡਿਕਟ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ ਪਹੁੰਚਾਈਏ ਜੋ ਅਜੇ ਵੀ ਪੀੜ ਚ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਦੀ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਾਂ। ਮਿਲਜੁਲ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਅਡਿਕਟਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਕਲੀਨ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੀਟਿੰਗ ਚ ਨਵਾਂ ਮੈਂਬਰ ਸਭ ਤੋਂ ਖਾਸ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਜੋ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇ ਕੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਦੇ ਕੋਲ ਸੈਂਕੜੇ ਅਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਅਡਿਕਟਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੜ੍ਹਾਵਾਂ ਦਾ ਇਹ ਤਾਜਾ ਤਜਰਬਾ ਬੇਜੋੜ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਮੁੱਲ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਡਿਕਟ ਦੇ ਨਾਲ ਖੁੱਲ ਕੇ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ ਜੋ ਰਿਕਵਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਅਸੀਂ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੋਂ ਥੱਕ ਗਏ ਸੀ ਅਤੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਰਹੇ ਸੀ ਕਿ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਗੜਬੜੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਐਨ.ਏ ਚ ਆਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਾਸ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜੋ ਸਾਡੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਸਨ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਵਰੀ ਮਿਲ ਗਈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਖੁੱਲ ਕੇ ਸ਼ੇਅਰ ਕੀਤੇ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਆਸ ਮਿਲੀ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਤੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਦੇ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ - ਨਸ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ, ਅਸੀ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਡਿਕਟ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੇਖਿਆ ਜੋ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸੱਚਾਈ ਨਾਲ ਨਸ਼ਾ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਲੀਨ ਹੋਈਏ ਪਰ ਪਹਿਲੀ ਮੀਟਿੰਗ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਨਵੇਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਨਸ਼ਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾ ਆਉ। ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਚੋ ਮਦਦ ਮਿਲਣ ਦੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਓਵਰ ਡੋਜ਼ ਜਾਂ ਜੇਲਾਂ ਦੀ ਸਜਾ ਦਾ ਇੰਤਜਾਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ। ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਕੋਈ ਐਸੀ ਆਸਹੀਣ ਪਰਸਥਿਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਰਿਕਵਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਰਗੇ ਐਡਿਕਟਸ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਕਲੀਨ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਜਿਉਣ ਦਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਰਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀ ਐਸੇ ਔਰਤ ਜਾਂ ਮਰਦ ਹਾਂ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਦੇ ਅੱਗੇ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਜਦੋਂ ਅਸੀ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਦੋ ਸਾਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਅਸੀ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੀਅ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਸੀ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅਸੀ ਐਨ.ਏ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਮਦਦ ਲੱਭੀ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਚ ਚਮਤਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਇਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਪਰ ਥੋਪੀ ਗਈ ਉਮਰ ਕੈਦ ਤੋਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਿਉਣ ਦੇ ਲਈ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀ ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਜੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਈਏ।

ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਲੇਆਮ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਥੇ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੰਸਥਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਚ ਸਮਾਨਤਾ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅਸੀ ਧਾਰਨਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਇੱਕ ਹੀ ਢਾਂਚੇ ਚ ਢਲਣਾ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਣ ਦੇਣਾ ਇਹ ਸਭ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਸਾਨੂੰ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਚ ਭਰਤੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣਨ ਦੇ ਲਈ ਕੋਈ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ। ਐਨ.ਏ ਮਸ਼ਵਰ੍ਹਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਸਾਡੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਪਹਿਚਾਣ, ਆਸ ਅਤੇ ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਜਦੋ ਦੋ ਐਡਿਕਟਸ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤਾਂ ਐਨ.ਏ ਦਾ ਦਿਲ ਧੜਕਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਵੀ ਅਸੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਅਸਲੀਅਤ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀ ਉਹਨੂੰ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਚ ਵੱਡੇ ਪੈਮਾਨੇ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋ ਵੀ ਦੋ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋ ਜਿਆਦਾ ਅਡਿਕਟਸ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਕਲੀਨ ਰੱਖਣ ਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਮੀਟਿੰਗ

ਕਹਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਚ ਅਸੀਂ ਐਨ.ਏ. ਦਾ ਸਾਹਿਤ ਪੜਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ। ਕੁਝ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਚ ਸਪੀਕਰ, ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਂ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਗੱਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆ ਹਨ। ਬੰਦ ਮੀਟਿੰਗ ਅਡਿਕਟਾਂ ਦੇ ਲਈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਮਝਦੇ ਨੇ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਮੀਟਿੰਗ ਉਹਨਾਂ ਸਭ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਾਡੀਆਂ ਬਾਰਾਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਮੈਂਬਰਾ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਦੁਆਰਾ ਸਵੈ-ਨਿਰਭਰ ਹਾਂ। ਚਾਹੇ ਮੀਟਿੰਗ ਕਿਤੇ ਵੀ ਹੋਵੇ ਅਸੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਸਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਅਡਿਕਟਾਂ ਦੇ ਸਾਥ ਹੋਣ ਦੇ ਲਈ ਮੀਟਿੰਗ ਦੀ ਜਗਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਮੀਟਿਗੰ ਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਦੋ ਅਡਿਕਟਸ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਨੇ ਅਤੇ ਆਪਸ ਚ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀ ਨਵੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀ ਸਵਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਬਿਨਾ ਜੀਉਣ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਜੋ ਅਸੀ ਸਿੱਖਿਆ ਉਸਨੂੰ ਅਸੀ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਭਲੇ ਹੀ ਬਾਰਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਚ ਸਾਨੂੰ ਅਜੀਬ ਲੱਗਦੇ ਹੋਣ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋ ਵੱਡੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇਕ ਜੀਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਮਰਪਣ, ਨਿਮਰਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਵਰਗੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸਿਧਾਤਾਂ ਦੇ ਮੁੱਲ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਐਨ.ਏ ਦਾ ਸਾਹਿਤ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਮੀਟਿੰਗ ਚ ਜਾ ਕੇ ਅਤੇ ਕਦਮਾਂ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਥਿਰਤਾ ਨਾਲ ਸੁਧਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਮਨੋ-ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਜਿਉਣ ਨਾਲ ਅਸੀ ਆਪਣੀ ਉੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਦੋਸ਼ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਕਿਤੇ ਗਲਤ ਹੋਇਆ। ਜਿੱਥੇ ਗਲਤੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਾਨੂੰ ਮਾਫੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਦੇ ਬਾਰੇ 'ਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਬਾਰੇ 'ਚ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਐਡਿਕਟ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਦੇ ਕੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।

ਤੀਜਾ ਅਧਿਆਇ

ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਕਿਉਂ ਹਾਂ ?

ਐਨ.ਏ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕੇ। ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਾਂਗੂ ਨਾਂ ਜੀਅ ਸਕੇ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕੇ। ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਲਿਆ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਪਤੀ, ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆ ਦੀ ਭਲਾਈ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਿਆ। ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੀਮਤ ਤੇ ਨਸ਼ਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੀ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਲਿਆ। ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਵਸੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਅਸਲੀਅਤ ਚ ਆਪਣੀਆਂ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ।

ਇੰਝ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਚ ਅਸਫਲ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਆਪਣੀ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਚ ਅਸੀਂ ਹੋਲੀ-ਹੋਲੀ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ। ਪਰ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੰਨਾ ਚਲਾਕ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀ ਇਸਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਗਵਾ ਬੈਠੇ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋ ਕਈ ਕੈਦਖਾਨੇ ਪਹੁੰਚੇ ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਦਵਾਈ, ਧਰਮ ਅਤੇ ਮਨੋ-ਇਲਾਜ ਰਾਹੀਂ ਮਦਦ ਲੱਭੀ। ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਰੀਕਾ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਸਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹਰ ਵਾਰ ਫਿਰ ਉਭਰ ਕੇ ਆਈ ਜਾਂ ਵੱਧਦੀ ਰਹੀ ਜਦ ਤੱਕ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਅਸੀਂ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਲਈ। ਐਨ.ਏ ਚ ਆਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕ ਸੀ। ਅਸੀ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਸੀ ਜਿਸਦਾ ਕੋਈ ਜਾਣਿਆ ਹੋਇਆ ਇਲਾਜ ਨਹੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮੁਕਾਮ ਤੇ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸੁਧਾਰ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਐਡਿਕਟਸ ਹਾਂ ਜੋ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੁੱਕਾਣ ਦੇ ਲਈ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਸੀ ਉਹ ਕੀਤਾ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਕੇ ਜਾਗੇ ਅਤੇ ਕੰਮ ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਪਾਏ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਗਏ ਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਗਏ।

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਇਸ ਆਦਤ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਚੋਰੀ ਕੀਤੀ। ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲਿਆ ਨੂੰ ਸੱਟ ਪਹੁੰਚਾਈ। ਇਹ ਸਭ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨੂੰ "ਮੈਂ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।" ਅਸੀ ਇਸ ਵਿਚੋ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਲੱਭ ਰਹੇ ਸੀ। ਅਸੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਤੇ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾ ਰਹੇ ਸੀ। ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਚ ਨਸ਼ਾ ਇੱਕ ਮਜਾ ਸੀ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਜਿਉਣ ਦੇ ਲਈ ਨਸ਼ਾ ਇੱਕ ਆਦਤ ਬਣ ਗਈ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਜਿਉਣ ਦੇ ਲਈ ਇਹ ਨਸ਼ਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਣ ਗਿਆ। ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵੱਧਣਾ ਸਾਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਅਸੀ ਇਸ ਵਿਨਾਸ਼ ਦੇ ਮਾਰਗ ਉੱਤੇ ਚੱਲਦੇ ਰਹੇ ਬਿਨਾ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਇਹ ਮਾਰਗ ਸਾਨੂੰ ਕਿਥੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਅਸੀ ਐਡਿਕਟਸ ਸੀ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ ਹਕੀਕਤ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਟਾਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਜਦੋ ਨਸ਼ਾ ਉਤਰ ਗਿਆ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਸਾਡੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਉਥੇ ਦੀਆਂ ਉਥੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਗੜਦੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆ ਹਨ। ਅਸੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਸ਼ਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋ ਕਰਕੇ ਰਾਹਤ ਲੱਭੀ। ਅਸੀ ਮਦਦ ਲੱਭੀ ਪਰ ਮਦਦ ਕਿਤੋ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਸਾਡੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਸੀ।

ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਸਾਡੀਆਂ ਪਤਨੀਆਂ, ਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਾਰ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਜੋ ਵੀ ਸੀ ਸਾਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਇਸ ਆਸ ਚ ਕਿ ਅਸੀ ਨਸ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰਾਂਗੇ ਜਾਂ ਸੁਧਰ ਜਾਵਾਂਗਾ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੇ ਬਦਲੇ ਦੂਜੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ। ਪਰ ਸਾਡਾ ਦਰਦ ਸਿਰਫ ਵੱਧਿਆ। ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ

ਮੰਨਜੂਰੀ ਤਕ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਪਰ ਅਸੀਂ ਅਸਫਲ ਰਹੇ। ਸਮਾਜਿਕ ਅਡਿਕਟ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿਚੋ ਕਈਆਂ ਨੇ ਗਿਰਜਾਘਰ ਚ, ਧਰਮ ਚ, ਸੰਪਰਦਾਵਾਂ ਚ ਇਸਦਾ ਜਵਾਬ ਲੱਭਿਆ। ਕਈਆ ਨੇ ਭੁਗੋਲਿਕ ਬਦਲਾਵ ਚ ਇਲਾਜ ਲੱਭਿਆ। ਅਸੀ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦੇ ਲਈ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਇਆ। ਇਹ ਇੱਕ ਜਗਾ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਚ ਸਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋ ਕਈਆਂ ਨੇ ਸੈਕਸ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਯਾਰ-ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਰਥਨ ਲੱਭਿਆ। ਇਹ ਸਮਰਥਨ ਲੱਭਣ ਵਾਲਾ ਵਿਹਾਰ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਚ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਲੈ ਗਿਆ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋ ਕਈਆਂ ਨੇ ਵਿਆਹ, ਤਲਾਕ ਜਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਭੱਜਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਭਾਵੇ ਸਾਡੀ ਕੋਈ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਿਉ ਨਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬੱਚ ਨਹੀਂ ਸਕੇ।

ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਚ ਇਕ ਐਸੇ ਮੋੜ ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਾਰਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਸਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਚ, ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਚ ਬਹੁਤ ਥੋੜਾ ਮੁੱਲ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਬਿਨਾ ਨੌਕਰੀ ਪੇਸ਼ੇ ਦੇ ਸੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਇਸਦੇ ਲਾਈਕ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਡਰਾਵਨੀ ਅਤੇ ਅਜਨਬੀ ਲੱਗਦੀ ਸੀ। ਸਾਨੂੰ ਸਮਝ ਚ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀ ਕੀ ਕਰੀਏ ? ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਨਫ਼ਰਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵੱਧਦੀ ਗਈ ਉਵੇ-ਉਵੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਈ। ਅਸੀਂ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੋਂ ਦੁਖੀ ਅਤੇ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਸੀ ਅਤੇ ਡਰ ਤੋਂ ਭੱਜ ਰਹੇ ਸੀ। ਭਲੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਦੂਰ ਤੱਕ ਕਿਉ ਨਾ ਭੱਜੇ ਹੋਈਏ ਡਰ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰੱਖਿਆ। ਅਸੀਂ ਆਸਹੀਨ, ਬੇਕਾਰ ਅਤੇ ਗੁਆਚੇ ਹੋਏ ਸੀ। ਅਸਫਲਤਾ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣ ਗਈ ਅਤੇ ਆਤਮ ਸਮਾਨ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਸ਼ਾਇਦ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਭਰਿਆਂ ਅਹਿਸਾਸ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਸੀ। ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਦਾ ਨਕਾਰ ਅਤੇ ਇਕੱਲਾਪਨ ਸਾਨੂੰ ਢਲਾਨ ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ ਉੱਤੇ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਲਿਜਾਂਦਾ ਗਿਆ। ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਸਾਰੀ ਆਸ ਖਤਮ

ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਸੀ। ਲਾਚਾਰੀ, ਖਾਲੀਪਨ ਅਤੇ ਡਰ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਣ ਗਿਆ। ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਨਾਕਾਮਯਾਬ ਸੀ। ਦਰਅਸਲ ਸਾਨੂੰ ਸਖਸੀਅਤ ਦੇ ਬਦਲਾਵ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਵੈ-ਵਿਨਾਸ਼ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਝੂਠ ਬੋਲਿਆ, ਠੱਗੀ, ਚੋਰੀ ਕੀਤੀ ਤਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਹੀ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਡੇਗਿਆ।

ਸਵੈ-ਵਿਨਾਸ਼ ਦਾ ਇਹ ਸਿਲਸਿਲਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣਤਾ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਜਦੋ ਸਾਡੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਡਰ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਤਦ ਅਸੀਂ ਬਰਬਾਦੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਗਏ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਹੱਥ ਫੈਲਾ ਕੇ ਜਵਾਬ ਲੱਭ ਰਹੇ ਸੀ ਤਦ ਸਾਨੂੰ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਮਿਲਿਆ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਐਨ.ਏ ਮੀਟਿੰਗ ਚ ਬਿਲਕੁਲ ਹਾਰੇ ਹੋਏ ਆਏ ਸੀ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਕੀ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਕ ਮੀਟਿੰਗ ਜਾਂ ਕਈ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਚ ਬੈਠਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਇਹ ਲੋਕ ਸਾਡੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ। ਜਦ ਕੇ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਇਹ ਕਹਿੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੂਗੀ ਤਦ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਆਸ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰ ਰਿਕਵਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਪਿਛੋਕੜ ਚ ਜੋ ਵੀ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਸੀ ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਇਵੇਂ ਹੀ ਸੀ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਐਡਿਕਟਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕੀ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਸਾਡੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਚ ਹੀ ਰਿਕਵਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਖਤਰੇ ਚ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਰਿਕਵਰੀ ਨੂੰ ਮਹੱਤਤਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਤਿੰਨ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ।

1. ਅਸੀਂ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਦੇ ਅੱਗੇ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਅਸਤ-ਵਿਅਸਤ ਹੈ।

2. ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਭਾਵੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਪਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਲਈ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹਾਂ।
3. ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਦੇ ਲਈ ਹੁਣ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਹਥਿਆਰ ਰਿਕਵਰਿੰਗ ਐਡਿਕਟ ਹਨ। ਅਸੀ ਪਿਛੋਕੜ ਚ ਜੋ ਕੀਤਾ ਉਸ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਬਲਕਿ ਅਸੀਂ ਰਿਕਵਰੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਪੁਰਾਣੇ ਦੋਸਤ, ਪੁਰਾਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਚਾਰ ਅਕਸਰ ਸਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਲਈ ਖਤਰਾ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੁਰਾਣੀ ਸੰਗਤ, ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੀ ਸਕਦੇ ਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਬੇਵਸੀ, ਵਿਦਰੋਹ ਅਤੇ ਖੁੰਦਕ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੀ-ਮੋਟੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਮਾਮੂਲੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ-ਪਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਕਸਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਕੁਝ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਾਂ ਨਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੈਤਿਕ ਦੁਵਿਧਾ ਚ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਚ ਬਿਮਾਰ ਸੀ ਨਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਗਏ ਗੁਜਰੇ ਸੀ। ਸਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਸਿਰਫ਼ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਕੇ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪੂਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਤਜਰਬਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਸੀ ਜਾਂ ਮਯੂਸ ਸੀ। ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸਾਡਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਲਗਾਵ ਹੈ। ਜਵਾਬ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਤੋਂ ਇਕ ਵਾਰ ਇਨਸਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਤੋਹਫ਼ਾ ਹੈ।

ਅਸੀ ਜੋ ਸੀ ਅਤੇ ਅੱਜ ਜੋ ਹਾਂ ਇਸ ਚ ਕਿੰਨਾ ਬਦਲਾਵ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਐਨ.ਏ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਮਨਾਇਆ ਕਿ

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ।

ਸਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਮੌਕੇ ਮਿਲੇ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੁੱਲ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ। ਅਸੀਂ ਸਵੈਮਾਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਸਿੱਖਿਆ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਹੈ। ਕਦਮਾਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀ ਇਕ ਉੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਾਂ। ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲੈਣਾ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਅਣਜਾਣੇ ਡਰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਚੌਥਾ ਅਧਿਆਇ

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਹੋ ਤਦ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਨਿਅਮਤ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ। ਇਹ ਉਹ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਚ ਸਾਡਾ ਸੁਧਾਰ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ।

1. ਅਸੀਂ ਕਬੂਲ ਕੀਤਾ ਕਿ ਆਪਣੀ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਤੇ ਅਸੀ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਸੀ ਕਿ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਅਸਤ-ਵਿਅਸਤ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ।
2. ਸਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਡੀ ਸੱਦਬੁੱਧੀ ਦੁਬਾਰਾ ਬਹਾਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
3. ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਦੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਚ ਸੋਂਪਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ।
4. ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਖੋਜ-ਪੂਰਨ ਅਤੇ ਨਿਡਰ, ਨੈਤਿਕ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ।
5. ਅਸੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਦਾ ਸਹੀ ਰੂਪ ਮੰਨਿਆ।
6. ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋਏ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਡੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਔਗੁਣ ਦੂਰ ਕਰ ਦੇਵੇ।
7. ਅਸੀਂ ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਤ ਉਸ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਸਾਡੀਆਂ ਖਾਮੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੇ।
8. ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਿੰਨਾ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਭੁੱਲ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਇਛੁੱਕ ਹੋਏ।

9. ਜਿੱਥੋ-ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਸੀ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਭੁਲ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤੀ ਸਿਵਾਏ ਉਦੋ ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚੇ।
10. ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਤਮ-ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀ ਅਤੇ ਜਦੋ ਵੀ ਅਸੀ ਗਲਤ ਹੋਏ ਤੁਰੰਤ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਿਆ।
11. ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਸੁਚੇਤ ਸੰਪਰਕ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਦੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਹੋਰ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਮਰਜੀ ਦਾ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕੀਤੀ।
12. ਇੰਨਾ ਕਦਮਾਂ ਸਦਕਾ ਆਈ ਅਧਿਆਤਮਕ ਜਾਗਰਿਤੀ ਉਪਰੰਤ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੁਨੇਹਾ ਹੋਰ ਐਡਿਕਟਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸਿਧਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਕੰਮ-ਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ।

ਸੁਣਨ ਚ ਇਹ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਅਦੇਸ਼ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਭ ਇਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਅਸੀਂ ਇਕ ਦਿਨ ਚ ਐਡਿਕਟ ਨਹੀਂ ਬਣੇ ਇਸ ਲਈ ਯਾਦ ਰਹੇ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਕੰਮ ਲਵੋ। ਸਾਡੇ ਸੁਧਾਰ ਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਹਰਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸਿਧਾਂਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਜਾਂ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਰਵੱਈਆ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤਿੰਨ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੇ ਉਹ ਹਨ:- ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਖੁਲ੍ਹੀ ਮਨੋ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਇਛੁੱਕਤਾ। ਇਹਨਾਂ ਸਿਧਾਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਬੇਫਿਕਰੇ ਹੋ ਕੇ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡਾ ਨਜਰੀਆ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਾਸਤਵਿਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਕ ਐਡਿਕਟ ਦਾ ਦੂਜੇ ਐਡਿਕਟ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਚਿਕਤਸਿਕ ਮੁੱਲ ਬੇਜੋੜ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਤਰੀਕਾ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਅਡਿਕਟ ਦੂਜੇ ਅਡਿਕਟ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ

ਸਮਝ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜ ਚ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਚ ਜਿੰਨਾਂ ਛੇਤੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹਨੀ ਹੀ ਛੇਤੀ ਅਸੀ ਉਸ ਸਮਾਜ ਦੇ ਸਵੀਕਾਰੇ, ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕ ਮੈਂਬਰ ਬਣਦੇ ਹਾਂ। ਚਲ ਰਹੀ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਚ ਵਾਪਸ ਨਾ ਜਾਣ ਦਾ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਹੀ ਰਸਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ, ਪਹਿਲੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਨਾ ਲੈਣਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਵਰਗੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੱਕ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੈ ਅਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵੀ ਕਾਫੀ ਨਹੀ। ਅਸੀ ਇਸ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਚ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਦੇ ਬਦਲੇ ਚ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਫਿਰ ਖੁਲ੍ਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਮੰਨਣ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਡਿਕਟ ਫਿਰ ਤੋਂ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ। ਐਨ.ਏ ਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਕਈ ਐਡਿਕਟ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ ਵੇਖਦੇ ਸੀ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਭੁਲੇਖੇ ਚ ਨਹੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਸ਼ਰਾਬ ਇਕ ਨਸ਼ੀਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ। ਅਸੀ ਉਹ ਲੋਕ ਹਾਂ ਜਿਨਾਂ ਨੂੰ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਨੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੋਲੋ ਪੁੱਛੋ:- ਕੀ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਨਿਸ਼ਚਿੰਤ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀ ਨਸ਼ਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ? ਕੀ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝ ਪਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਉੱਤੇ ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਵਾਸਤਵਿਕ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਕੀ ਅਸੀਂ ਪਛਾਣ ਪਾਏ ਕਿ ਲੰਮੇ ਦੌਰ ਚ ਅਸੀਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਸੱਗੋਂ ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਵਰਤਿਆ? ਕੀ ਜੇਲਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਚ ਲੈ ਲਿਆ ਸੀ? ਕੀ ਇਹਨਾ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ ਅਸਫਲ ਰਹੀ? ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਉਹ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਜੋ ਅਸੀ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ: ਬੇਈਮਾਨ, ਧੋਖੇਬਾਜ, ਮਨਮਾਨੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਜੋ ਨਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ

ਰਹਿ ਪਾਉਂਦੇ ਨੇ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਚ ਅਸੀਂ ਅਸਫਲ ਰਹੇ ਹਾਂ ?

ਜਦੋਂ ਅਸੀ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦੇ ਸੀ ਉਦੋਂ ਅਸਲੀਅਤ ਇਨੀ ਦਰਦ ਭਰੀ ਹੋ ਗਈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਅਸੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਸੀ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਸਾਡੇ ਦਰਦ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਨਾ ਜਾਨਣ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕੈਦਖਾਨਿਆਂ ਚ ਰਹੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇਪਨ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਸੀ। ਇਸ ਨਿਰਾਸ਼ਾਪਨ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਨਾਰਕੋਟਿਕ ਅਨੋਨੀਮਸ ਚ ਮਦਦ ਲੱਭੀ। ਜਦੋ ਅਸੀ ਐਨ.ਏ. ਚ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਉਦੋ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਤੋਰ ਤੇ ਸਿਫ਼ਰ ਖਲਾਅ ਦੀ ਹਾਲਤ ਚ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇੰਨਾ ਸਮਾਂ ਦਰਦ ਚ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀ ਕਲੀਨ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀ ਇੱਕ ਹੀ ਆਸ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣਾ ਜਿਹਨਾ ਨੇ ਸਾਡੇ ਵਰਗੀ ਦੁਵਿਧਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਜਿਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਮਿਲਿਆ। ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਈਏ, ਕਿਤੋ ਵੀ ਆਏ ਹੋਈਏ ਜਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਸਾਨੂੰ ਐਨ.ਏ ਚ ਸਵਕਾਰਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਸਾਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਜਗ੍ਹਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਅਸੀ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਕਈ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਖਿਰ ਅਸੀਂ ਕਿਤੇ ਜੁੜ ਗਏ ਹਾਂ। ਇਹਨਾਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਚ ਹੀ ਸਾਡਾ ਨਾਰਕੋਟਿਕ ਅਨੋਨੀਮਸ ਦੇ ਬਾਰਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਛਾਣ ਕਰਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰਤੀਬ ਨਾਲ ਇਹ ਕਦਮ ਲਿਖੇ ਗਏ ਨੇ ਉਵੇਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਚ ਵਰਤਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਚ ਸਾਡਾ ਸਮਾਧਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਜੀਉਣ ਦੀ ਔਜਾਰ ਕਿੱਟ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਇੱਕ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕਦਮ ਉਹ ਸਿਧਾਂਤ ਨੇ ਜੋ ਸਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਸੰਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕਦਮ ਪਹਿਲਾ

"ਅਸੀਂ ਕਬੂਲ ਕੀਤਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਦੇ ਅੱਗੇ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀਣ ਸੀ ਤੇ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਅਸਤ-ਵਿਅਸਤ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ।"

ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਅਤੇ ਕਿੰਨੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਨਾਰਕੋਟਿਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਚ ਕਲੀਨ ਰਹਿਣਾ ਮੁੱਖ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਅਸੀ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਜੀਅ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਜਦੋਂ ਅਸੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਦਰਵਾਜੇ ਨੂੰ ਖੋਲ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਕੋਈ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਮੰਨਵਾ ਨਹੀ ਸਕਦਾ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀ ਐਡਿਕਟਸ ਸੀ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਲਈ ਕਬੂਲ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਦੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਇਹ ਸਵਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:- "ਕੀ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਦਿਮਾਗੀ ਜਾਂ ਮਨੋਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?"

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਐਡਿਕਟਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਾਬੂ ਦਾ ਸੁਝਾਵ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਣਾ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਨਾਮੁਮਕਿਨ ਹੈ। ਨਤੀਜਾ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਾਬੂ ਚ ਨਹੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਫ ਜਾਹਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਅਡਿਕਟ ਦਾ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਉਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਬੂ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ। ਸ਼ਕਤੀਹੀਣਤਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਉਲਟ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ। ਜੇਕਰ ਅਸੀ ਨਸ਼ਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹਾਂ ? ਜਦੋਂ ਅਸੀ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ "ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਚਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ" ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਜਬਰਦਸਤ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੱਚੀ ਇੱਛੁਕਤਾ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹਾਂ ਫਿਰ ਵੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਚੋਣ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਠਹਿਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਬੰਦ

ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਚ ਉਭਰਦੇ ਹੋਏ ਪਿਆਰ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਖੁੱਲੀ ਮਨੋਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਇੱਛੁਕਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਆਏ। ਅਸੀਂ ਇਕ ਐਸੇ ਮੋੜ ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀ ਸ਼ਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਦਰਦ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਜਾਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ। ਜਦੋ ਅਸੀਂ ਮਾਰ ਖਾਧੀ ਉਦੋ ਅਸੀ ਇਛੁੱਕ ਹੋ ਗਏ।

ਸਾਡਾ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਚ ਕਾਬੂ ਚ ਰੱਖਣ ਚ ਅਸਮਰੱਥ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਦੀ ਬਿਮਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਲੱਛਣ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਉਤੇ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਪਰ ਆਪਣੇ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਉਤੇ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਹਾਂ। ਰਿਕਵਰ ਹੋਣ ਦੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰਨਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ, ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਇੱਕ ਸ਼ਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਚ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਪਹਿਲੂ ਹੈ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਮਜਬੂਰਨ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ। ਇਕ ਵਾਰ ਨਸ਼ਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਰੋਕ ਨਹੀ ਸਕਦੇ। ਸਾਡੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਪਹਿਲੂ ਜਨੂਨ ਹੈ ਜਾਂ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਦੀ ਵਾਧੂ ਇੱਛਾ, ਭਾਵੇਂ ਹੀ ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਵਿਨਾਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਅਧਿਆਤਮਕ ਪਹਿਲੂ ਹੈ ਸਾਡੀ ਪੂਰੀ ਆਤਮ ਕੇਂਦਰਤਾ। ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਅਸੀ ਜਦੋ ਚਾਹੀਏ ਨਸ਼ਾ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸਬੂਤ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਸੀ। ਮਨਾ ਕਰਨਾ, ਚੋਣ, ਵਿਚਾਰਸ਼ੀਲਤਾ, ਸਫਾਈ ਦੇਣਾ, ਦੂਜਿਆਂ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਗਲਾਨੀ ਸਧਾਰਨ ਕੰਮ ਦਾ ਤਿਆਗ, ਅਪਮਾਨ, ਤਨਹਾਈ ਅਤੇ ਕਾਬੂ ਨੂੰ ਗੁਆਣਾ ਇਹ ਸਭ ਸਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵੱਧਦੀ ਹੋਈ ਲਾਇਲਾਜ ਅਤੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹਾਂ ਨਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਨੈਤਿਕ ਕਮੀਆਂ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਪਰ ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਲਈ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਸ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਪਰ ਅਸੀ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਬਿਨਾ ਜੀਅ ਨਹੀਂ ਸਕੇ ਆਖਿਰ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਤੇ

ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੇ ਸਿਰਫ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਨਸ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਇੱਕ ਹੱਲ ਸੀ। ਸਾਨੂੰ ਵਿਖਾਈ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਸਿਰਫ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਅਸੀ ਅਣਗਿਣਤ ਦੂਸਰੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕੀਤੀ – ਮਨੋਚਿਕਤਸਕ ਹਸਪਤਾਲ, ਸੁਧਾਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਪ੍ਰੇਮੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ, ਨਵੇਂ ਸ਼ਹਿਰ, ਨਵੇਂ ਕੰਮ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕੀਤੀ ਉਹ ਅਸਫਲ ਰਹੀ। ਸਾਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਹਿਸਬਾਜੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰਸ਼ੀਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਜੋ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਉਸਨੂੰ ਸਹੀ ਠਹਿਰਾਇਆ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪੂਰਵਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਨਹੀ ਦਿੰਦੇ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ ਉਦੋ ਤੱਕ ਸਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਖਤਰੇ ਚ ਹੈ। ਜੋ ਫਾਇਦੇ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਪੂਰਵਧਾਰਨਾਵਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪੂਰਵਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣ ਚ ਸਾਡਾ ਸਮਰਪਣ ਹੈ। ਤਦ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਰਿਕਵਰ ਹੋਣ ਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਸਵਾਲ ਹੈ - "ਜੇਕਰ ਅਸੀ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਹਾਂ ਤੇ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?" ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਮੰਗ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਦੇ ਉੱਤੇ ਸਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਚਲਦੀ। ਇਹੀ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਨੂੰ ਮੰਨ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਤਦ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਹਿੱਸਾ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਬੁਨਿਆਦ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੀ ਗੱਲ ਕਬੂਲ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਰੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਅੱਧਾ ਸੱਚ ਹੀ ਪਤਾ ਚੱਲੇਗਾ। ਅਸੀ ਸੱਚਾਈ ਦੀ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਕਰਨ ਚ ਮਾਹਿਰ ਹਾਂ। ਇਕ ਪਾਸੇ ਤਾਂ ਅਸੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ "ਹਾਂ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਹਾਂ" ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਅਸੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ "ਜਦੋਂ ਮੇਰਾ ਜੀਵਨ ਸਹੀ ਹੋ ਜਾਏਗਾ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ

ਸੰਭਾਲ ਲਵਾਂਗਾ।” ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਹਰਕਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਚ ਲੈ ਗਈਆਂ। ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁਛਣ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਖਿਆਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਇਆ, “ਜੇਕਰ ਅਸੀ ਆਪਣੀ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਉਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਰੱਖ ਸਕਾਂਗੇ ? ਬਿਨਾ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਅਸੀਂ ਦੁਖੀ ਸੀ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਅਸਤ–ਵਿਅਸਤ ਸੀ। ਕੰਮ ਦੇ ਲਈ ਨਲਾਇਕ, ਕੰਮ ਛੱਡਣਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਹੋਣਾ ਇਹ ਸਭ ਲੱਛਣ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਕ ਅਸਤ–ਵਿਅਸਤ ਜੀਵਨ ਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਤੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਨੇ, ਚਕਰਾ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਸਾਨੂੰ ਤਿਆਗ ਦਿੰਦੇ ਜਾਂ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਨੇ। ਨੌਕਰੀ ਕਰਨਾ ਸਮਾਜਿਕ ਸਵੀਕਾਰਤਾ ਮਿਲ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਮਿਲਣਾ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸੰਗਠਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਮਾਜਿਕ ਸਵੀਕਾਰਤਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਰਿਕਵਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਚਾਰਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸਿਵਾਏ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲਣਾ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਨਸ਼ੇ ਚ ਚਲੇ ਜਾਣਾ। ਜਦੋਂ ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਉਸਨੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਤਰੀਕੇ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਤੇ ਅਸੀਂ ਬਦਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਾਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗਾ ਕਿ ਭਾਵੇ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਸਾਡਾ ਹਰ ਕਲੀਨ ਦਿਨ ਇੱਕ ਸਫਲ ਦਿਨ ਹੈ।

ਸਮਰਪਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜੂਝਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਹੈ ਉਵੇਂ ਹੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕਲੀਨ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜੋ ਵੀ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਉਸਦੇ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇੱਛੁਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਭਾਵੇ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨਾ ਸਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ। ਜਦੋ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਅਸੀਂ ਡਰ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਸੀ। ਇਸ ਮੋੜ ਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਗਵਾਚੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਲਝਣਾ ਚ

ਪਾਇਆ। ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਕਦਮ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆ ਅਸੀ ਐਨ.ਏ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੇ ਸਮਰਪਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤਾ। ਸਮਰਪਣ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਅਸੀਂ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਦੇ ਪਰਾਏਪਨ ਨੂੰ ਮਿਟਾ ਸਕੇ। ਐਡਿਕਟਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲਣੀ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀ ਪੂਰਨ ਹਾਰ ਕਬੂਲਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਡਰਾਉਣਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਬੁਨਿਆਦ ਹੈ ਜਿਸ ਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖੜੀ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਮੁਕਤੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋ ਕਈਆ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨ ਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਾ ਕਿ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਿਰਫ ਅਸਤ-ਵਿਅਸਤ ਹਾਲਤ ਹੀ ਸਾਫ਼ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੀ ਸੀ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਚ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਨਸ਼ੇ 'ਚ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸੀ ਜੋ ਅਸੀਂ ਨਹੀ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਕਲੀਨ ਰਹਿ ਕੇ ਇਸ ਕਦਮ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜੰਜੀਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਕਦਮ ਜਾਦੂ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਕਦਮ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਬੋਲਦੇ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਜੀਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਖੁਦ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚ ਸਾਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਕੁਝ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਸ ਮਿਲੀ। ਅਸੀਂ ਜਿਸ ਦੁਨੀਆ ਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਉਥੇ ਅਸੀ ਜੀਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਸਮਝ ਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀ ਪਾਗਲਪਨ, ਬਦਚਲਨੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬੱਚਦੇ ਹਾਂ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਲਈ ਦਰਵਾਜੇ ਖੋਲ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ। ਅਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਸੀ ਉਹ ਇੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਕਦਮ ਦੂਜਾ

"ਸਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਇਕ ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਡੀ ਸਦਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਹਾਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।"

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਚਲਣ ਵਾਲੀ ਰਿਕਵਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਦੂਸਰਾ ਕਦਮ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਐਸੀ ਚੀਜ਼ ਉੱਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣਤਾ, ਬੇਕਾਰੀ ਅਤੇ ਲਾਚਾਰੀ ਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਨੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਚ ਇੱਕ ਖੋਖਲਾਪਨ ਛੱਡਿਆ। ਉਸ ਖੋਖਲੇਪਨ ਨੂੰ ਭਰਨ ਦੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਚਾਹੀਦਾ। ਦੂਸਰੇ ਕਦਮ ਦਾ ਇਹੀ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋ ਕਈਆਂ ਨੇ ਇਸ ਕਦਮ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਚ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸੀ। ਅਸੀ ਇਸ ਕਦਮ ਵੱਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਪਰ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਜਦੋ ਤੱਕ ਅਸੀ ਦੂਜੇ ਕਦਮ ਉਤੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਅਗਲੇ ਕਦਮ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ, ਭਲੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਬੂਲ ਕੀਤਾ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਸੀ, ਫਿਰ ਵੀ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਅਤੇ ਸੱਦਬੁੱਧੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਜੋ ਵੱਧਦੀ ਹੋਈ ਲਾਇਲਾਜ ਅਤੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਵਿਨਾਸ਼ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੀਆ ਕਿਸ਼ਤਾਂ ਚੁੱਕਾ ਕੇ ਖਰੀਦਿਆ। ਜਦ ਕਿ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬਟੂਏ ਖੋਹੇ ਨੇ, ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪਿਆਰੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਔਰਤ ਜੋ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੋਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਪਰਚੇ ਬਣਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆ ਚ ਇੱਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ; ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਵਿਨਾਸ਼ ਨੂੰ ਖੋਹੇ ਹੋਏ ਬਟੂਏ ਚ, ਪਰਚੀ ਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਚ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਚ ਲੱਭਦੇ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀ ਮਰ ਨਹੀ ਜਾਂਦੇ। ਇਹ ਤੇ ਸਾਡੇ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਦੇ ਪਾਗਲਪਨ ਦਾ ਹੀ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਅਡਿਕਟ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜਿਸਮ ਨੂੰ ਵੇਚਦੇ ਨੇ, ਲਗਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਉਸ ਤੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀਮਤ ਚੁਕਾਈ ਹੈ ਜੋ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਲਈ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਝੂਠ ਬੋਲਦੇ ਹਨ।

ਆਖਿਰਕਾਰ ਦੋਵੇਂ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਦੇ ਕੇ ਕੀਮਤ ਚੁਕਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਹੀ ਗਲਤੀ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੋਹਰਾ ਕੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨਾ ਹੀ ਪਾਗਲਪਨ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚ ਆਉਣ ਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਨਸ਼ੇ ਚ ਵਾਪਸ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਸੀ। ਜਦ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਰਹੇ

ਸੀ। ਜਦੋਂ ਅਸੀ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਨਸ਼ਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ ਪਾਗਲਪਨ ਹੈ। ਅਡੀਕਸ਼ਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪਾਗਲਪਨ ਦਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਦੇ ਜਨੂੰਨ ਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਇਹ ਸਵਾਲ ਕਰੋ ਕੀ ਮੈਂ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਪਾਗਲਪਨ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਾ ਕਿ “ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਲ ਦਾ ਦੋਰਾ ਜਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਹਾਦਸਾ ਦੇਵੋਂਗੇ ?” ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਮੰਨ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਪਾਗਲਪਨ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਕਦਮ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਕੰਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਮੋੜ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਬਗੈਰ ਜਿਉਣ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਦਰਦ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਇਕ ਵੱਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਚ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਨੂਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰ ਅਡਿਕਟਾਂ ਦੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਕ ਉੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਨਹੀ ਸੀ। ਸਾਡਾ ਇਹ ਰਿਸ਼ਤਾ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤੋ ਵੱਡੀ ਇਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਬੂਲ ਕਰਨ ਚ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਚ ਇੱਕ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਤਾਕਤ ਬਣ ਗਈ ਸੀ। ਸਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਬੇਹਤਰੀਨ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਨਾਸ਼ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨਿਕਲਿਆ। ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਮੋੜ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਐਸੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸੀ ਜੋ ਸਾਡੇ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਹੋਵੇ। ਇੱਕ ਉਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਸਾਡੀ ਸਮਝ ਸਾਡੇ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਲਵੇਗਾ। ਇਸ ਉੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਅਸੀ ਸਮੂਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਸੱਦ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਸੁਝਾਅ ਸਿਰਫ ਇਹ

ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰੇਮਪੂਰਨ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਸਾਡਾ ਧਾਰਮਿਕ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੁੱਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਦਈਏ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਹੋਵੇ ਪਰ ਖੁਲ੍ਹਾ ਮਨ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਕਦੀ ਨਾ ਕਦੀ ਸਾਨੂੰ ਜੋ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਉਹ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਕਹੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੁਣੀ। ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਰਿਕਵਰ ਹੁੰਦੇ ਵੇਖਿਆ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਬੂਤ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਇਹਨਾਂ ਸਬੂਤਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਤੇ ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਮੋਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲੱਗੇ। ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾ ਹੀ ਅਸੀ ਇਸਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਚ ਸੰਜੋਗ ਅਤੇ ਚਮਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਭਰੋਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਉੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋ ਸਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਅਸੀ ਸੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਉਵੇਂ-ਉਵੇਂ ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਡਰ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਲੱਗਦੇ ਹਾਂ।

ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸਾਡੀ ਸਦਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਨਾਲ ਕੁਝ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਰਾਹ ਉੱਤੇ ਚਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਕਦਮ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਦ ਅਸੀਂ ਤੀਸਰੇ ਕਦਮ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ।

ਕਦਮ ਤੀਸਰਾ

"ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ 'ਚ ਸੋਂਪਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ।"

ਅਡਿਕਟ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਅਸੀ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਇੱਕ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸੋਂਪ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਸਾਡੀ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਕਾਬੂ ਚ ਸੀ। ਸਾਡੀ ਤੁਰੰਤ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਜੋ ਨਸ਼ਾ ਦਿੰਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਚ ਅਸੀਂ ਫਸ ਗਏ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਾਡੀ ਪੂਰਨ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਤਨਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਉੱਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸ਼ਾਸਨ ਸੀ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਈ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਸੀ ਫਿਰ ਅਨੰਦ ਉਤਰਨ ਲੱਗਾ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਦਾ ਬਦਸੂਰਤ ਰੂਪ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤਾ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਜਿੰਨੀ ਉਚਾਈ ਤਕ ਨਸ਼ਾ ਸਾਨੂੰ ਲੈ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਨਾਂ ਹੀ ਨਸ਼ਾ ਸਾਨੂੰ ਥੱਲੇ ਲੈ ਆਇਆ। ਸਾਨੂੰ ਦੋ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਜਾਂ ਅਸੀ ਤੋੜ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ਾ ਕਰ ਲਿਆ।

ਸਾਡੇ ਸਭ ਦੇ ਲਈ ਇਕ ਦਿਨ ਐਸਾ ਆਇਆ ਜਦੋ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸਾਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਪਿਆ। ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰਦੇ ਹਤਾਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਅਸੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਿਆ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੌਨੀਮਸ ਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਦੇ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਚ ਸੋਂਪਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਧਾਰਮਿਕ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਦਮ ਕੋਈ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਿਰਫ ਇੱਛੁਕਤਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਲਈ ਦਰਵਾਜਾ ਖੋਲ ਦਈਏ।

ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਸਾਡੀ ਧਾਰਨਾ ਕਿਸੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਿਧਾਂਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਜਦ ਕਿ ਜੋ ਅਸੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜੋ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਥੋ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਕਲੀਨ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਦੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਸ਼ਰਤ ਚੁਨਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਹੱਕ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਧਣਾ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਮਝ ਦੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਦੇ ਲਈ ਸਿਰਫ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਦੋ ਅਸੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਿਵੇਂ ਹੋਰ ਅਣਗਿਣਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਤੀਸਰਾ ਕਦਮ ਇਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ “ਅਸੀ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਦੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਚ ਸੌਂਪਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ।” ਅਸੀ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ, ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ, ਪੁਲਿਸ ਅਫਸਰਾਂ ਨੇ ਚਿਕਤਸਕ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਨਹੀਂ ਲਿਆ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਅਸੀਂ ਲਿਆ। ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਤੋ ਲੈ ਕੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ।

ਫੈਸਲਾ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਰਮ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਉੱਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕਲੀਨ ਅਡਿਕਟਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਚ ਜੋ ਚਮਤਕਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਚਮਤਕਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਡਿਕਟ ਦੇ ਜੀਵਨ ਚ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਦਲਾਵ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਧਿਆਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ, ਧੀਰਜ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਚ ਉਪਯੋਗੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਇਹ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ “ਮੇਰੀ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਜੀਵਨ ਲੈ ਲਵੋ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੁਧਾਰ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਦਿਓ। ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਜਿਉਣਾ ਹੈ ਵਿਖਾਉ।” “ਜਾਣ ਦਿਓ” ਅਤੇ “ਈਸ਼ਵਰ ਉੱਤੇ ਛੱਡੋ”। ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਜੋ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਇਕ ਸਹੀ ਢੰਗ ਦਾ ਜੀਵਨ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਉਚਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਅੱਗੇ ਸਮਰਪਣ ਕਰਨਾ ਰੋਜ਼ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਸੋਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਸਮਰਪਣ ਚ ਅਸੀਂ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਚੋ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਆਪਣੀ ਉੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਕੋਲੋ ਇਕ ਸਰਲ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ “ਸੌਂਪਣਾ” ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ

ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਗੁੱਸਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਦੀ-ਕਦੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੋਲੋ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਦਾ ਜਰੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਅਕਸਰ ਅਸੀਂ ਲੈ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਅਸੀਂ ਚੁਪ-ਚਾਪ ਸਮਰਪਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਦੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਚ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਸਵਾਲਾਂ ਤੇ ਚਕਰਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਕੀ ਮੈਂ ਸੰਪੂਰਨ ਬਣ ਜਾਵਾਂਗਾ?" ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਜਰਬੇ ਐਨ.ਏ. ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਵੱਲ ਮੁੜਕੇ ਇਹ ਪੁਛਣਾ ਪਿਆ ਕਿ "ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਸੀ?" ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਲਈ ਵੱਖਰਾ-ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਨੇ ਕਿ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਮਨੋ ਸਥਿਤੀ, ਇਛੁੱਕਤਾ ਅਤੇ ਸਮਰਪਣ ਇਸ ਕਦਮ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਕੀਤਾ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਏਵੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬੇਹਤਰ ਬਦਲਾਵ ਵੇਖਾਂਗਾ। ਸਾਡੇ ਡਰ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਨੇ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸਮਰਪਣ ਦਾ ਸਹੀ ਮਤਲਬ ਸਮਝਣ ਲੱਗਦੇ ਹਾਂ ਉਵੇਂ-ਉਵੇਂ ਸਾਡੀ ਆਸਥਾ ਵੱਧਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਅਸੀ ਡਰ, ਗੁੱਸਾ, ਗਲਾਨੀ, ਵਿਚਾਰਾਪਨ ਨਾਲ ਜੂਝ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚ ਲੈ ਆਈ ਉਹ ਹੁਣ ਵੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੀ ਰਹੇਗੀ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਸਹੀਣਤਾ ਨੂੰ ਲੱਕਵਾ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਡਰ ਸਾਡੇ ਲਈ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਦਮ ਦਾ ਸਬੂਤ ਸਾਡੇ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦੇ ਢੰਗ ਤੋਂ ਸਾਬਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਕਲੀਨ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜੋ ਵੀ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਐਨ.ਏ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਨੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਰੱਖੀ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੋਰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚ ਰੁਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜੋ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਦਾ ਸਾਰਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਚੌਥੇ ਕਦਮ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਕਦਮ ਚੌਥਾ

"ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਖੋਜਪੂਰਨ ਅਤੇ ਨਿਡਰ ਨੈਤਿਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਈ।"

ਇਕ ਖੋਜਪੂਰਨ ਨਿਡਰ, ਨੈਤਿਕ ਸੂਚੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਉਲਝਣ ਅਤੇ ਵਿਪਰੀਤ ਦੀ ਛਾਣਬੀਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਸਲ ਚ ਕੌਣ ਹਾਂ? ਅਸੀਂ ਜੀਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਨਵਾ ਤਰੀਕਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਿਸਨੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਚ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿਕਾਸ ਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਬੋਝ ਦੇ ਚੁੰਗਲ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਕਦਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਰਾਕਸ਼ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਜੇਕਰ ਖੁਲ੍ਹਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡਾ ਨਾਸ਼ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਹ ਡਰ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਟਾਲਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਖਾਸ ਕਦਮ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵੀ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਡਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਪ੍ਰੇਮ ਪੂਰਨ ਨਿਜੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਮਿਲਿਆ ਜਿਸਦੇ ਵੱਲ ਅਸੀਂ ਮੁੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਹੁਣ ਸਾਨੂੰ ਡਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦੇਣ ਚ ਅਤੇ ਸਹੀ ਠਹਿਰਾਉਣ ਚ ਸੰਪਨ ਸੀ। ਸੂਚੀ ਲਿਖਣ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਕ ਲਿਖੀ ਹੋਏ ਸੂਚੀ ਉਹਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ ਦੇਵੇਗੀ ਜੋ ਸਾਡੇ ਅੰਤਰਮਨ ਚ ਛੁਪੇ ਹੋਏ ਰਹਿੰਦੇ ਨੇ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਇਹ ਸਭ ਕਾਗਜ ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਦ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਸੁਭਾਅ

ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਖਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਮੁਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਲੈਣਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦੀ ਇਕ ਚਾਬੀ ਹੈ।

ਚਲੋ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੰਨੀਏ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨਸ਼ਾ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਤਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਬੂਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਡਿਕਸ਼ਨ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਹਰਾ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਕਬੂਲ ਕਰਨ ਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਾਰ ਚੁੱਕੇ ਸੀ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਰਾਤੋ ਰਾਤ ਸ਼ਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਧਿਆਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਰਿਕਵਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਚੌਥਾ ਕਦਮ ਸਾਨੂੰ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਵੱਲ ਜਾਣ ਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾ ਹੀ ਅਸੀਂ ਇੰਨੇ ਖਰਾਬ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇੰਨੇ ਚੰਗੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ। ਸਾਡੀ ਸੂਚੀ ਚ ਆਪਣੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਅਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਜੋ ਵੀ ਮੈਂਬਰ ਕੁਛ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸਨੇ ਇਸ ਕਦਮ ਤੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਚੌਥਾ ਕਦਮ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਚ ਇੱਕ ਬਦਲਾਅ ਦਾ ਮੋੜ ਸੀ।

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਲੋਕ 'ਚੌਥਾ ਕਦਮ' ਨੂੰ ਕਰਨ ਚ ਇਹ ਗਲਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੰਨਣਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਘਟੀਆ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਬੁਰੇ ਇਨਸਾਨ ਰਹਿ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਜੀਉਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਚ ਹੱਦ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੁੱਖ ਚ ਡੁੱਬੇ ਰਹਿਣਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੌਥੇ ਕਦਮ ਦਾ ਇਹ ਮਕਸਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਿਉਣ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਢੰਗ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਲਈ, ਤਾਕਤ ਦੇ ਲਈ ਅਤੇ ਅੰਤਰਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਪਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਚੌਥਾ ਕਦਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਚੌਥਾ ਕਦਮ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕ ਨਿਡਰ ਸੂਚੀ ਲਿਖਣ ਦੇ ਲਈ ਪਹਿਲਾ, ਦੂਸਰਾ ਅਤੇ ਤੀਸਰਾ ਕਦਮ ਸਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਿਆਰੀ ਹੈ। ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਪੋਂਸਰ ਦੇ

ਨਾਲ ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਕਰ ਲਈਏ। ਇਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਚ ਅਸੀਂ ਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਾਂ। ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਉਸਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮਤ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਭਟਕ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹੇ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਚੌਥਾ ਕਦਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਡਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵਰਤਮਾਨ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਕਾਗਜ ਉੱਤੇ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਛੋਕੜ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਛੋਕੜ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਉਸਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਜੀਅ ਸਕੀਏ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਸਾਡਾ ਪਿਛੋਕੜ ਇੱਕ ਐਸਾ ਭੂਤ ਸੀ ਜੋ ਅਲਮਾਰੀ ਚ ਬੰਦ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਉਸ ਅਲਮਾਰੀ ਨੂੰ ਖੋਲਣ ਤੋਂ ਡਰ ਰਹੇ ਸੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਡਰ ਸੀ ਕਿ ਨਾ ਜਾਣੇ ਉਹ ਭੂਤ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰ ਬੈਠੇ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਤੀਤ ਨੂੰ ਇੱਕਲਿਆਂ ਵੇਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਹੁਣ ਸਾਡੀ ਉਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੈ।

ਇੱਕ ਖੋਜਪੂਰਨ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਸੂਚੀ ਲਿਖਣਾ ਅਸੰਭਵ ਲੱਗਦਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਚੱਲ ਰਹੇ ਸੀ ਤਦ ਤੱਕ ਇੰਝ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਲਿਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਦੋ ਚਾਰ ਪਲ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਡਰ ਅਤੇ ਖੋਜ ਪੂਰਨ ਹੋਣ ਦੇ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਚੌਥੇ ਕਦਮ ’ਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਲਾਨੀ, ਸ਼ਰਮ, ਪਛਤਾਵਾ, ਵਿਚਾਰਾਪਨ, ਖੁੰਦਕ, ਗੁੱਸਾ, ਮਾਯੂਸੀ, ਉਲਝਣ, ਇਕੱਲਾਪਨ, ਚਿੰਤਾ, ਧੋਖਾ ਆਸਹੀਣਤਾ, ਅਸਫਲਤਾ, ਡਰ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਪਨ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਨਾਕਾਰਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸੂਚੀ ਦੇ ਕਾਗਜ਼ ਉੱਤੇ

ਲਿਖਣ ਨਾਲ ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵੇਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹੀ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਤਸਵੀਰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਚੰਗਿਆਇਆ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਕੰਮ ਸਾਡੇ ਚੋ ਬਹੁਤਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਵੀ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਚੰਗੀਆਈ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚੌ ਨਵੀਆਂ-ਨਵੀਆਂ ਮਿਲੀਆ ਨੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲੀਨ ਰਹਿਣਾ, ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਮਨੋ ਸਥਿਤੀ, ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੁਕਤਾ, ਦੂਜਿਆ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਸਵੀਕਾਰਨਾ, ਸਾਕਾਰਤਮਕ ਕੰਮ, ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ, ਇਛੁੱਕਤਾ, ਹਿੰਮਤ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਪਰਵਾਹ ਕਰਨਾ, ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ, ਦਯਾ ਭਾਵ ਅਤੇ ਦਰਿਆ ਦਿਲੀ। ਅਕਸਰ ਸਾਡੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਵੀ ਗੱਲਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਛੋਕੜ ਚ ਕੀ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਹਾਰ ਕੀ ਹੈ। ਇਸ ਉੱਤੇ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕੀਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਕੀ ਹਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਕੋਈ ਸਾਡੀ ਦੁਰਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ। ਅਕਸਰ ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਹ ਕਦਮ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਦਮ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੌਖਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਪੰਜਵੇਂ ਕਦਮ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਸੋਚੇ ਬਗੈਰ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਚੌਥੇ ਕਦਮ ਉੱਤੇ ਇਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਪੰਜਵਾ ਕਦਮ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਚ ਲਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਕੋਲ ਬੈਠ ਕੇ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਲਿਖਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਜਿਸ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਲੰਬਾ ਜਾਂ ਜਿੰਨਾ ਛੋਟਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕੋਈ ਤਜ਼ਰਬੇਕਾਰ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕੀ ਇਕ ਨੈਤਿਕ ਸੂਚੀ ਲਿਖਣੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਨੈਤਿਕ ਸ਼ਬਦ ਸਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਸੂਚੀ ਦਾ ਨਾਮ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸੂਚੀ ਲਿਖਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਸ ਲਿਖਣਾ ਹੈ। ਸੂਚੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਸੋਚਣਾ, ਉਸਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ, ਉਸਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸੂਚੀ ਲਿਖੀ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਨੋਟਬੁੱਕ ਲੈ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਮੰਗਦੇ ਹਾਂ। ਕਲਮ ਚੁੱਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਲਿਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜੋ ਵੀ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸੂਚੀ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਘੱਟ ਗੁਆਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਅਸੀ ਇਸ ਕਦਮ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਨਿਯਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਵੀ ਘੱਟ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਸੂਚੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਾਂ ਦਰਦ ਭਰਿਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਨਾਮੁਮਕਿਨ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸ਼ਾਇਦ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਡਰ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਇੱਕ ਦਰਦ ਅਤੇ ਦੁਖ ਦੀ ਲੜੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਝੱਲ ਨਹੀਂ ਪਾਵਾਂਗਾ। ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਅਸਫਲਤਾ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਸੂਚੀ ਲਿਖਣਾ ਟਾਲਣਾ ਚਾਹਾਂਗੇ। ਜਦੋਂ ਅਸੀ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਕਾਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਤਨਾਵ ਸਾਡੇ ਲਈ ਅਸਹਿ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘਟਨ ਵਾਲੀ ਬਿਪਤਾ ਦਾ ਡਰ ਅਸਫਲਤਾ ਦੇ ਡਰ ਨੂੰ ਦੱਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸੂਚੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਰਾਹਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਦਾ ਦਰਦ ਨਾ ਲਿਖਣ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰਿਕਵਰੀ ਚ ਦਰਦ ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਤੱਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਦਰਦ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਟਾਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਸਟੈਪ ਮੀਟਿੰਗ ’ਚ ਹਰ ਵਿਸ਼ਾ ਚੌਥਾ ਕਦਮ ਜਾਂ ਦੈਨਿਕ ਸੂਚੀ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੂਚੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਨੇ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਜਿਉਂਦੇ ਹਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਹੀ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਉਭਰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਉਭਰਦੀਆਂ ਨੇ ਤਦ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ, ਸ਼ਰਮ, ਗਿਲਾਨੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਖੁੰਦਕ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜੋ ਦਬਾਅ ਸਾਡੇ

ਅੰਦਰ ਫਸੇ ਹੋਏ ਸੀ ਉਹ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਨੇ। ਲਿਖਣ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਦਾ ਢੱਕਣ ਖੁੱਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਪਰੋਸਣਾ ਹੈ। ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਲਝਣਾ ਨਹੀਂ। ਅਸੀਂ ਕਾਗਜ਼ ਅਤੇ ਕਲਮ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੋਲੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਿਖਾਉਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰੇ ਜਿਸਦੇ ਕਾਰਣ ਸਾਨੂੰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੀੜ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਿਡਰ ਅਤੇ ਖੋਜਪੂਰਨ ਹੋਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਰੱਖ ਸਕੀਏ ਅਤੇ ਇਹੀ ਸੂਚੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਚ ਮਦਦ ਕਰੇ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਸੰਪੂਰਨ ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸੰਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਨਸਾਨ ਨਾ ਹੁੰਦੇ। ਮਹੱਤਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰੀਏ। ਜੋ ਸਾਧਨ ਉਪਲੱਬਧ ਨੇ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਝੱਲਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡਾ ਇਹ ਤਜਰਬਾ ਹੈ ਕਿ ਸੂਚੀ ਚਾਹੇ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਖੋਜਪੂਰਨ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਚੱਲੇਗਾ ਜਦ ਤੱਕ ਜਲਦੀ ਹੀ ਉਹਨੀ ਹੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਨਾਲ ਪੰਜਵਾ ਕਦਮ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਕਦਮ ਪੰਜਵਾਂ

"ਅਸੀਂ ਈਸ਼ਵਰ ਸਾਹਮਣੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਦਾ ਸਹੀ ਰੂਪ ਕਬੂਲ ਕੀਤਾ।"

ਪੰਜਵਾ ਕਦਮ ਮੁਕਤੀ ਦੀ ਚਾਬੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਚ ਕਲੀਨ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਦੇ ਸਹੀ ਸਵਰੂਪ ਨੂੰ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਜਿਉਣ ਦੇ ਲਈ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਚੌਥੇ ਕਦਮ ਨੂੰ ਪੂਰਨਤਾ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਚ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ

ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਦੋਸ਼ ਸਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਣਗੇ। ਆਪਣੇ ਪਿਛੋਕੜ ਦੀ ਪਕੜ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਖਿਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਜਿਉਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ 'ਚ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈਣ ਦੇਵੇਗਾ। ਪੰਜਵਾ ਕਦਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਮਾਨਦਾਰ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਹੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਣਗੇ ਜੋ ਬੇਈਮਾਨੀ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਛੋਕੜ ਚ ਦਿੱਤੇ ਸੀ।

ਪੰਜਵਾਂ ਕਦਮ ਦਾ ਸੁਝਾਵ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਈਸ਼ਵਰ ਕੋਲੋਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲੋ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਦਾ ਸਹੀ ਸਵਰੂਪ ਕਬੂਲ ਕਰੀਏ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ, ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਗਹਿਰੇ-ਹਿੱਸੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗੇ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਜੋਰ ਨਾਲ ਬੋਲ ਕੇ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਪੰਜਵਾਂ ਕਦਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਡੀ ਉੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਮੁਕਤ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਆਪਣੀ ਉੱਚਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਦਾ ਸਹੀ ਰੂਪ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਬੇਲੋੜਾ ਲੱਗਦਾ ਸੀ। "ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਤੋਂ ਪਤਾ ਹੈ।" ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਠਹਿਰਾਇਆ। ਭਾਵੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਤੋਂ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਸਹੀ ਅਸਰ ਦੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਕਬੂਲ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਪੰਜਵੇਂ ਕਦਮ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਿਰਫ ਚੌਥੇ ਕਦਮ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਜਿਵੇਂ ਸੀ ਉਵੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਟਾਲ ਰਹੇ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਜਦ ਸਾਡੇ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜਕੜ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਕੇ ਕਬੂਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਬੜੀ ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਲਿਖ ਕੇ ਅਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਦਰਾਜ ਚ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਈਏ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਦੋਸ਼ ਹਨੇਰੇ 'ਚ ਵੱਧਦੇ

ਹਨ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇਪਨ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ 'ਚ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਾਰਕੋਟਿਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਜੋ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕੀਤਾ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਡਰ ਸੀ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਹਾਂ ਉਵੇਂ ਦਿਖਾਈਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਹੀ ਦੁੱਤਕਾਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਡਿਕਟਸ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਪਛਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨਾ ਬੇਤੁੱਕਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਾਥੀ ਮੈਂਬਰ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਪੰਜਵਾ ਕਦਮ ਸੁਣੇਗਾ ਉਸਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੁਣਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ? ਭਾਵੇਂ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਕੋਈ ਸਖਤ ਨਿਯਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਚੁਣਿਆ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਉਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੀਏ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਹੋਂਦ ਅਤੇ ਵਿਵੇਕ ਉੱਤੇ ਪੂਰਨ ਯਕੀਨ ਹੋਣ ਤੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਇਸ ਕਦਮ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਤੌਰ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਇੱਛੁਕ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਸਾਡੇ ਚ ਕਈ ਲੋਕ ਆਪਣਾ ਪੰਜਵਾਂ ਕਦਮ ਇੱਕ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਅਜਨਬੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋ ਕਈ ਲੋਕ ਇੱਕ ਨਾਰਕੋਟਿਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਚੁਣਨ ਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਨੇ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਐਡਿਕਟ ਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਈਰਖਾ ਅਤੇ ਗਲਤਫਹਿਮੀ ਨਾਲ ਪਰਖਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੈ।

ਜਦ ਅਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੁਣਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸਲੀਅਤ ਚ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਤਦ ਅਸੀਂ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਯਕੀਨੀ, ਇਮਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਖੋਜਪੂਰਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਵਿਚੋ ਕਈਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਇਸ ਲਈ ਕੀਤੀ ਤਾਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਸਕੀਏ। ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਸੋਚਾਂਗੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਲਿਖ ਕੇ ਅਸੀਂ ਕਾਫੀ ਕੰਮ ਕਰ ਲਿਆ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਗਲਤੀ

ਕਿਸੇ ਹਾਲਾਤ ਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਕਦਮ ਸਾਡੇ ਮਕਸਦ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲਕੇ ਦਿਖਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਗੀਆਂ ਸਾਡੀ ਅਸਫਲਤਾ ਅਖੀਰ ਚਲੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਗਿਲਾਨੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਟਾਲ ਸਕਾਂਗੇ।

ਅਸੀਂ ਟਾਲਮਟੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਸਾਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਸਾਫ ਸਾਫ ਜਿੰਨਾ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਬੋਲ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਕਹਿਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਹੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਛੋਕੜ ਦੀ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਚ ਆਪਣੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਦੱਸਣ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰਸ਼ੀਲ ਠਹਿਰਾਉਣਾ ਉਨਾਂ ਹੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਆਖਿਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫਿਰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਸਾਬਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਐਡਿਕਟਸ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਿੱਗੇ ਹੋਏ ਆਤਮਸਨਮਾਨ ਨੂੰ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਝੂਠੀ ਤਸਵੀਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਛੁਪਾਇਆ ਅਤੇ ਇਹ ਆਸ ਕੀਤੀ ਕਿ ਲੋਕੀ ਧੋਖਾ ਖਾ ਜਾਣਗੇ। ਮਾੜੀ ਕਿਸਮਤ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦਿੱਤਾ। ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਉਪਰੋ ਉਪਰੋ ਤੇ ਆਕਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਲੱਗਦੇ ਸੀ। ਦਰਅਸਲ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਹਿੱਲੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਅਸੁੱਰਖਿਅਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੁਕਾ ਰਹੇ ਸੀ। ਇਹਨਾਂ ਮਖੋਟਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਲਿਖਿਆ ਸੀ ਬਿਨਾ ਕੁਝ ਛੱਡੇ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਕਦਮ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਪੂਰਨਤਾ ਨਾਲ ਉਦੋ ਤੱਕ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਦ ਤੱਕ ਸੂਚੀ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੁਪਤ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਬੋਝ ਨੂੰ ਸੇਅਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਕਸਰ ਜਦੋਂ ਇਸ ਕਦਮ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸੁਣਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਵਾਲੀ ਵੀ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨਗੇ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਨੋਖੇ ਨਹੀਂ ਹਾਂ।

ਸਾਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਿਵੇਂ ਹਾਂ ਉਵੇਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ ਸਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਪਿਛੋਕੜ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਵਾਂਗੇ। ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਬੇਹਤਰ ਅਤੇ ਪੂਰਨ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਧਿਆਤਮਕ ਰੂਪ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਪਹਿਲਾ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਅਧਿਆਤਮਕ ਗੱਲਾਂ ਸੀ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਅਕਸਰ ਕੁਝ ਐਸਾ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਖਾਸ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਢਾਂਚਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਖੁਲ੍ਹੇਪਨ ਚ ਲਿਆਉਣ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਲੂਕ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਹ ਬਦਲਾਵ ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦੇ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਦੇ ਪਰਤਮਾਤਮਾ ਅਤੇ ਨਾਰਕੋਟਿਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕਦਮ ਛੇਵਾਂ

"ਅਸੀਂ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਸੀ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਚਰਿਤਰੱਕ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦੇਵੇ।"

ਜਦ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਮੰਗ ਕਿਉਂ ਕਰੀਏ ? ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕਿੰਨੇ ਸਾਰੇ ਅਡਿਕਟਾਂ ਨੇ ਬਿਨਾ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੇ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਇਨਾਮ ਮੰਗਿਆ। ਛੇਵੇ ਕਦਮ ਚ ਅਸੀਂ ਇਛੁੱਕਤਾ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਕਦਮ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਦਲਾਵ ਦੇ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਇਛੁਕ ਹਾਂ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਸੱਚਮੁਚ ਚ ਆਪਣੀ ਖੁੰਦਕ, ਆਪਣਾ ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਰ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ? ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਡਰ, ਸ਼ੱਕ, ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਨਫਰਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਫੜੀ ਰੱਖਿਆ

ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਜਾਣੇ ਪਹਿਚਾਣੇ ਦਰਦ ਚ ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਟੇਡੀ-ਮੇਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਉਸਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਬਜਾਏ ਇਸਦੇ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਅਜਨਬੀ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਈਏ।

ਚਰਿਤਰੱਕ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਣਾਇਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਜਾਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਸਾਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਘਮੰਡੀ ਸੀ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਹੁਣ ਪ੍ਰਚੰਡਤਾ ਨਹੀਂ ਚੱਲੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਵਿਨਮਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਪਮਾਨਤ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਲੋਭੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਚੌਥਾ ਅਤੇ ਪੰਜਵੇ ਕਦਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾ ਅਸੀਂ ਡਰ, ਗੁੱਸਾ, ਬੇਈਮਾਨੀ ਜਾਂ ਬੇਚਾਰਾਪਨ ਨੂੰ ਭੋਗ ਸਕਦੇ ਸੀ। ਹੁਣ ਇਹਨਾਂ ਚਰਿਤਰਕ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਭੋਗਣ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਉੱਤੇ ਪਰਦਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਵਾਰਥੀਪਨ ਇੱਕ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਜੰਜੀਰ ਬਣ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੰਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੋਸ਼ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਚੂਸ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਚੌਥੇ-ਕਦਮ ਦੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜਾਂਚਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਉਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੋਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਇਛੁੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਇਛੁੱਕ, ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਲਾਇਕ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਇਹਨਾਂ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦੇਵੇ। ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਕਲੀਨ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਚ ਬਦਲਾਵ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਮਨੋ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਨਾਂ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੋਹਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ। ਜੋ ਜਿੰਦਗੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਅਸੀਂ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਵੱਲ ਵੇਖਦੇ

ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦੇ ਹਾਂ ਕਿ "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ?" ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਰੋਧ ਦੇ ਲੱਗਭਗ ਇਹ ਜਵਾਬ ਸੀ ਕਿ "ਹਾਂ ਜਿੰਨਾ ਮੇਰੇ ਵਸ 'ਚ ਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੈਂ ਜਾਣ ਦਿੱਤਾ।" ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦੋਸ਼ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤਦ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੋਹਰਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨਵੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਦ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਛੇਵੇਂ ਕਦਮ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤਦ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਨਸਾਨ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਹ ਇਛੁੱਕਤਾ ਦਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਇਛੁੱਕਤਾ ਛੇਵੇਂ ਕਦਮ ਦਾ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ। ਛੇਵਾਂ ਕਦਮ ਸਾਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਕ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇ ਵੱਲ ਚੱਲਣ ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨਸਾਨ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਅਸੀਂ ਰਸਤੇ ਤੋਂ ਭਟਕ ਜਾਵਾਂਗੇ।

ਬਗਾਵਤ ਇੱਕ ਚਰਿਤਰੱਕ ਦੋਸ਼ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਵਿਦਰੋਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਦ ਸਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਗੁਆਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਦਰੋਹ ਦੇ ਫਲਸਵਰੂਪ ਵਿਰੋਧ ਜਾਂ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ ਨਾਲ ਹਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਛੁੱਕਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸ਼ੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਨੂੰ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੇ ਲਾਇਕ ਸਮਝੇਗਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕੁਝ ਗੜਬੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਮੈਂਬਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ "ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਹੀ ਹੋ।" ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੁਬਾਰਾ ਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਾਨੂੰ ਜੋ ਸੌਖਾ ਸੁਝਾਅ ਭੇਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਤੇ ਅਸੀਂ ਸਮਰਪਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਭਲੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਪਰ ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇ ਵੱਲ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਅਖੀਰ ਹਉਮੈ (ego) ਅਤੇ ਵਿਰੋਧ ਦੇ ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਵਿਨਮਰਤਾ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰਤਾ ਆ ਜਾਵੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣ ਲੱਗਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਲਗ ਚੇਤਨਾ ਵਲ ਵੱਧਦੇ ਹੋਏ ਪਾਵਾਂਗੇ। ਸਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਇਛੁੱਕਤਾ ਵੱਧਕੇ ਆਸ ਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਜੀਵਨ ਦੀ ਇੱਕ ਝਲਕ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਝਲਕ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇਛੁੱਕਤਾ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਸੱਤਵੇਂ ਕਦਮ ਦੇ ਵੱਲ ਵੱਧਦੇ ਹਾਂ।

ਕਦਮ ਸੱਤਵਾਂ

" ਅਸੀਂ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਸਾਡੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦੇਵੇ।"

ਚਰਿਤਰੱਕ ਦੋਸ਼ ਜਾਂ ਕਮੀਆਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੇ ਜੋ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਤੇ ਦੁਖ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਸਾਨੂੰ ਸੇਹਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੀ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਚ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਦੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਇਹਨਾਂ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਪਿਆ।

ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਡੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਨੂੰ ਬੇਕਾਰ ਜਾਂ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਪਹਿਲੂਆਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾਏ, ਤਦ ਅਸੀਂ ਸੱਤਵੇਂ ਕਦਮ ਉੱਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਕਠਿਨਾਈਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੰਭਾਲ ਸਕੇ। ਜਦ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸੱਤਿਆਨਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਤਦ ਤੱਕ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਸੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਨਿਮਰਤਾ ਦੀ ਇੱਕ ਝਲਕ ਹਾਸਲ ਹੋਈ। ਇਹ ਨਿਮਰਤਾ ਸੱਤਵੇਂ ਕਦਮ ਦੀ ਮੁੱਖ ਸਮੱਗਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਨਿਮਰਤਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਡਿਕਸਨ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣਤਾ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰ ਲਿਆ ਸੀ।

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਪਰੇ ਇੱਕ ਤਾਕਤ ਮਿਲੀ ਅਤੇ ਅਸੀ ਉਸ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਿਆ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਜਾਚਿਆ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਅਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹਾਂ? ਸੱਚਮੁਚ ਚ ਵਿਨਮਰ ਹੋਣ ਦੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਉਹੀ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜੋ ਅਸੀਂ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਹ ਲੋਕ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗਿਆਈ ਵੀ ਨੇ ਅਤੇ ਕਮੀਆਂ ਵੀ। ਸੱਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਨਸਾਨ ਹਾਂ।

ਕਲੀਨ ਰਹਿਣ ਚ ਵਿਨਮਰਤਾ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਚ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਅੰਨ ਅਤੇ ਜਲ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਡਾ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਵੱਧਦਾ ਗਿਆ ਉਵੇਂ ਉਵੇਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭੌਤਿਕ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਾਕਤ ਲਾਈ। ਬਾਕੀ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਸਾਡੇ ਵੱਸ 'ਚੋ ਬਾਹਰ ਸਨ। ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਇੱਛਾਵਾ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਚਾਹੀਦੀ ਸੀ।

ਸੱਤਵਾਂ ਕਦਮ ਕਰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਕਦਮ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੋਲੋਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਰਾਹਤ ਮੰਗਣ ਦਾ ਇਹੋ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੀ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਸਾਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਕੋਈ ਸਾਡੀ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਕਮੀ ਨੂੰ ਵਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਸੱਚਮੁਚ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਾਥੀ ਅਡਿਕਟਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਵਾਂਗੇ। ਜੋ ਕਮੀਆਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚ ਵੇਖਾਂਗੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਸੱਚਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪੱਕਾ ਹੀ ਸਲਾਮਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗੇ।

ਇਸ ਕਦਮ ਦੇ ਲਈ ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਗੋਢਿਆਂ ਭਾਰ ਆਉਣਾ ਚਾਹੁਣਗੇ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਛੁੱਕਤਾ ਦਿਖਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਜਬਰਦਸਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਨਗੇ।

ਵਿਨਮਰਤਾ ਸ਼ਬਦ ਇਸ ਲਈ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਮੰਗਣ ਦੇ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਡੇ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਸੀਮਿਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਬਗੈਰ ਮੁਕਤੀ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਦੇਣ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸ ਕਦਮ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਅੰਧਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਇਛੁਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜੋ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਤੰਗ ਆ ਚੁਕੇ ਹਾਂ। ਜੋ ਵੀ ਤਰੀਕਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹੀ ਸਾਡੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਉਨੱਤੀ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਰੋਜ ਬਦਲਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੋਰ ਸੰਭਲ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਦੇ ਅਲਗਾਵ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇਪਨ ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਮੁੱਖ ਧਾਰਾ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਉੱਨਤੀ ਸਿਰਫ ਇੱਛਾ ਦਾ ਪਰਿਣਾਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਕਰਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਸੱਤਵੇਂ ਕਦਮ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਆਪਣੀ ਉਚੱਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਲਾਪਰਵਾਹ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਕਦਮ ਦੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਮਤਲਬ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਚ ਅਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਫਿਰ ਤੋਂ ਖੜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਖਤਰਾ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਸਾਂਗੇ।

ਦੂਜੇ ਰਿਕਵਰੀ ਅਡਿਕਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਟਾਲਣ ਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਈਏ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਵਿਨਮਰ ਹੋਣ ਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਪਣੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਰਸਤਾ

ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਇੰਨੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਨੇ ਕਿ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦਿਵਾਉਣ ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਜਿਉਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਚ ਵਿਨਮਰਤਾ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਡੇ ਚਰਿਤਰਿਕ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦੇਵੇ। ਅਸੀਂ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸਾਡੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦੇਵੇ। ਇਹ ਸਾਡਾ ਅਧਿਆਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਰਸਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਉੱਤੇ ਚਲਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਅੱਠਵੇਂ ਕਦਮ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ।

ਕਦਮ ਅੱਠਵਾਂ

"ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਈ ਜਿਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਅਤੇ ਉਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਇਛੁੱਕ ਹੋਏ।"

ਅੱਠਵਾਂ ਕਦਮ ਸਾਡੀ ਨਵੀਂ ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਵਿਨਮਰਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਿਲਾਨੀ ਜੋ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਚੱਲੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਬਿਨਾ ਹਮਲਾਵਰ ਤਰੀਕੇ ਜਾਂ ਡਰ ਦੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਪਾ ਕੇ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਹਾਂ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਤਾਂ ਕਿ ਜੋ ਡਰ ਅਤੇ ਗਿਲਾਨੀ ਸਾਡੇ ਪਿਛੋਕੜ ਚ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਹਟਾ ਸਕੀਏ ? ਸਾਡਾ ਤਜਰਬਾ ਇਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਕਦਮ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਹੋਵੇ ਉਸਦੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇੱਛੁਕ ਹੋਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ।

ਅੱਠਵਾਂ ਕਦਮ ਸੋਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਹ ਕਦਮ ਸਾਡੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੱਠਵਾਂ ਕਦਮ ਮਾਫ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਫ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਮਾਫ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਅਸੀਂ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਫ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਚ ਜਿਉਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਕਦਮ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਅਸੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਬਜਾਏ ਇਸਦੇ ਕਿ ਦੂਜੇ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਣ। ਅਸੀਂ ਜੀਏ ਅਤੇ ਜੀਉਣ ਦਈਏ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਦ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਚ ਨੁਕਸਾਨਪੂਰਤੀ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਕਰਨਾ ਹੁਣ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚਣ ਲੱਗਾਂਗੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਭ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਉ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ।

ਸਹੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਅਸਲੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਅੱਠਵੇਂ ਕਦਮ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਚ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਆਖਿਆ ਹੈ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਨੁਕਸਾਨ। ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਆਖਿਆ ਹੈ ਜਦ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਦ, ਪੀੜ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਨੁਕਸਾਨ ਤਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕੁਝ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਾਣ ਬੁਝ ਕੇ ਜਾਂ ਅਣਜਾਣੇ ਚ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਕਰਮ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸਤੱਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਰੀਰਕ ਸੱਟ ਜਾਂ ਮੌਤ ਤੱਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੱਠਵਾਂ ਕਦਮ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਖੜੀ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਬੂਲ ਕਰਨ ਚ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਸੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਅੱਠਵੇ ਕਦਮ ਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀ ਕੀਤਾ ਇਹਨਾਂ ਦੋਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਹੀ ਠਹਿਰਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਹੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਹ

ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਜੇਕਰ ਸੂਚੀ ਚ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਆਖੀਰ ਚ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਕਦਮ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਜੀਵਨ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦੇ। ਅਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਤਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸ਼ੀਪਣ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੇ ਹਾਂ। ਸੂਚੀ ਲਿਖਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਮੁਕਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਬੂਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਕਰਮ ਨਾਲ, ਝੂਠ ਨਾਲ, ਝੂਠੇ ਵਾਅਦੇ ਜਾਂ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਨਾਲ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਚ ਦੁੱਖ ਦਿੱਤਾ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚੋਥੇ ਕਦਮ ਨਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਵੀ ਸੂਚੀ ਚ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਨੇ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਸੂਚੀ ਦਾ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਦੀ ਖੁਲ੍ਹੇਪਨ ਨਾਲ ਪਰਖ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤਾਂਕਿ ਅਸੀਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਇਛੁੱਕ ਹੋ ਜਾਈਏ।

ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਚ ਸ਼ਾਇਦ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦੇ ਸੀ, ਸਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਚ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਖਤਰੇ ਚ ਸੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਚ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ, ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਤਨੀ, ਬੱਚੇ, ਦੋਸਤ, ਪ੍ਰੇਮੀ, ਦੂਸਰੇ ਐਡਿਕਟ, ਸਾਧਾਰਨ ਜਾਣ-ਪਹਿਚਾਣ ਵਾਲੇ, ਸਾਥੀ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਮਾਲਕ, ਅਧਿਆਪਕ, ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਅਜਨਬੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖਦੇ ਹਨ। ਸੂਚੀ ਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਜਦ ਅਸੀਂ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਾਰ ਰਹੇ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਈਏ ਜਿੰਨਾ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਅਸੀਂ ਆਰਥਿਕ ਨੁਕਸਾਨ ਪੂਰਤੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਨੇ।

ਹਰ ਕਦਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਕਦਮ ਨੂੰ ਵੀ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣਾ ਤਾਂ ਦੂਰ ਉਸਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਪਾਉਂਦੇ। ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਸ ਕਦਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਟਾਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸੂਚੀ ਪੂਰੀ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ ਇਹ ਸੂਚੀ ਕਦੇ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਅੱਠਵੇਂ ਕਦਮ ਨੂੰ ਨੌਂਵਾਂ ਕਦਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨਾ ਇਹ ਆਖਰੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਅਸਲੀਅਤ ਚ ਨੁਕਸਾਨ ਪੂਰਤੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਸੋਚਣਾ, ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਡੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ ਚ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਛੁਕ ਹੋਣ ਚ ਮੁੱਖ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਕਦਮ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਨੌਂਵਾਂ ਕਦਮ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਅਸੀਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪੂਰਤੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਸੋਚਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਅੱਠਵਾਂ ਕਦਮ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਛੁੱਕ ਹੋਣਾ। ਇਸ ਕਦਮ ਦੀ ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਅਹਿਸਾਸ ਜੁਟਾਉਣ ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚ ਨਵੇਂ ਰਵੱਈਏ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਕਦਮ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਜਦ ਅਸੀਂ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸੂਚੀ ਲਿਖਣ ਚ ਜੋ ਵੀ ਉਲਝਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਸਾਡੇ ਸਪੋਂਸਰ ਵੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ 'ਅੱਠਵਾਂ ਕਦਮ' ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਚ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਮੀਟਿੰਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਸਮੂਹ ਦੇ ਅੰਤਰਮਨ ਦਾ ਲਾਭ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੱਠਵਾਂ ਕਦਮ ਸਾਨੂੰ ਗਿਲਾਨੀ ਅਤੇ ਪਸ਼ਚਾਤਾਪ ਨਾਲ ਦੱਬੇ ਹੋਏ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਪਰਿਵਰਤਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ-ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਸੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਟਾਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਕਦਮ ਨੂੰ ਪਰਿਣਾਮ ਸਵਰੂਪ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸਵਤੰਤਰਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਵੱਖਰੇਪਨ ਦਾ ਅੰਤ ਹੁੰਦਾ

ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਮਾਫੀ ਮਿਲਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਵੇਂ ਉਵੇਂ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਫ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਾਂ। ਘੱਟੋਂ ਘੱਟ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਚ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ।

ਅੱਠਵਾਂ ਕਦਮ ਕਰਮ ਦਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਤਰਾਂ ਇਹ ਕਦਮ ਤੁਰੰਤ ਫਾਇਦਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨੌਵਾਂ ਕਦਮ ਚ ਨੁਕਸਾਨ ਪੂਰਤੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਮੁਕਤ ਹਾਂ।

ਕਦਮ ਨੌਵਾਂ

"ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਸੀ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪੂਰਤੀ ਕੀਤੀ, ਸਿਵਾਏ, ਜਦੋਂ ਇੰਝ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚੇ।"

ਇਸ ਕਦਮ ਨੂੰ ਟਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇੰਜ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚ ਰਿਲੈਪਸ ਦੇ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਘਮੰਡ, ਡਰ ਅਤੇ ਟਾਲਮਟੋਲ ਅਕਸਰ ਅਸੰਭਵ ਰੁਕਾਵਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ; ਇਹ ਸਭ ਉਨੱਤੀ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਮਹੱਤਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਨੁਕਸਾਨਪੂਰਤੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਇਸ ਕਦਮ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਜਦ ਵੀ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨਪੂਰਤੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਸਿਵਾਏ ਜਦ ਇਵੇਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੋਰ ਹਾਨੀ ਹੋਵੇ। ਕਦੀ ਕਦੀ ਅਸੀਂ ਅਸਲੀਅਤ ਚ ਨੁਕਸਾਨਪੂਰਤੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨਾ ਹੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਥਿਤਿਆਂ ਚ ਨੁਕਸਾਨ ਪੂਰਤੀਆਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਇਦ ਸਾਡੇ ਵੱਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਬਦਲੇ ਚ ਇਛੁਕਤਾ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ ਜਦ ਅਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾਈ ਸੀ।

ਫਿਰ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ, ਡਰ ਜਾਂ ਟਾਲਮਟੋਲ ਦੇ ਕਾਰਣ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਚ ਕਦੇ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਹੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਗੱਲ 'ਚ ਖਤਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤੀਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੀਏ ਜੋ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਚ ਪਾਉਣ ਦਾ ਨਾ ਕੋਈ ਹੱਕ ਹੈ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰਤ। ਇਹਨਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਚ ਅਕਸਰ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਇਹ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵਕੀਲਾਂ ਨੂੰ ਸੌਂਪ ਦਈਏ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਆਰਥਿਕ ਜਾਂ ਚਿਕਤਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੌਂਪ ਦੇਈਏ। ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਕਿਵੇਂ ਜੀਅ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਇਸਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਚ ਕੋਈ ਐਸਾ ਟਕਰਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹੁਣ ਤੱਕ ਸੁਲਝਿਆ ਨਹੀਂ। ਪੁਰਾਣੇ ਟਕਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪੂਰਤੀਆਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਅਤੇ ਹੁਣ ਵੀ ਚਲਦੀ ਹੋਈ ਖੁੰਦਕ ਤੋਂ ਹੱਟ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਿਤਿਆਂ ਚ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਸਿਰਫ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕਦੀ ਕਦੀ ਐਸਾ ਮੌਕਾ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦ ਪੁਰਾਣੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਆਪਣੀ ਕਟੁਤਾ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣ ਚ ਇਛੁਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁਣ ਵੀ ਸਾਡੀਆਂ ਕਾਲੀਆਂ ਕਰਤੂਤਾਂ ਤੋਂ ਸੜ ਕੇ ਦੁਖੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਖਤਰਨਾਕ ਸਾਬਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਅਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਚ ਨੁਕਸਾਨਪੂਰਤੀ ਸ਼ਾਇਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗੀ ਉਥੇ ਸਿੱਧੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਚ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨਪੂਰਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀ ਇਹ

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦ ਅਸੀਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪੂਰਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਦੋਸ਼ ਅਤੇ ਪਛਤਾਵੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੀਤ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਰਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਬੂਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਏ ਦਾ ਕਾਰਣ ਸਾਡਾ ਕਰਮ ਸੀ। ਨੌਂਵਾਂ ਕਦਮ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਚ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗੁੱਸੇ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿਵਾਉਣ ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਦੀ ਕਦੀ ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ ਇਹੋ ਨੁਕਸਾਨ ਪੂਰਤੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਲੀਨ ਰਹੀਏ। ਸਾਡਾ ਕਲੀਨ ਰਹਿਣਾ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਇਕ ਕਰਜ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਸਮਾਜ ਚ ਗੜਬੜ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਕਦੀ ਕਦੀ ਸਾਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪੂਰਤੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਹੈ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਕੁਝ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇਣਾ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਅਡਿਕਟਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਵਰ ਕਰਨ ਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਪੂਰੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪੂਰਤੀ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਚ ਸਾਡੀ ਸਦਬੁੱਧੀ ਪੁਨਰ ਸਥਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸਦਬੁੱਧੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸਰਦਾਰ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਜੋ ਖਤਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਉਹ ਹੁਣ ਘੱਟ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੋ ਸ਼ਰੀਰਕ ਦਰਦ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਉਲਝਣਾ ਦਾ ਅਸੀਂ ਪਛੋਕੜ ਚ ਤਜ਼ਰਬਾ ਕੀਤਾ, ਉਸਦੀ ਜਗਾ ਉੱਤੇ ਹੁਣ ਵਾਸਤਵਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਅਸੀਂ ਵਿਨਮਰਤਾ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੱਚੇ ਸ਼ੁਭਚਿੰਤਕ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਚ ਝਿਜਕਣਗੇ ਕਿ ਸਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਅਸਲੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਜੋ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਚਮਤਕਾਰ ਹੋਣਗੇ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜੋ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਗਏ ਸੀ, ਦੁਬਾਰਾ ਆਪਣਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਚ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਖਿਰਕਾਰ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਜੋ ਬਦਲਾਵ ਆਇਆ ਉਸ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਉਹਨਾਂ

ਲਈ ਸੋਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਲੀਨ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਰਸਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਧੀਰਜ ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਬਿਨਾ ਸ਼ਰਤ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਜਿਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਹਰੇਕ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਕਦਮ ਨਾਲ ਬਾ-ਕਮਾਲ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਕ ਨੁਕਸਾਨਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਚ ਬਹੁਤ ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਫਲਸਵਰੂਪ ਕਾਫੀ ਸਾਰੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਉਨੱਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਵਿਨਾਸ਼ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਮੁਕਤੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੂਚੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਦਸਵੇਂ ਕਦਮ ਚ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਕਦਮ ਦੱਸਵਾਂ

"ਅਸੀਂ ਆਤਮ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀ ਗਲਤ ਸੀ ਤੁਰੰਤ ਮੰਨ ਲਿਆ।"

ਦੱਸਵਾਂ ਕਦਮ ਸਾਡੇ ਵਰਤਮਾਨ ਦੇ ਵਿਨਾਸ਼ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਜਾਗਰੂਕ ਨਹੀਂ ਰਹਾਂਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਦੋਸ਼ ਸਾਨੂੰ ਐਸੀ ਸਥਿਤੀ ਚ ਪਾ ਦੇਣਗੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕਲੀਨ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਪਾਵਾਂਗੇ।

ਨਾਰਕੋਟਿਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਚ ਸਭ ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਜੋ ਅਸੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਨਸ਼ਾ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਗੁਆਵਾਂਗੇ ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੋ ਗੱਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦਰਦ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਟਾਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਰਦ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ। ਨਿਰੰਤਰ ਆਤਮਾ ਪਰੀਖਿਆ ਲੈਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਅਮਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਆਦਤ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਰ ਜੀਵ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੁਰਾਣੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਾਂ। ਕਦੀ ਕਦੀ ਇਵੇਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੁਰਾਣੀ ਆਤਮ ਵਿਨਾਸ਼ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਚ ਚੱਲਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ ਬਜਾਏ ਇਸਦੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਵਾਂ ਅਤੇ

ਖਤਰਨਾਕ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਰਸਤਾ ਅਪਣਾਈਏ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਢਾਂਚੇ ਚ ਫੱਸਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅੱਜ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।

ਦੱਸਵਾਂ ਕਦਮ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੀਉਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਚ ਅਤੇ ਉਹੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਣ, ਇਸ ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਭਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਚ ਸਾਡੀ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਕੀ ਸੀ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ? ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦੀ ਅਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਇਹ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਅਧੂਰੀਆਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਨੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸੜਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਕਦਮ ਸਾਨੂੰ ਪੁਰਾਣੇ ਪਾਗਲਪਨ ਕੋਲੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੋਲੋ ਇਹ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਗੁੱਸਾ, ਖੁਦੰਕ ਜਾਂ ਡਰ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਫਸੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ? ਕੀ ਅਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫਸਾ ਰਹੇ ਹਾਂ? ਕੀ ਅਸੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁੱਖੇ, ਗੁਸੈਲ, ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹਾਂ? ਕੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈ ਰਹੇ ਹਾਂ? ਕੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਦਿਖਾਵੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਪਰਖ ਰਹੇ ਹਾਂ? ਕੀ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਾਂ? ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਪਲ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਝੱਲਣ ਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਸਾਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੋਖਲੇਪਨ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਣਾ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ। ਸਾਡੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੁੱਖ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਝੱਲਣ ਚ ਇਸ ਲਈ ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਜਿਉਣ ਦਾ ਤਜ਼ਰੁਬਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਜਦ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦੇ ਹਾਂ ਹੁਣ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਅਸੀਂ ਉਸਦੇ ਸੋਖੇ ਜਵਾਬ ਤੋਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਦੱਸਵਾਂ ਕਦਮ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਦਿਨ ਦੇ ਉਤਾਰ ਚੜਾਅ ਸਾਡੇ ਮਨ ਚ ਤਾਜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਨੇ ਤਦ ਅਸੀਂ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਇਸ ਕਦਮ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਠਹਿਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਹ ਦਿਨ ਦੇ ਆਖਿਰ ਚ ਅਸੀਂ ਲਿਖ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੀ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਕਸਰ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬੇਹਤਰੀਨ ਸਾਡਾ ਨਿਤ-ਨੇਮ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਸਥਿਤਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਲਤੀ ਕਬੂਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਹੀ ਠਹਿਰਾਉਣ ਵਾਲੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਟਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕਬੂਲਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਕਦਮ ਉੱਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਇਕ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਕਦਮ ਉੱਤੇ ਅਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਾਂਗੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਘੱਟ ਸੁਧਰਨ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਇਹ ਕਦਮ ਇਕ ਵੱਡਾ ਔਜਾਰ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਗਹਿਰੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਟਾਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਹਿਸਾਸ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਦੋਹਰਾਉਣਾ ਟਾਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਜਦ ਅਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਵਧੀਆ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਦ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਕਦਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀ ਘੜੀ ਚ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਚੰਗੇ ਸਮੇਂ ਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ। ਸਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਘੜੀ ਫੰਦਾਂ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਚ ਖਤਰਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ

ਭੁੱਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਤਰਜੀਹ ਕਲੀਨ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਲਈ ਰਿਕਵਰੀ ਸਿਰਫ ਅਨੰਦ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਕੇ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਗਲਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀ ਕਦੇ ਵੀ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਦਸਵੇਂ ਕਦਮ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਆਤਮ ਪਰੀਖਣ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਅਤੇ ਪਿਛੋਕੜ ਨਾਲੋਂ ਹੁਣੇ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਜੂਦ ਨੂੰ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ। ਇਹ ਕਦਮ ਸਾਨੂੰ, ਜੋ ਅਸੀਂ ਹਾਂ ਉਵੇ ਦੇ ਬਣਨ ਦਾ ਮੋਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਦਮ ਗਿਆਰਵਾਂ

"ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਦੇ ਈਸ਼ਵਰ ਨਾਲ ਸੁਚੇਤ ਸੰਪਰਕ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਿਰਫ ਉਸਦੀ ਇੱਛਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਕੀਤੀ।"

ਪਹਿਲੇ ਦੱਸ ਕਦਮਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਐਸੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਦੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਸਚੇਤ ਸੰਪਰਕ ਵਧਾ ਸਕੀਏ। ਇਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਨੀਂਹ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਉਨਾਂ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ।

ਪਹਿਲੇ ਦੱਸ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸਥਿਤੀ ਇੱਕ ਸਫਲ ਸੁਧਾਰ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸੀਮਾ ਰਹਿਤ ਉਨੱਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਹੀ ਮਾਇਨੇ ਚ ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਦਾਦ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਨੇ ਜਦ ਅਸੀਂ ਗਿਆਰਵੇਂ ਕਦਮ ਉੱਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਾਂ।

ਗਿਆਰਵੇਂ ਕਦਮ ਚ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੋਰ ਗਹਿਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਅਤਰਣ ਦਾ ਸਮਰਪਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਸਵਰੂਪ ਇਹ ਤੈਅ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇਹ ਸੁਨਿਸਚਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਰਿਕਵਰੀ ਚ ਨਤੀਜੀਆਂ ਦੇ ਮਾਈਨੇ ਨੇ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗੀ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਾਰਕੋਟਿਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਮਰਪਣ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਕਦਮ ਚ ਜਿਸ ਸੁਚੇਤ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਜਿਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਅਤੇ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਇਸ ਕਦਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਜਦ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਆਏ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਇਕ ਵੱਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮਿਲੀ। ਇਸ ਮਦਦ ਨੂੰ ਗਤੀ ਤਦ ਮਿਲੀ ਜਦ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਮਰਪਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆਰਵੇਂ ਕਦਮ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਆਪਣੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਈਏ ਅਤੇ ਉਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਚ ਇੱਕ ਤਾਕਤ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਕਰੀਏ।

ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਪਰਕ ਵਧਾਵਾਂਗੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸੋਖ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ "ਤੇਰੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਹੋਵੇਗੀ ਨਾ ਕਿ ਮੇਰੀ ਇੱਛਾ।" ਜਦ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਦ ਅਸੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੋਲੋ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਜੋ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਤਜੁਰਬੇ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਦੱਸਦੇ ਨੇ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਾਡਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਧਿਆਤਮਕ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਧਾਰਮਿਕ। ਗਿਆਰਾਵਾਂ ਕਦਮ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ

ਪਹੁੰਚਦੇ ਉਹ ਚਰਿਤਰਦੋਸ਼ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਪਿਛੋਕੜ ਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੇ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਦੱਸ ਕਦਮਾਂ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਅਸੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸਦਾ ਅਕਾਰ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਇੱਛਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਇਕ ਪਲ ਭਰ ਦੀ ਝਲਕ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਸਾਡਾ ਨਜਰੀਆਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਸੀਮਿਤ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਆਪਣੀਆਂ ਤੁਰੰਤ ਇਛੱਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਡੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਚ ਵਾਪਸ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਨਿਰੰਤਰ ਉੱਨਤੀ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਬੁਨਿਆਦ ਤੇ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪਣੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਥੋਪੇਗਾ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਮਗਾਂਗੇ ਤੇ ਗੁਣ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ। ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਇਸ ਪਲ ਚ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਚ ਜੋ ਬਦਲਾਵ ਆਇਆ ਹੈ ਉਹ ਬਾਅਦ ਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਖਿਰ ਜਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਵਾਰਥੀ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਰਸਤੇ ਤੋ ਹਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਸਾਂਤੀ ਮਿਲਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਥੋਪੀ ਹੋਈ ਨੈਤਕਤਾ ਚ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੇ ਚੁਨਾਵ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਕਰਦੇ ਨੇ ਜਦ ਸਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਨਿਯਮਤ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਪਹਿਲੇ ਜਿੰਨੇ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਰਹਾਂਗੇ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਦੁਖ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ।

ਨਾਰਕੋਟਿਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਦੇ ਬਾਹਰ ਢੇਰ ਸਾਰੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਸਮੂਹ ਹਨ ਜੋ ਧਿਆਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਲੱਗਭਗ ਇਹ ਸਾਰੇ ਸਮੂਹ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ ਧਰਮ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਫਲਸਫੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਦਾ ਉਲੰਘਣ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਦੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਦੇ ਹੱਕ ਉੱਤੇ ਬੰਦਸ਼

ਲਗੇਗੀ। ਧਿਆਨ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਧਿਆਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿੰਨਾ ਨੇ ਸਾਡੇ ਪਿਛੋਕੜ ਚ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਸ਼ਾਇਦ ਅੱਜ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਦਿਨ ਨੂੰ ਤਾਜੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮਨ ਨਾਲ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਅਸੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਉਹੀ ਮਿਲੇਗਾ ਚਾਹੇ ਅਸੀਂ ਕੁਛ ਵੀ ਸੋਚੀਏ। ਇਹ ਗਿਆਨ ਸਾਡੀ ਰਿਕਵਰਿੰਗ ਅਡਿਕਟਸ ਦੇ ਨਾਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਉੱਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਤਲਬ ਦੀ ਗੱਲ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ। ਕਦੀ-ਕਦੀ ਜਦ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸਾਧਾਰਨ ਗੱਲ ਵਾਪਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਕੰਮ ਸਾਡੇ ਵੱਸ ਦੇ ਬਾਹਰ ਸੀ ਉਹਨੂੰ ਨਿਭਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਮਤਲਬ, ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਬੇਅੰਤ ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਡੀ ਪਕੜ ਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਅਤੇ ਸਮਰਪਣ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੋਲੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣੀ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਜਵਾਬ ਸੁਣਨਾ। ਅਸੀਂ ਵਿਸ਼ੇਸ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਨੂੰ ਉਸਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਦਿਖਾਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਣ ਚ ਮਦਦ ਕਰੇ ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਚ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਰਜੀ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਨਾਲ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣਨ ਚ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਚ ਸਾਡਾ ਹਉਮੇ ਇੰਨਾ ਆਤਮ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤਦ ਤੱਕ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਦ ਤੱਕ ਇਕ ਵਾਰ ਹੋਰ ਜੁੜ ਕੇ ਸਮਰਪਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਉਹ ਹਟਾਵੇ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਸਾਡੀ ਅਰਦਾਸ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਫਰਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਰਦਾਸ ਦੇ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹੋ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਨਿਪੁੰਨ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਜਨਮ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਇਸਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪਈ। ਅਰਦਾਸ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਚੇਤ ਸੰਪਰਕ ਲੱਭਦੇ ਹਾਂ। ਧਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਗਿਆਰਵਾਂ ਕਦਮ ਇਸ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਨਾਰਕੋਟਿਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਧਰਮ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋ ਕਈ ਲੋਕ ਇਹਨਾਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ-ਭਰਸ਼ਟ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਸੀ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਲਝੇ ਹੋਏ ਸੀ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸੀ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਇੱਛਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਉਚ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੀਏ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਪਰਿਣਾਮ ਸਵਰੂਪ ਬਹੁਤ ਅਜੀਬ ਅਵਸਥਾ ਚ ਪਾਇਆ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਸਾਡੀ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਦਾ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਅਸਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੀ ਜੜ ਸੀ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਰਗ ਤੇ ਅਖੀਰ ਤੱਕ ਗਏ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਆਸ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤੀ।

ਧਿਆਨ ਦੇ ਸ਼ਾਂਤ ਪਲਾਂ ਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਇੱਛਾ ਸਾਫ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦਾ ਮੂਲ ਆਧਾਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੁਚੇਤ ਸੰਪਰਕ ਸਿਰਫ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਸਾਡਾ ਮਨ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਾਧਾਰਣ ਤੌਰ ਤੇ ਅੰਤਹੀਣ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦਾ ਰੁਕਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਉੱਨਤੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ਮਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜੋ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਭਾਵਕ ਮੌਤ ਮਰਣ ਦੇਣਾ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਗਿਆਰਵਾਂ ਕਦਮ ਦਾ ਧਿਆਨ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਵਾਸਤਵਿਕ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਵੇਂ-ਉਵੇਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਧਿਆਨ ਦੇ ਪਰਿਣਾਮ ਚ ਪਹਿਲਾ ਪਰਿਣਾਮ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਤੁਲਨ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਤਜੁਰਬੇ ਇਸ

ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਕਈ ਲੋਕ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚ ਆਏ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦੇਰ ਠਹਿਰਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮਪਰਦਾ ਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਜਾਂ ਮੁਕਤੀ ਨੂੰ ਪਾ ਲਿਆ। ਕੱਟੜ ਧਾਰਮਿਕਤਾ ਦੇ ਬੱਦਲ ਉੱਤੇ ਤਰਦੇ ਹੋਏ ਐਨ.ਏ ਦੇ ਦਰਵਾਜੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਉੱਡ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਸੋਖਾ ਹੈ। ਇਹ ਭੁੱਲ ਕੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਲਾਇਲਾਜ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਾਂ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਧਿਆਨ ਦਾ ਮੁੱਲ ਤਦ ਹੈ ਜਦ ਉਸਦਾ ਪਰਿਣਾਮ ਸਾਡੇ ਰੋਜਾਨਾ ਜੀਵਨ ਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ। ਇਹ ਗੱਲ ਗਿਆਰਵੇਂ ਕਦਮ ਚ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ। "ਸਾਡੇ ਲਈ ਉਸਦੀ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ" ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜੋ ਲੋਕ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਕਦਮ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਕੇਵਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਦੁਬਾਰਾ ਸਥਾਪਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਡਰ ਅਤੇ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਵਾਰਥੀ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਦ ਸਾਨੂੰ ਅਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਅਣਭੂਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਐਸੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਹਮਦਰਦੀ ਦਾ ਤਜੁਰਬਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਇਸ ਕਦਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਸੰਪਰਕ ਲੱਭਦੇ ਹਾਂ ਉਵੇਂ ਉਵੇਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਧੁੱਪ ਚ ਖਿੜਨ ਵਾਲੇ ਫੁੱਲ ਵਰਗੇ ਬਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੌਜੂਦ ਸੀ। ਸਿਰਫ ਸਾਡੀ ਸਵੀਕਾਰਤਾ ਦੀ ਉਡੀਕ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜੋ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਖੁੱਲ ਕੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਐਸੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚਾਹਤ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ

ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੌਰ ਨਾਲ ਵੱਧਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦ ਤੱਕ ਸਾਡੀਆਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਦ ਸਾਡੀ ਜਿਉਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਤੱਕ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਅਸਲੀ ਤਾਕਤ ਕਿੱਥੇ ਹੈ, ਤਦ ਅਸੀਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਚ ਫੱਸ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਸਦੇ ਕਾਰਣ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਆਏ ਸੀ। ਆਖੀਰਕਾਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਬਿੰਦੂ ਤੱਕ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਾਣੀਏ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲੇ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੁਝ ਨਿੱਜੀ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤਰਫ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇੱਛਾ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਅਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁੱਲ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਇੱਛਾ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸੱਚੀ ਇੱਛਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਸ਼ਬਦਾਂ ਚ ਪੂਰਾ ਵਰਣਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਲਈ ਇਛੁੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਡੀ ਧਾਰਨਾ ਬਣਾਏ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਵੇਂ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਈਏ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਹਨ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਚ ਸਾਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸਮਝ ਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਸੀ। ਅੱਜ ਸਮਝ 'ਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਨ ਚ ਭਾਵੇ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਈਸ਼ਵਰ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਲਈ ਜੋ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਉਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣਤਾ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਇੰਨਾ ਤਾਕਤਵਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਕਲੀਨ ਰਹਿਣ ਚ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਨਾਲ ਵੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੀ ਉਚੱਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਰੰਤਰ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਜਵਾਬ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਜੋ ਅਸੀਂ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਜੋ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ ਉਸਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲੱਭਣ ਚ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਕਦਮ ਦੇ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜਾਰ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਉਹ ਪਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਕਦੀ ਕਦੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਾਹਤਾਂ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਤੇ ਅਸੀਂ ਫੱਸ ਗਏ। ਕੁਝ ਪਾਉਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਅਰਦਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ। ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਕੇ ਅਸੀਂ ਗਿਆਰਵੇਂ ਕਦਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜਾਨਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਰੂਪ ਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਇੱਛਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਹੈ ਉਸਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਉਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਸਹਮਤੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਉਸਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਲਈ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਲੋਕ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਦੇ ਲਈ ਉਸਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਚ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਮਰਪਣ ਅਤੇ ਵਿਨਮਰਤਾ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਇਸੇ ਕਦਮ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਦਹਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਦੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੋਲੋਂ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਆਹਾਰ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਦੱਸਵਾਂ ਕਦਮ ਵਰਤਮਾਨ ਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤਾਂਕਿ ਅਸੀਂ ਗਿਆਰਵੇਂ ਕਦਮ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਇਸ ਕਦਮ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਸਾਡਾ ਅਧਿਆਤਮਕ ਜਾਗਰਣ ਦਾ ਤਜੁਰਬਾ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਚ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸਿਧਾਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ, ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਸਹੀ ਸੁਨੇਹਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ, ਇਹ ਸਭ ਹੋਣ ਦੀ

ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੈ। ਇੱਕ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਾਰਕੋਟਿਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਚ ਸਾਨੂੰ ਜੋ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਉਸ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਵੰਡਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਲੀਨ ਰੱਖਣ ਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਕ ਖਜਾਨਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਉਸ ਉਪਕਾਰ ਦਾ ਅਸੀਂ ਆਨੰਦ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਚੰਦੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਚੰਦੇ ਜਾਂ ਫੀਸ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ ਅੱਗੇ ਵੰਡਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਕਦਮ ਬਾਰਵਾਂ

"ਇਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੇ ਪਰਿਣਾਮ ਸਵਰੂਪ, ਅਧਿਆਤਮਕ ਜਾਗਰਤੀ ਹੋਣ ਤੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੁਨੇਹਾ ਅਡਿਕਟਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸਿਧਾਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਰ ਕੰਮ ਚ ਅਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ।"

ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਵਿਨਾਸ਼ ਦੇ ਪਰਿਣਾਮਸਵਰੂਪ ਅਸੀਂ ਨਾਰਕੋਟਿਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਚ ਆਏ। ਸਾਡੇ ਲਈ ਆਤਮਾ ਦੀ ਜਾਗਰਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਦੀ ਗੱਲ ਸੀ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ ਕਿ ਸਾਡਾ ਦਰਦ ਰੁੱਕ ਜਾਏ।

ਇਹ ਕਦਮ ਇੱਕ ਜਾਗਰਤੀ ਦੇ ਵੱਲ ਲੈਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਵਰੂਪ ਵੱਲੋਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਾ ਸਬੂਤ ਸਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਚ ਬਦਲਾਵ ਹੈ। ਇਨਾਂ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਅਸੀਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸਿਧਾਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਚੰਗੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੀਅ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਅਤੇ ਆਸ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਪੀੜਤ ਅਡਿਕਟਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸੰਦੇਸ਼ ਵਿਅਰਥ ਹੈ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜੀਵਾਂਗੇ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਇਸ ਸੁਨੇਹੇ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜਿਉਂਦੇ ਹਾਂ ਉਵੇਂ ਉਵੇਂ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਕਰਮਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਸੰਦੇਸ਼ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਰਥਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਸਾਹਿਤ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੇਗਾ।

ਅਧਿਆਤਮਕ ਜਾਗਰਤੀ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਸਾਡੀ ਫੇਲੋਸ਼ਿਪ ਦੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਲੋਕਾਂ ਚ ਵੱਖਰਾ-ਵੱਖਰਾ ਰੂਪ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਰੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜਾਗਰਤੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਮਾਨ ਗੱਲਾਂ ਹਨ। ਸਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਚ ਇਕੱਲੇ-ਪਨ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕੁਝ ਬਰਾਬਰ ਗੱਲਾਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ

ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਅਧਿਆਤਮਕ ਜਾਗਰਤੀ ਅਰਥਹੀਣ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਅਤੇ ਹੁਣੇ ਜਿਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦੇ ਹੋਏ। ਸਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਫਾਇਦੇ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਜਿਉਣ ਦਾ ਪਰਤੱਖ ਨਤੀਜਾ ਹਨ।

ਜਦ ਅਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਚ ਆਡਿਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਮੁੱਲ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਸ ਤਕਲੀਫ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜਾਣਿਆ ਉਸ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦੇ ਸੀ ਤਦ ਸਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਹ ਦੋਬਾਰਾ ਅਧਿਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਚ ਬੈਠੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪਿਛੋਕੜ ਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਚ ਅਸਫਲ ਰਹੇ। ਹੁਣ ਤੱਕ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨਵਾਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਪਹਾਰ ਹੁਣ ਵੀ ਪੀੜਤ ਅਡਿਕਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰੀਏ। ਨਸ਼ੇ ਨਾਲ ਭਰੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਰਿਲੈਪਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇਹ ਸਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਬੀਮਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸੰਦੇਸ਼ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਨੇਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਬਾਰਵਾਂ ਕਦਮ ਚ ਅਸੀਂ ਐਨ.ਏ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਸੁਨੇਹੇ ਦੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸਿਧਾਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਰਿਕਵਰੀ ਚ ਰਹੀਏ। ਐਨ.ਏ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਚ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਵਾਲੇ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਇਹ ਸੁਨੇਹਾ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਔਜਾਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤੋਂ ਹੋਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੱਬ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੇਅਰ

ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਰਿਕਵਰਿੰਗ ਅਡਿਕਟ ਕੋਲੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗਦੇ ਹਾਂ। ਮਦਦ ਦੀ ਪੁਕਾਰ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਸਾਡੀ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਖੁਦ ਮਾਯੂਸੀ ਦੀ ਖੱਡ ਵਿੱਚ ਪਏ ਰਹੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮਤ ਵਾਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਗਤ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੋ ਕੁਝ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਜੁਰਬੇ, ਬਲ ਅਤੇ ਆਸ ਨੂੰ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਦ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ ਅਸੀਂ ਨਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗ ਚ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਕੰਮ ਦੀ ਬਿਨਾਂ ਸਵਾਰਥ ਸੇਵਾ ਹੀ ਇਸ ਕਦਮ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਦੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੋਲੋਂ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਸਾਧਨ ਦੇ ਰੂਪ ਚ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰ ਸਕੀਏ ਜੋ ਰਿਕਵਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਇਹ ਸਿੱਖਦੇ ਨੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸੁਨੇਹਾ ਕੇਵਲ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਮਦਦ ਮੰਗਦੇ ਹਨ। ਕਦੀ-ਕਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੁਨੇਹਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਅਡਿਕਟ ਮਦਦ ਦੇ ਲਈ ਹੱਥ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਅਡਿਕਟ ਸ਼ਾਇਦ ਪੀੜਤ ਹੈ ਪਰ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਦੇ ਲਈ ਇਛੁੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਜਦ ਇਹ ਮਦਦ ਮੰਗਦੇ ਨੇ ਤਦ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਉੱਥੇ ਹਾਜ਼ਿਰ ਹੋਵੇ।

ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਸਿੱਖਣਾ ਨਾਰਕੋਟਿਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਫਾਇਦਾ ਹੈ। ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਾਰਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਅਪਮਾਨ ਅਤੇ ਮਾਯੂਸੀ ਚੋ ਨਿਕਲ ਕੇ ਆਪਣੀ ਉੱਚਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਔਜ਼ਾਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਅਡਿਕਟ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦ ਹੋਰ ਕੋਈ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਅਸੀਂ ਰੋਜ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ

ਚਮਤਕਾਰ ਘੁਮਾਉ ਅਧਿਆਤਮਕ ਜਾਗਰਤੀ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿਜੀ ਤਜੁਰਬੇ ਨਾਲ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿੱਦਾਂ ਰਿਹਾ। ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦਾ ਲਾਲਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੱਦ ਅਸੀਂ ਨਵੇਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਕੋਲੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਆਦਰ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਡੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਉੱਤੇ ਹਨੇਰਾ ਛਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸੌਖਾ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਸੁਨੇਹਾ ਸੱਚਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਚ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਅਤੇ ਉਪਲਬੱਧ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇਪਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ, ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਵੰਡਦੇ ਹਾਂ। ਨਾਰਕੋਟਿਸ ਅਨੌਨੀਮਸ ਚ ਜੋ ਸੇਵਾ ਦੀ ਗੱਲ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਪ੍ਰਾਈਮਰੀ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ। ਸੇਵਾ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਪੀੜਤ ਅਡਿਕਟਾਂ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ। ਜਿੰਨੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸੇਵਾ ਦੇ ਕੰਮ ਚ ਖੁਭ ਜਾਵਾਂਗੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਾਡੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਜਾਗਰਤੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸੁਨੇਹਾ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਰੀਕਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਲਈ ਬੋਲਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਸਾਨੂੰ ਰਸਤੇ ਚ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਚਾਲੂ, ਡਰੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ ਇਸ ਰੂਪ ਚ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਨੇ। ਉਹ ਲੋਕ ਦੇਖ ਪਾਉਂਦੇ ਨੇ ਕਿ ਸਾਡੇ ਚੇਹਰੇ ਉੱਤੋਂ ਡਰ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਲੋਕ ਸਾਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜਿਉਂਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੇਖਦੇ ਨੇ। ਇਕ ਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਐਨ.ਏ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡੀ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਚ ਬੋਰੀਅਤ ਅਤੇ ਆਤਮ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਕੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਲੀਨ ਰਹਿ ਕੇ ਅਸੀਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸਿਧਾਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਸ, ਸਮਰਪਣ, ਸਵੀਕਾਰਤਾ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਮਨੋ ਸਥਿਤੀ, ਇੱਛੁਕਤਾ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਧੀਰਜ, ਵਿਨਮਰਤਾ, ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤ ਦਾ ਪਿਆਰ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਅਧਿਾਤਮਕ ਸਿਧਾਂਤ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਹੁਣ ਹੋਰ ਜਿਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਸਿਧਾਤਾਂ ਉੱਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀ ਜਿਉਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਦ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਤਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਦ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ ਕਲੀਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ “ਇਕੱਲਾ ਇੱਕ ਅਡਿਕਟ ਬੁਰੀ ਸੰਗਤ ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।”

ਇਹ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਜਦ ਜਦ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਖੁਦ ਕਲੀਨ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹੁਣ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਅਡਿਕਟ ਨੂੰ ਕਲੀਨ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਸੁਨੇਹਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਧਿਆਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਹੋ ਕੇ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦੇ ਸੀ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚਣ ਦਾ ਇੱਕ ਅਭਿਆਸ ਬਣ ਗਿਆ ਸੀ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਅ ਰਹੇ ਹਾਂ ਨਾ ਕਿ, ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਕਲੀਨ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਕਲੀਨ ਰਹਿਣਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਪੀੜਤ ਅਡਿਕਟ ਨੂੰ ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਅਨੰਦਮਈ ਹੋ ਕੇ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਚ ਜਾਣਾ ਸੱਚਮੁਚ ਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਚ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸਿਧਾਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਲਈ ਆਕਾਰ ਧਾਰਣ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਾਂ। ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਵਿਨਮਰਤਾ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਮਨੋ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹੀ ਵਰਤਾਅ ਕਰਨ ਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਚ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ।

ਰਿਕਵਰੀ ਚ ਜੋ ਪਾਠ ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਕਦੀ-ਕਦੀ ਕੌੜੇ ਅਤੇ ਦਰਦ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਚ ਸਾਨੂੰ ਆਤਮ-ਸਮਾਨ ਦਾ ਇਨਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਨਾਰਕੋਟਿਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਸਬਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਅਡਿਕਟਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਨਾਕਾਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਸਾਨੂੰ ਰਿਕਵਰੀ ਚ ਸਾਥੀ ਅਡਿਕਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਆਸ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਚ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਅਰਥ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਚ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਮੁੱਲ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਅਧਿਆਤਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਿਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਧਿਆਤਮਕ ਜਾਗਰਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਪਹਲੂ ਆਪਣੀ ਉੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸਮਝ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਐਡਿਕਟ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਨੂੰ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਜੀ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਸ਼ਾ ਦੀ ਇੱਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਹਾਂ। ਕਲੀਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜੋ ਖੁਸ਼ੀ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਉਹੀ ਪੀੜਤ ਅਡਿਕਟ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਖਿੱਚ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਰਿਕਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਲੀਨ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਊ ਸਕੀਏ। ਐਨ.ਏ. ਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ। ਇਹ ਕਦਮ ਇੱਥੇ ਸਮਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਹ ਕਦਮ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ।

ਪੰਜਵਾਂ ਅਧਿਆਇ

ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਆਪਣਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜੋ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਅਧਿਆਇ "ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।" ਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਦਿਲ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਹਾਂ ਤਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਚ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਮੋੜ ਉੱਤੇ ਕੁਝ ਪੂਰਵ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਦੇ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ ਦੂਸਰੇ ਕਦਮ ਤੇ ਪਹੁੰਚੀਏ ਅਤੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦੇ ਰਹੀਏ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਚਲਦੇ ਜਾਵੋਂਗੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਮਝ ਪਾਵੋਂਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਚ ਹੋ ਤੇ ਅੱਜ ਕੱਲ ਨਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਫ ਮਨ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੰਸਥਾ ਤੋਂ ਛੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਐਨ.ਏ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੰਪਰਕ ਚਿੱਠੀ ਜਾਂ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਖੁਦ ਮਿਲ ਕੇ ਕਰੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ 'ਚ ਆਉ।

ਇਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਮਿਲੇਗਾ ਜੋ ਗੱਲਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਨੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹੋ ਤਰੀਕਾ ਪ੍ਰਮਾਣਕ ਹੈ।

ਅੱਜ ਨਸ਼ਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਾਡੇ ਵਿਚੋ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਅੱਠ ਜਾਂ ਬਾਰਾਂ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਉਹੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਨੇ ਜੋ ਉਸ ਨਾਲ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਈ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਜਾਂ ਜਨੂਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਦੇ ਵਕਫੇ ਨਾਲ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਖੀਏ। ਇਹ ਮਿੰਟ ਵੱਧਕੇ

ਘੰਟੇ ਬਣ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਘੰਟੇ ਦਿਨ ਬਣ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਆਦਤ ਨੂੰ ਤੋੜੋਗੇ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪਾਵੋਗੇ। ਅਸਲੀ ਚਮਤਕਾਰ ਤਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਟਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਜਿਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਨਸ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੇ ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਪੜਦਾ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਵੀ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕੈਦਖਾਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸੰਸਥਾ ਹੋਵੇ। ਅਸੀਂ ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਹੋਵੇ ਨਸ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਭਾਵੇਂ ਕੋਲਡ ਟਰਕੀ (ਇੱਕ ਦਮ) ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਡਿਟਾਕਸ ਨਾਲ ਕਲੀਨ ਹੋ ਜਾਈਏ।

ਸਾਡੀ ਸਮਝ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਉੱਤੇ ਅਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਇਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੋਚ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਚ ਪਾ ਦਿੱਤਾ। ਅਸੀ ਬਦਲਾਵ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪਛਾਣਿਆ। ਸਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਚ ਸਿਰਫ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਹੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਚ ਵੀ ਸਿਰਫ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਰਿਕਵਰੀ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਦਲਾਵ ਹੈ।

ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਲਈ ਕਲੀਨ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਪਿਛੋਕੜ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤੇ ਇਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿ ਸਿਰਫ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਗਿਲਾਨੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਸਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਚ ਜਿਉਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਸਾਡਾ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੂਰਨਧਾਰਨਾਵਾਂ ਸਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਚ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਇਵੇਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸਾਡਾ ਸੁੱਖ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਡਰ ਅਤੇ ਪਾਗਲਪਨ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਬੱਚ

ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਡਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕਲੀਨ ਹੋ ਗਏ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਦੋਸਤ ਸਾਨੂੰ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਗੇ। ਜੋ ਅਡਿਕਟ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਚ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਆਮ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਇੱਕ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਅਹਿਮ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਾਂ। ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕੁਝ ਆਮ ਬਹਾਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕੱਲਾਪਨ, ਬੇਚਾਰਾਪਨ ਅਤੇ ਡਰ। ਬੇਈਮਾਨੀ, ਬੰਦ ਮਨੋ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਅਣਇਛੁੱਕਤਾ ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਸਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਨੇ। ਆਤਮ-ਖਿਚਾਵ ਸਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਦਿਲ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਤਰੀਕੇ ਸਾਨੂੰ ਕਲੀਨ ਰਹਿਣ 'ਚ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਿਹਤਰ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇਂ ਆਪ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਅਤੇ ਉੱਚ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਵਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਹਕੀਕਤ ਦੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਸੌਖਾ ਸੀ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪੁਰਾਣੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਹਕੀਕਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਹਕੀਕਤ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਚਲਦੀ ਰਹੇਗੀ ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੀਏ ਜਾਂ ਨਾ ਕਰੀਏ। ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡਾ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬਦਲਾਵ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਇੱਕ ਚਲਦੀ ਹੋਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ।

ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਨੱਬੇ ਦਿਨ ਰੋਜ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਐਡਿਕਟਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹੋਰ ਵੀ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪਿਛੋਕੜ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਦੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਚ ਅਸੀਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਚ ਜਾਣ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਸ਼ਾਇਦ ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਮੀਟਿੰਗ ਦੇ ਇੱਕ ਵੀ

ਸ਼ਬਦ, ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਚ ਆਰਾਮ ਤੇ ਅਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਚ ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਡਰੇ ਹੋਏ ਰਹਾਂਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੀਟਿੰਗ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਜਦ ਅਸੀਂ ਦਰਦ ਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਦ ਅਸੀਂ ਮੀਟਿੰਗ ਚ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਮੀਟਿੰਗ ਸਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਨਾਲ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੋ ਅਸੀਂ ਹੋ ਕੇ ਆਏ ਹਾਂ ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕੀ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀ ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਚ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਨਿਯਮਤ ਮੀਟਿੰਗਾਂ 'ਚ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀ ਦੂਸਰੇ ਅਡਿਕਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮੁੱਲ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਸਾਡੇ ਵਰਗੇ ਹਨ। ਉਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ 'ਚ ਬਦਲਾਵ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਲਈ ਜੋ ਪ੍ਰੇਮ ਅਤੇ ਸਮਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹੇ ਮਨ ਨਾਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਜਦ ਸਾਡੀ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਹਿਚਾਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਸਾਡੀ ਤਰੱਕੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਾਫ-ਸਾਫ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜੋ ਕੰਮ ਸਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਚ ਹੈ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦੇ ਹਾਂ ਉਵੇਂ ਉਵੇਂ ਬਿਹਤਰੀ ਦੇ ਲਈ ਨਵੇਂ ਮੌਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦੇ ਸਾਡੇ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਸਾਡੀ ਜਨਤਕ ਕੋਸ਼ਿਸ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਲਈ ਹੈ ਕਲੀਨ ਰਹਿ ਕੇ ਅਸੀਂ ਦੁਨਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਇੱਕ ਸਾਥ ਮਿਲਕੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਹੁਣ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਰਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਵੱਸ ਚ ਫਸਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਦ ਸਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਦ ਸਾਡੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੋਸਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਫਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮੂਹ ਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸਦੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਸੀ ਇੰਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਉੱਤੇ ਸ਼ੱਕ ਰਹੇਗਾ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਇਹ ਰਿਕਵਰੀ ਨਹੀਂ ਟਿਕੇਗੀ। ਸਾਨੂੰ ਇਵੇਂ ਦੇ ਲੋਕ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਮੀਟਿੰਗਾਂ 'ਚ ਅਸੀ ਦੂਸਰੇ ਅਡਿਕਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਸਵਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਜਿਉਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਜਿਉਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਬਦਲਾਵ ਦੇ ਲਈ ਇਛੁਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਚ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਹਿਤ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦਰਦ ਚ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਚਲੇਗਾ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਦੇ ਲਈ ਹੱਥ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਦ ਸਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਨਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਔਜਾਰ ਹੈ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਚ ਘੁਲਮਿਲ ਜਾਣਾ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਘੁਲਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੀਟਿੰਗਾਂ 'ਚ ਜੋ ਸੁਝਾਅ ਲੋਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਸਮੂਹ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਦ ਇਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਜੋ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਵੰਡ ਸਕਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡਾ ਕੰਮ ਸਰਲਤਾ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਸ਼ ਟਰੇ ਸਾਫ ਕਰਨਾ, ਕੋਫੀ ਬਣਾਉਣਾ, ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ, ਮੀਟਿੰਗ ਦੇ ਲਈ ਸਜਾਵਟ ਕਰਨਾ। ਦਰਵਾਜਾ ਖੋਲਣਾ, ਮੀਟਿੰਗ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਾਹਿਤ ਨੂੰ ਵੰਡਣਾ। ਇਹ ਸਭ ਕਰਨ

ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨ ਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸਪੋਂਸਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਰੂਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਪੋਂਸਰ ਸ਼ਿਪ ਦੋ ਤਰਫਾ ਰਸਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਨਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਸਪੋਂਸਰ ਦੋਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਪੋਂਸਰ ਦੇ ਕਲੀਨ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਤਜੁਰਬੇ ਕਿਸੇ ਇਲਾਕੇ ਚ ਸਪੋਂਸਰਸ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਪੋਂਸਰਸ਼ਿਪ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣਾ ਸਮੂਹ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਸਪੋਂਸਰਸ਼ਿਪ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਅਸਿੱਧਾ ਅਤੇ ਅਨ-ਉਪਚਾਰਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਐਨ.ਏ. ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਰਿਕਵਰ ਹੋਣ ਦਾ ਮੂਲ ਆਧਾਰ ਹੈ-ਇੱਕ ਅਡਿਕਟ ਦਾ ਦੂਸਰੇ ਅਡਿਕਟ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।

ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਚ ਇੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਗਹਿਰਾ ਬਦਲਾਵ ਨਿੱਜੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘੁਲਮਿਲ ਜਾਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਕਸਰ ਸਾਡੇ ਸਪੋਂਸਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਮੈਂਬਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸੋਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਇਵੇਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਵੇ ਜਿਸਦੀ ਸਲਾਹ ਉੱਤੇ ਅਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗੱਲ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਾ ਹੋ ਕੇ ਇੱਕ ਤਾਕਤ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਨੇ ਕਿ ਕਦਮਾਂ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਰਿਲੈਪਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗਾਰੰਟੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਪੋਂਸਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਸਾਨੂੰ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ ਇਸ ਉੱਤੇ ਅਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਲੋਕ ਸਾਨੂੰ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਜਿਉਣ ਦੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਤਜ਼ਰਬੇ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਦੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੋਲੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਨਾਲ ਕਦਮਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਸਾਡੀ ਸਮਝ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਜਿਉਣ ਦੇ ਇਸ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਢਾਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ

ਉਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਢਾਲਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅਸੀ ਹੱਲ ਲੱਭਣਾ ਹੈ। ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੇ ਤੋਰ ਉੱਤੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਉਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਬਾਕੀ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦਮਾਂ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਆਪਣੀ ਉੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਸਪੋਂਸਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਬਾਰਾਂ ਕਦਮ ਇਕ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਉੱਚਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਕੋਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦੀ ਮਦਦ ਦੇ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਐਸੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨਿਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੱਜਦੇ ਸੀ, ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਤਜੁੱਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਇੱਛਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਨਣ ਦਾ ਬਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਉੱਚ-ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀ ਉਚੱਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਇੱਕ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ। ਜੋ ਕਦਮਾਂ ਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਦਮਾਂ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਿਧਾਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸੋਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਪੁਰਾਣਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਕਬੂਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਅਸਤ-ਵਿਅਸਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਬਹਿਸ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਅਸੀਂ ਜਿਵੇਂ ਹਾਂ, ਉਵੇਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਸਾਡਾ ਹੁਣ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ

ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਗਲਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਬਦਲਾਵ ਦੀ ਆਜਾਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਥੀ ਅਡਿਕਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਕਰਨਾ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਮੁੱਖ ਔਜਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਮਦਦ ਸਿਰਫ ਦੂਸਰੇ ਅਡਿਕਟਾਂ ਤੋਂ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਹ ਉਹੀਂ ਮਦਦ ਹੈ ਜੋ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ "ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਵੀ ਇਵੇਂ ਹੀ ਕੁਝ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਵੀ ਇਵੇਂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਸੀ।" ਜਿਸਨੂੰ ਸਾਡੇ ਜਿਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਸੀਂ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਤਜਰਬਾ, ਬਲ ਅਤੇ ਆਸ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਬਜਾਏ ਪਰਵਚਨ ਦੇਣ ਦੇ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੇ। ਜੇਕਰ ਸਾਡਾ ਦਰਦ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਇੱਕ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਰਦ ਦੀ ਪੀੜ ਵੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਮਦਦ ਮੰਗਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸ਼ੇਅਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਮਲ ਚ ਨਹੀਂ ਲਿਆਵਾਂਗੇ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਉੱਨਤੀ ਨੂੰ ਤਦ ਪਛਾਣਦੇ ਹਾਂ ਜਦ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਜਦ ਸੇਵਾ ਦੇ ਕੰਮ ਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਸੁਨੇਹੇ ਨੂੰ ਪੀੜਤ ਅਡਿਕਟਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਦ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੋ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇ ਕੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਇਹ ਵੀ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਸੁਲਝ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਪਛਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਅਡਿਕਟ ਦੂਸਰੇ ਅਡਿਕਟ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝ ਕੇ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਹੀ, ਕਿਉ ਨਾ ਦੇਈਏ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਡਿਕਟ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੋ

ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਪੋਂਸਰਸ਼ਿਪ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਉਲਝੇ ਹੋਏ ਅਡਿਕਟ ਉੱਤੇ ਜੋ ਨਸ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਇਹ ਸਾਫ ਸਾਬਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਸਪੋਂਸਰਸ਼ਿਪ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਦਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਪੋਂਸਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦਾ ਅਸੀਂ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਐਨ.ਏ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸੇਵਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਸਿਰਫ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ। ਐਨ.ਏ ਚ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਜਿਆਦਾਤਰ ਪੀੜਤ ਅਡਿਕਟਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦਾ ਰੱਖਣ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਜੋ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇ ਕੇ ਹੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਛੇਵਾਂ ਅਧਿਆਇ

ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਦੀਆਂ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਜੋ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਚੁਕੰਨੇ ਰਹਿ ਕੇ ਹੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਡਿਕਟਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮੂਹ ਦੀ ਮੁਕਤੀ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਪਰਮਪਰਾਵਾਂ ਚੋਂ ਉਭਰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਤੱਕ ਸਾਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਬੰਧਨ ਸਾਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਜਬੂਤ ਨੇ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ।

1. ਸਾਡਾ ਸਾਂਝਾ ਕਲਿਆਣ ਪਹਿਲਾ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਨਿਜੀ ਸੁਧਾਰ ਐਨ.ਏ ਦੀ ਏਕਤਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ।
2. ਸਾਡੇ ਸਮੂਹਕ ਉਦੇਸ਼ ਦੇ ਲਈ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਪਰਮ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੈ, ਇਕ ਪਿਆਰਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਅੰਤਰ-ਮਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਾਡੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਕ ਕੇਵਲ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸੇਵਕ ਨੇ, ਉਹ ਸ਼ਾਸਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
3. ਮੈਂਬਰ ਬਣਨ ਦੇ ਲਈ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ - ਨਸ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ।
4. ਹਰ ਸਮੂਹ ਖੁਦ-ਮੁਖਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਿਵਾਏ ਉਹਨਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਜੋ ਹੋਰ ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਸਮਪੂਰਨ ਐਨ.ਏ. ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ।
5. ਹਰ ਸਮੂਹ ਦਾ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਹੀ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ - ਐਨ.ਏ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਉਹਨਾਂ ਅਡਿਕਟਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਜੋ ਅਜੇ ਵੀ ਪੀੜਤ ਹਨ।
6. ਐਨ.ਏ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਸਮਰਥਨ, ਆਰਥਿਕ ਮਦਦ ਜਾਂ ਐਨ.ਏ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਤੇ ਪੈਸਾ, ਜਾਇਦਾਦ ਜਾਂ ਸ਼ੋਹਰਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਹਟਾ ਨਾ ਦੇਵੇ।

7. ਹਰ ਐਨ.ਏ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਯੋਗਦਾਨ ਨੂੰ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਯੋਗੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

8. ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਸਦਾ ਗੈਰ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਪਰ ਸਾਡੇ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਰਕਰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

9. ਐਨ.ਏ ਜਿਵੇਂ ਹੈ ਕਦੀ ਸੰਗਠਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਸੇਵਾ ਪਰਿਸ਼ਦ ਜਾ ਕਮੇਟੀਆਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਿੱਧਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜਵਾਬ ਦੇਹ ਹੋਣਗੇ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਉਹ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

10. ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨਿਮਸ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਤੇ ਕੋਈ ਰਾਏ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਨਤਕ ਵਿਵਾਦਾਂ ਚ ਐਨ.ਏ ਦਾ ਨਾਮ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

11. ਸਾਡੀ ਜਨ ਸੰਪਰਕ ਨੀਤੀ ਖਿੱਚ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਤੇ ਨਹੀ ਸਾਨੂੰ ਸਮਾਚਾਰ ਪੱਤਰ, ਰੇਡੀਓ ਅਤੇ ਸਿਨਮਾ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਤੋਂ ਹਮੇਸਾ ਆਪਣੀ ਪਹਚਾਣ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

12. ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਦਾ ਅਧਿਆਤਮਕ ਆਧਾਰ ਹੈ ਪਹਿਚਾਣ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਧਾਂਤ, ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਪਰਮਪਰਾਵਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਸਮੂਹ ਚ ਜਾ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਜਦ ਅਸੀਂ ਸੇਵਾ ਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੋਈ ਇਹ ਗੱਲ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ “ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੁਧਾਰ ਐਨ.ਏ. ਦੀ ਏਕਤਾ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ” ਅਤੇ ਉਹ ਏਕਤਾ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਐਨ.ਏ ਦੀਆਂ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਦਾ ਸੌਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਕ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਜਿੰਦਾ ਅਤੇ ਮੁਕਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹਨਾਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਭਾ ਕੇ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਟਾਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਮਿਟਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਫਿਰ ਵੀ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣਗੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਚਾਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਮਤਭੇਦ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਿਵਾਦ ਅਤੇ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦੇ ਬਾਹਰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ। ਪਰ ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸਿਧਾਤਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲ 'ਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੁਝ ਖਤਰੇ ਟਾਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਐਸੀਆ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਪੂਰਵਜਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੇ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਨੇ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਉਨੇ ਹੀ ਪਰਮਾਣਿਤ ਹਨ ਜਿੰਨੇ ਕਿ ਜਦ ਇਹ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਬਣੀਆਂ ਸਨ। ਸਾਡੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਉਹਨਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਤਾਕਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡਾ ਨਾਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੱਚਮੁਚ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਨਾਲ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਬੰਧਨ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਸਮਝ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਤੇ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਰੰਪਰਾ ਪਹਿਲੀ

"ਸਾਡਾ ਸਾਂਝਾ ਕਲਿਆਣ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੁਧਾਰ ਐਨ.ਏ ਦੀ ਏਕਤਾ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।"

ਸਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਪਰੰਪਰਾ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਾਂਝੇ ਕਲਿਆਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਜਿਉਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਇੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਐਸੇ ਅਡਿਕਟਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਾਂ ਜੋ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਖੋਜ ਚ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਜਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦੇ ਜਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ।

ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਚ ਏਕਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਮੂਹ ਸਥਿਰ ਰਹੇ ਨਹੀਂ ਤੇ ਪੂਰੀ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਮਰ ਜਾਏਗਾ। ਜਦ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਨਾਰਕੋਟਿਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਚ ਨਹੀਂ ਆਏ ਸੀ, ਰਿਕਵਰੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਾਡੇ ਲਈ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਗਏ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਰਿਕਵਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਜੋ ਲੋਕ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਚਲਣ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਬਣੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਔਖੇ ਰਾਹਾਂ ਤੋਂ ਲੰਘਣਾ ਪਿਆ। ਵਿਅਕਤੀ ਸਮੂਹ ਦੇ ਲਈ ਮੁੱਲਵਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲਈ ਮੁੱਲਵਾਨ ਹੈ। ਜੋ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚ ਮਿਲੀ ਇਵੇਂ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਸਾਨੂੰ ਅਡਿਕਟ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਪ੍ਰੇਮਪੂਰਨ ਸਵੀਕਾਰਿਆਂ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਆਡਿਕਟ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕੋਈ ਸਾਨੂੰ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹਟਾ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਜੋ ਅਸੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਉਸਦੇ ਲਈ ਜਬਰਦਸਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਉਦਾਹਰਣ ਨਾਲ ਜਿਉਂਦੇ ਹਾਂ ਬਜਾਏ ਨਿਰਦੇਸ ਦੇ। ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਕੋਲੋ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਚ ਸੀ ਤਦ ਅਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਇਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਰੱਖਦੇ ਸੀ।

ਨਾਰਕੋਟਿਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਚ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮੂਹ ਦੇ ਲਈ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ਉਹ ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਾਡੇ ਲਈ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਚ ਸਾਡਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤਜ਼ਰਬਾ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਵੱਖਰਾ ਸੀ। ਪਰ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦੇ ਨਾਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਡਿਕਸਨ ਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਇੱਕੋ ਜਹੀਆਂ ਹਨ। ਆਤਮ ਨਿਰਭਰਤਾ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਗੱਲ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੰਨਵਾ ਲਿਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਇਸ ਅਧਾਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਲੱਗੇ। ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਨਿਕਲੇ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਇਹ ਕਬੂਲ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਕਿ ਆਤਮ ਨਿਰਭਰਤਾ ਇੱਕ ਝੂਠ ਸੀ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰਨਾ

ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦਾ ਬਿੰਦੂ ਹੈ ਅਤੇ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦੀ ਏਕਤਾ ਦੀ ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਹੈ। ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਚ ਸਾਡੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਇਕੋ ਜਹਿਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਰਿਕਵਰੀ ਚ ਸਾਡੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਜੁਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਇੱਛਾ ਹੈ ਕਲੀਨ ਰਹਿਣਾ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਉੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੋ ਅਡਿਕਟ ਹੁਣ ਵੀ ਪੀੜਤ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਤੱਕ ਸੁਨੇਹਾ ਪਹੁੰਚਾਇਆ।

ਸਾਡੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਡੀ ਏਕਤਾ ਹੈ। ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਚ ਏਕਤਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਅਸਹਮਤੀ ਅਤੇ ਮਤਭੇਦ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ, ਹਾਂ ਹੈ। ਜਦ ਵੀ ਲੋਕ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਮਤਭੇਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਨਾ ਪਿਆਰੇ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਅਸਹਮਤੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਉੱਤੇ ਜਦ ਵੀ ਬਿਪਤਾ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਤਭੇਦ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਕਰਕੇ ਸਾਂਝੇ ਕਲਿਆਣ ਦੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਅਸੀਂ ਦੋ ਅਜਿਹੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ ਸੀ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ। ਮੀਟਿੰਗ ਹਾਲ ਦਾ ਕਿਰਾਇਆ ਦੇਣ ਦੇ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆ ਵੇਖਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਦੇਣ ਦੇ ਲਈ ਸੈਂਕੜੇ ਮੀਲ ਦੂਰ ਜਾਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆ ਵੇਖਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਾਡੀ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦੇ ਲਈ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਐਨ.ਏ ਜਿਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦੇ ਨਾਤੇ ਇਕੱਠੇ ਜਿਉਣਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕਿ ਤੂਫਾਨ ਚ ਸਾਡਾ ਜਹਾਜ ਡੁੱਬ ਨਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਵਿਨਾਸ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਉੱਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਾਂਗੇ ਅਤੇ ਪੀੜਤ ਅਡਿਕਟ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਰਹਾਂਗੇ।

ਪਰੰਪਰਾ ਦੂਜੀ

"ਸਾਡੇ ਸਾਂਝੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੇ ਲਈ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਪਰਮ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੈ- ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਮਪੂਰਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਅੰਤਰਮਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਾਡੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਸਿਰਫ ਵਿਸ਼ਵਾਸਪੂਰਨ ਸੇਵਕ ਹਨ, ਉਹ ਸ਼ਾਸਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।"

ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਚ ਸਾਡਾ ਇੱਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਈਏ। ਸਾਡੀ ਦੂਸਰੀ ਪਰੰਪਰਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ। ਸੁਭਾਅ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਜਿੱਦੀ ਅਤੇ ਆਤਮਕੇਂਦਰਤ ਲੋਗ ਹਾਂ ਜੋ ਐਨ.ਏ ਚ ਮਜਬੂਰਨ ਇਕੱਠੇ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਗਲਤ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਐਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦਾ ਦਾਵਾ ਹੋਵੇ। ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਚ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਮਪੂਰਵਕ ਈਸ਼ਵਰ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਅੰਤਰਮਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਨਾ ਕਿ ਨਿੱਜੀ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਹਾਉਮੈ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕਦਮਾਂ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੇ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਵਕਤ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਲਈ ਚੋਕੰਨਾ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਸਾਡਾ ਨਿਰਣਾ ਸੱਚਮੁਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਸਮੂਹ ਦੇ ਅੰਤਰਮਨ ਚ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਦੀ ਰਾਏ ਜੋ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਤੋਂ ਨਿਯਮਤ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੋਵਾਂ ਚ ਬਹੁਤ ਅੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਭਰੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਉਨੱਤੀ ਹੋਈ। ਐਸੇ ਫੈਸਲੇ ਦੇ ਪਰਿਣਾਮ ਸਵਰੂਪ ਹੋਏ ਜੋ ਸਮੂਹ ਦੇ ਅੰਤਰਮਨ ਦੇ ਅਧੀਨ ਲਏ ਹੋਏ ਸਨ। ਸੱਚੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸਿਧਾਤਾਂ ਚ ਕਦੇ ਵੀ ਮੱਤਭੇਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਪੂਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਅਧਿਆਤਮਕ ਅੰਤਰਮਨ ਸਾਡੀ ਕਿਸੇ ਪਰੰਪਰਾ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ।

ਦੂਸਰੀ ਪਰੰਪਰਾ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਐਨ.ਏ ਦੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਨੀਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਸਾਡੀ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦੇ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਦੇ ਉਦਾਹਰਣ ਅਤੇ ਨਿਸਵਾਰਥ ਸੇਵਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਹੇਰਾ ਫੇਰੀ ਅਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਮਾਲਿਕ ਜਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਚੁਣਨਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸਦੇ ਬਦਲੇ ਸਾਡੇ ਇੱਥੇ ਸੈਕਟਰੀ, ਖਜਾਨਚੀ, ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਨਾਵਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸੇਵਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਹਕੂਮਤ ਕਰਨਾ। ਸਾਡਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸਮੂਹ ਕਿਸੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੂਹ ਦਾ ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਮੂਹ ਚ ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਖਜਾਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਬੜੇ ਯਤਨ ਨਾਲ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਰਾਜਨੀਤੀ ਅਤੇ ਸਖਸ਼ੀਅਤਾਂ ਚ ਗੁਆ ਦੇਵਾਂਗੇ। ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਸੇਵਾ ਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਸੀ, ਕਦੀ-ਕਦੀ ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਚ ਕਠਿਨਾਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਝੂਠ, ਹਉਮੈ ਅਤੇ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਹੱਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮੂਹ ਦਾ ਨਾਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਪਦਅਧਿਕਾਰੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸਪਾਤਰ ਸੇਵਕ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਦੀ ਵੀ ਸ਼ਾਸਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਇੱਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਆਦਰ ਸਿਰਫ ਸਮੂਹ ਦੇ ਅੰਤਰਮਨ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਕਈ ਲੋਕ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਣਗੇ ਫਿਰ ਵੀ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਵੇਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਬਣ ਜਾਣਗੇ। ਜੋ ਮਤਲਬੀ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਮੂਹ ਦੇ ਬਾਹਰ ਹਨ, ਅਤੇ ਮਤਭੇਦਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਆਪਣੇ ਵਿਨਾਸ਼ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਬਦਲਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਤੇ ਸ਼ਾਸਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਪਿਆਰਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੈ ਜੋ ਸਮੂਹ ਦੇ ਅੰਤਰਮਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਰੰਪਰਾ ਤੀਜੀ

"ਮੈਂਬਰ ਬਣਨ ਦੇ ਲਈ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਜਰੂਰਤ ਹੈ, ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਦੀ ਇੱਛਾ।"

ਇਹ ਪਰੰਪਰਾ ਨਿੱਜੀ, ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਮਹਤੱਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਇੱਛਾ ਹੀ ਮੁੱਖ ਸ਼ਬਦ ਹੈ, ਇੱਛਾ ਸਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਅਧਾਰ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਪੀੜਤ ਅਡਿਕਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਦਰਦ ਭਰੀ ਅਸਲੀਅਤ ਬਾਰ ਬਾਰ ਉਭਰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਅਡਿਕਟ ਜੋ ਨਸ਼ਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਉਹ ਨਸ਼ਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਗੱਲ ਬਾਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾ ਦੇ ਲਈ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਧਮਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੁੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਨਸ਼ਾ ਤੱਦ ਤੱਕ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ, ਜੱਦ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੈਂਬਰ ਤੋਂ ਸਿਰਫ ਇਹ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿ ਉਹਦੇ ਅੰਦਰ ਨਸ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਉਹ ਬਰਬਾਦ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਇਸ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਚਮਤਕਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਇੱਛਾ ਸਾਡੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ। ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਭੇਦ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਹ ਪਰੰਪਰਾ ਨਿਸਚਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੀ ਅਮਲੀ ਐਨ.ਏ ਨੂੰ ਜਿਊਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਨੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਤ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਧਰਮ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਿੰਗ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਲਿੰਗਿਤ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ ਜਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਰਥਿਕ ਸਥਿੱਤੀ ਦਾ ਹੋਵੇ। "ਨਸ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ" ਮੈਂਬਰ ਬਣਨ ਦੇ ਲਈ ਇਸ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਇੱਕ ਅਡਿਕਟ ਦੂਸਰੇ ਅਡਿਕਟ ਤੋਂ ਕਦੀ ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਾਰੇ ਅਡਿਕਟਸ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੋ ਰਾਹਤ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਉਹ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਹਰ ਅਡਿਕਟ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਸਮਾਨਤਾ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਰਿਕਵਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਰੰਪਰਾ ਸਾਨੂੰ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਲਈ ਅਜਾਦੀ ਦਾ ਯਕੀਨ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਤੇ ਜਦ ਕੋਈ ਦਰਵਾਜੇ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਾ ਜਦ ਨਵਾਂ ਮੈਂਬਰ ਨਸ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਸਾਡੀ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਅਡਿਕਟ ਜੋ ਨਸ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਐਨ.ਏ. ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਅਡੀਕਟ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਹੈ।

ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਚੁਣਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦੇ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਸਥਿਤੀ ਤਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਅਡਿਕਟ ਐਨ.ਏ.ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਬੰਦਿਸ਼ ਦੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਪਨ ਨਾਲ ਕਦੇ ਵੀ, ਕਿਤੇ ਵੀ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਵੇਂ ਹੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰਿਕਵਰੀ ਇੱਕ ਅਸਲੀਅਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਿਨਾ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਜੀਵਨ ਸਾਡੀ ਕਲਪਨਾ ਤੋਂ ਵੀ ਬੇਹਤਰ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਅਡਿਕਟਾਂ ਦੇ ਲਈ ਦਰਵਾਜੇ ਖੋਲ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਆਸ ਨਾਲ ਕਿ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਉਹ ਮਿਲੇਗਾ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ ਉਹੀ ਲੋਕ ਸਾਡੇ ਜਿਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਸ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਕੋਲ ਹੈ, ਉਹ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਵੀ ਹੋਵੇ।

ਪਰੰਪਰਾ ਚੌਥੀ

"ਹਰ ਸਮੂਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਵਾਏ ਉਹਨਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਜਿਹੜਾ ਦੂਸਰੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਜਾਂ ਸੰਪੂਰਨ ਐਨ.ਏ. ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇ।"

ਸਾਡੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ਬਚੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਲਈ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਕੋਸ਼ ਚ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ "ਖੁਦ ਮੁਖਤਿਆਰ ਦੇ ਲਈ ਹੱਕ ਜਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਤੇ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰੀ ਨਿਯੰਤਰਨ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਚਲਾਉਣਾ ਹੈ।" ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸਮੂਹ ਖੁਦ ਮੁਖਤਿਆਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਨਿੰਯਤਰਨ ਦੇ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਸਵਾਲ ਉਠ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਕੀ ਅਸੀਂ ਆਪ ਅਧਿਕਾਰਕ ਹਾਂ, ਕੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਐਨ.ਏ. ਸੇਵਾ ਸੰਮਤੀਆਂ, ਦਫਤਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਹਾਟ ਲਾਈਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ?" ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ

ਰਿਕਵਰੀ ਚ ਉਪਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਹੈ, ਜੋ ਅਡਿਕਟਸ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸਿਧਾਤਾਂ ਦੇ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਦੁਆਰਾ ਅਡੀਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਅਤੇ ਜਿਊਣ ਦੇ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਦੇ ਹਨ। ਦੱਸੀਆ ਗਈਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਮੈਂਬਰਾ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਫਲ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੂਜਿਆ ਦੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਤਜਰਬਾ ਦੇਣ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਲਈ ਰਸਤਾ ਹੋਰ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਦਾ ਸਮੂਹ ਇੱਕ ਏਸਾ ਸਮੂਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਲਈ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਦੇ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਕਦਮ ਅਤੇ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਮੂਲ ਰੂਪ ਨਾਲ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਖੁੱਲੀ ਮੀਟਿੰਗ ਆਮ ਜਨਤਾ ਦੇ ਲਈ, ਦੂਸਰੀ ਬੰਦ ਮੀਟਿੰਗ ਜੋ ਆਮ ਜਨਤਾ ਦੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜੋ ਸਿਰਫ ਅਡਿਕਟਸ ਦੇ ਲਈ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਗਰੁੱਪ ਤੇ ਮੀਟਿੰਗ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਅੰਤਰ ਹਨ, ਕੁਝ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿਚ ਸਭ ਲੋਕ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿਚ ਸਪੀਕਰ ਬੋਲਦੇ ਨੇ, ਕੁਝ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿਚ ਸਵਾਲ ਜਵਾਬ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਕੁਝ ਮੀਟਿੰਗ ਤੇ ਖਾਸ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਭਾਵੇ ਕੋਈ ਵੀ ਢੰਗ ਜਾ ਤਰੀਕਾ ਆਪਣੇ ਮੀਟਿੰਗ ਦੇ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹੈ, ਨਿਜੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਹੀ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਾਤਾਵਰਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਰਿਕਵਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮੋਟ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ, ਦੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸਿਧਾਂਤਾ ਦੇ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਬਿਨਾ ਐਨ.ਏ. ਦਾ ਵਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਜ਼ਾਦੀ ਸਾਡੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਚਲਣ ਦੀ ਖੁੱਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਥਾਪਤ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਦਾ ਪਾਲਣ ਹੋਵੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਜਾਦੀ ਦੀ ਏਨੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਏਵੇ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਰੁੱਪ ਤੇ ਜੋ

ਵੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਭਾਵੇ ਕੋਈ ਕੁਝ ਵੀ ਕਹੇ, ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤੱਕ ਇਹ ਸਚ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਖੁੱਲ੍ਹ ਹੈ, ਬਜਾਏ ਇਸਦੇ ਜਦ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੁਆਰਾ ਦੂਸਰੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਪੂਰੇ ਐਨ.ਏ. ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਸਮੂਹ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਅੰਤਰ ਮਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਜ਼ਾਦੀ ਵੀ ਦੋ ਧਾਰੀ ਤਲਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਦੇ ਉਲੰਘਨ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਠਹਿਰਾਉਣ ਲਈ ਸਮੂਹ ਦੀ ਅਜਾਦੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਪੈਰਾਡੋਕਸ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਧਾਤਾਂ ਤੋਂ ਫਿਸਲ ਗਏ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਇਹ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਨਾਲ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਤਰਗੱਤ ਨੇ, ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਹੁਕਮ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੇ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਬਰਦਸਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤੇ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗਾ।

ਪਰੰਪਰਾ ਪੰਜਵੀਂ

"ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਹੀ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ, ਐਨ.ਏ. ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ, ਉਹਨਾਂ ਅਡਿਕਟਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਜੋ ਅੱਜ ਵੀ ਪੀੜਿਤ ਨੇ,"

"ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕਹਿਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਹੈ ? ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਥੇ ਕਲੀਨ ਹੋਣ ਦੇ ਲਈ ਆਏ ਸੀ। ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਸਾਡਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ, ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਅਮਲ ਤੋਂ ਰਿਕਵਰ ਹੋਣਾ।" ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲਈ ਇਹ ਹੀ ਸੱਚ ਹੈ ਸਾਡੇ ਮੈਂਬਰ ਇਥੇ ਅਡੀਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਮੁੱਕਤ ਹੋਣ ਦੇ ਲਈ ਅਤੇ ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਣ ਲਈ ਆਏ ਹਨ, ਪਰ ਗਰੁੱਪ ਅਡੀਕਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਰਿਕਵਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਸਿਰਫ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਬੀਜ ਬੋ ਸਕਦੇ ਨੇ, ਅਤੇ ਅਡਿਕਟਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕਠਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਹਮਦਰਦੀ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਪਰਵਾਹ, ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਇਹ ਸਭ ਆਪਣਾ ਜਾਦੂ ਕਰ ਸਕੇ। ਇਸ ਪਰੰਪਰਾ ਦਾ ਇਹ ਟੀਚਾ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਬਣਿਆ ਰਹੇ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਤੱਦ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਸਮੂਹ/ਗਰੁੱਪ ਰਿਕਵਰੀ ਤੇ ਡੱਟਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਜਦ

ਸੰਦੇਸ਼ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਥਿਰਤਾ ਸਥਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਡੀਕਟ ਸਾਡੇ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੰਮ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਏਕਤਾ ਜੋ ਸਾਡੇ ਲਈ ਨਾਮੁਮਕਿਨ ਲੱਗਦੀ ਸੀ। ਉਸਨੂੰ ਜੋ ਸੰਭਵ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਰਿਕਵਰੀ।

ਸਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਬਾਰ੍ਹਵਾਂ ਕਦਮ ਇਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ, ਅਸੀਂ ਪੀੜਿਤ ਅਡਿਕਟਾਂ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਔਜ਼ਾਰ ਹੈ। "ਇੱਕ ਅਡਿਕਟ ਦਾ ਦੂਸਰੇ ਅਡਿਕਟ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਚਿਕਿਤਸਕ ਮੁੱਲ ਬੇਜੋੜ ਹੈ।" ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਵੇਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਮਿਲਿਆ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਲੀਨ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖਿਆ। ਬਾਕੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਲਈ ਇਹ ਗਲ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਪੱਕੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੁਨੇਹੇ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਸਮੂਹ ਸਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਜਦ ਮੈਂਬਰ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੁੱਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਹਿਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਭਾਸ਼ਾ, ਭਾਵਨਾ, ਤੀਵਰਤਾ, ਅਤੇ ਤਾਕਤ, ਕਦੇ ਕਦੇ ਗੁਆਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਸਖਸ਼ੀਅਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਇੱਕ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ? ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸੁਨੇਹਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਕੇ ਗਵਾਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਣ ਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਬਹੁਤ ਲੋਗ ਅਮੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਸਮਾਜਿਕ ਕਲੱਬ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮੀ ਮਿਲਦੇ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਚ ਖਾਸੀਅਤ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਦੇਂਦੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤੇ ਸਾਰੇ ਚੁਸਤ ਅਡਿਕਟ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ। ਜੇਕਰ ਸਾਡੀ ਸਪੈਸ਼ਲਿਟੀ ਚਿਕਿਤਸਕ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੇਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੇ। ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸੁਨੇਹਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਨੂੰ ਰਿਕਵਰੀ ਮਿਲਦੀ। ਸਾਡਾ ਸੁਨੇਹਾ ਕੀ ਹੈ? ਸੁਨੇਹਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਅਡਿਕਟ ਕੋਈ ਵੀ ਅਡਿਕਟ ਨਸ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਇੱਛਾ ਗਵਾਅ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ

ਸੁਨੇਹਾ, ਆਸ ਅਤੇ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਵਚਨ ਹੈ। ਆਖਿਰਕਾਰ ਸਾਡਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਸਿਰਫ ਪੀੜਿਤ ਅਡਿਕਟਸ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹੇ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਹੀ ਹੈ। ਕਿਉਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੇਣ ਦੇ ਲਈ ਸਿਰਫ ਇਹੋ ਹੀ ਹੈ।

ਪਰੰਪਰਾ ਛੇਵੀਂ

"ਐਨ.ਏ. ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਜਾ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਸਮਰਥਨ, ਆਰਥਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾ ਐਨ.ਏ. ਦਾ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਿਤੇ ਪੈਸੇ, ਸੰਪਤੀ ਜਾਂ ਸ਼ੋਹਰਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਨਾ ਹਟਾ ਦੇਵੇ।"

ਸਾਡੀ ਛੇਵੀਂ ਪਰੰਪਰਾ ਸਾਡੇ ਪਰਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਸੁਰਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸਦੀ ਹੈ, ਜਿਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਕਰਨਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਪਰੰਪਰਾ ਸਾਡੇ ਅਧੀਨ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਨੀਤੀ ਦਾ ਅਧਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਲਈ ਅਤਿਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਚਲੋ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਪਰੰਪਰਾ ਕੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਮਰਥਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਮੰਨਜੂਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨਾ। ਸਮਰਥਨ ਸਿੱਧਾ ਜਾ ਅਸਿੱਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਿੱਧਾ ਸਮਰਥਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੂਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਵਿਗਿਆਪਨਾਂ ਚ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਇੱਕ ਅਸਿੱਧੇ ਸਮਰਥਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਖਾਸ ਗੱਲ ਨਹੀ ਦੱਸੀ ਜਾਂਦੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਐਨ.ਏ. ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਚਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੰਝ ਚੱਲਣ ਦੀ ਅਨੁਮਤੀ ਦੇਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਅਸਿੱਧਾ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਸ ਪਰੰਪਰਾ ਦਾ ਉਲੰਘਣ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲ ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਦਫਤਰ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਹਨ, ਜਿਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਸੀ ਐਨ.ਏ. ਦੇ ਸੁਨੇਹੇ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਭਲੇ ਹੀ ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਐਨ.ਏ. ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਲਈ ਸਮਰਥਨ, ਆਰਥਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਐਨ.ਏ. ਦਾ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਐਨ.ਏ. ਦੇ

ਸਿਧਾਂਤਾ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪੀੜਿਤ ਅਡਿਕਟਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਚੁਨਾਵ ਕਰ ਸੱਕਣ। ਦੂਸਰੀ ਗਲ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਉਹ ਹੈ, ਆਰਥਿਕ ਮਦਦ ਦੇਣਾ, ਗਲ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ ਹੈ, ਆਰਥਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਖਰਚ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਆਰਥਿਕ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ। ਤੀਸਰੀ ਗਲ ਜਿਸਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਇਸ ਪਰੰਪਰਾ ਵਿੱਚ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਐਨ.ਏ. ਦਾ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੇ ਕਈ ਵਾਰ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੇਵਾ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹਿਆ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਰਥਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਠਹਿਰਾ ਸੱਕਣ। ਅੱਗੇ ਇਹ ਪਰਮਪਰਾ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਬੰਧਿਤ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਕਿਸੇ ਏਸੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਜਿਥੇ ਐਨ.ਏ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਏਸੀ ਸੁਵਿਧਾ ਅਡਿਕਟ ਦਾ ਮੁੜ ਵਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ (ਸੈਂਟਰ), ਧਰਮਸ਼ਾਲਾ, ਡਿਟੋਕਸ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਕੇਂਦਰ ਜਾ ਕਲੱਬ ਹੋਣਾ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਉਲਝਨ ਤੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਐਨ.ਏ ਹੈ ਕੀ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ ? ਜੇ ਚਕਿਤਸਕ ਘਰ ਐਨ.ਏ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਐਨ.ਏ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਐਨ.ਏ ਤੇ ਸੰਬੰਧਤ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਦਾ ਫਰਕ ਸਾਫ ਰਹੇ। ਸ਼ਾਇਦ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਉਲਝਨ ਉਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਕਲੱਬ ਹਾਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਮੈਂਬਰ ਅਕਸਰ ਕਲੱਬ ਹਾਉਸ ਦੀ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਨਤਾ ਪਹਿਚਾਨਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਇਹਨਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਦੱਸਣ ਦੀ ਖਾਸ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੁਵਿਧਾ ਅਤੇ ਐਨ.ਏ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨਤਾ ਨਹੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਥਾ ਉਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਏਜੰਸੀ, ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਸੰਸਥਾ, ਧਰਮ, ਸੰਮਤੀ-ਸੰਸਥਾ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਭਾ, ਸੰਸਥਾ ਸਬੰਧਿਤ ਕਾਰਵਾਈ ਜਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜਿਆਦਾਤਰ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਸੋਖੀ ਹੈ। ਸਿਵਾਏ ਦੂਸਰੀ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦੇ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਅਤੇ ਖਾਸ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਡੀਕਸ਼ਨ ਹੈ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਬਾਕੀ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸਤਾ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ

ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਉਹਨਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਸਾਥ ਦੇਣ ਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਚ ਦੂਸਰੀ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦੇ ਸਾਹਿਤ ਅਤੇ ਸਪੀਕਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦੀ ਘੋਸ਼ਨਾਵਾ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾ ਦਾ ਅਸਿੱਧਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਛੇਵੀ ਪਰੰਪਰਾ ਏਸੇ ਬਾਰੇ ਚ ਸਾਨੂੰ ਅਗਾਹ ਕਰਦੀ ਹੈ। "ਕਿਤੇ ਪੈਸਾ, ਸੰਪਤੀ ਜਾਂ ਸ਼ੋਹਰਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਤੋ ਹਟਾ ਨਾ ਦੇਵੇ।" ਇਹ ਸਾਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਅਕਸਰ ਜਨੂਨੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਮਕਸਦ ਤੋਂ ਹਟਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਦਾ ਦੁਰਉਪਯੋਗ, ਨਿੱਜੀ ਤੋਰ ਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰੱਪ ਦੇ ਲਈ ਸਰਵਨਾਸ਼ੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀ ਸਮੂਹ ਦੇ ਨਾਤੇ ਆਪਣੇ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਤੋ ਭਟਕ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅਡਿਕਟਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਰਿਕਵਰੀ ਮਿਲਣੀ ਸੀ ਉਹ ਮਰ ਜਾਣਗੇ।

ਪਰੰਪਰਾ ਸੱਤਵੀਂ

"ਹਰ ਐਨ.ਏ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਯੋਗਦਾਨ ਨਾ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖੁਦ ਮੁਖਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।"

ਖੁਦ ਮੁਖਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਸਾਡੇ ਜਿਉਣ ਦੇ ਨਵੇ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਅਡਿਕਟ ਦੇ ਲਈ ਆਮ ਤੋਰ ਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਕਾਫੀ ਵੱਡਾ ਬਦਲਾਵ ਹੈ। ਨਸ਼ਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਸੀ ਲੋਕਾਂ ਤੇ, ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਅਤੇ ਚੀਜਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ। ਇਹਨਾ ਚੀਜਾ ਚ ਅਸੀ ਸਹਾਰਾ ਲੱਭਦੇ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾ ਚੀਜਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਦੇ ਸੀ, ਜਿਨਾ ਦੀ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕਮੀ ਸੀ। ਰਿਕਵਰੀ ਅਡਿਕਟ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਅਸੀ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀ ਹੁਣ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਸਾਡੀ ਨਿਰਭਰਤਾ ਸਾਡੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੀਆ ਚੀਜਾਂ ਤੋ ਹੱਟ ਕੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਮ ਪੂਰਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਉਤੇ ਅਤੇ ਉਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਉਤੇ ਹੈ। ਅਸੀ ਜੋ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਉ ਨਹੀ ਸਕਦੇ ਸੀ। ਹੁਣ ਅਸੀ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਜੋ ਸੁਪਨੇ ਅਸੀ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਛੱਡ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਹੁਣ ਉਹ ਹਕੀਕਤ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਡਿਕਟਾਂ ਦਾ ਗਰੁੱਪ ਸਮਾਜ ਉੱਤੇ ਇਕ ਬੋਝ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਐਨ.ਏ ਤੇ ਸਾਡੇ ਸਮੂਹ ਨਾਂ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਪੈਰ੍ਹਾਂ ਤੇ ਹੀ ਖੜੇ

ਹੁੰਦੇ ਨੇ ਬਲਕਿ ਖੜੇ ਹੋਣ ਦਾ ਹੱਕ ਮੰਗਦੇ ਹਨ। ਪੈਸਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੋ ਸਮੱਸਿਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਕਦੀ ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਚ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਇਸਦੇ ਲਈ ਅਸੀ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ, ਚੋਰੀ ਕੀਤੀ, ਲੋਕਾ ਨੂੰ ਟੋਪੀਆਂ ਪਾਈਆਂ, ਭੀਖ ਮੰਗੀ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੇਚਿਆ। ਸਾਡੇ ਅੰਦਰਲੇ ਖੋਖਲੇਪਨ ਨੂੰ ਭਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕਦੀ ਵੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਚ ਪੈਸਾ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਅੱਜ ਵੀ ਸਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਚ ਪੈਸਾ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਪੈਸਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਰਾਇਆ ਦੇਣ ਦੇ ਲਈ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਸਾਹਿਤ ਖਰੀਦਣ ਦੇ ਲਈ। ਇਹਨਾਂ ਖਰਚਿਆਂ ਦੇ ਨਿਭਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਅਸੀ ਆਪਣੀ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜੋ ਪੈਸਾ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦੇ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਮਾੜੀ ਕਿਸਮਤ ਨਾਲ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਖਰਚੇ ਨਿਭਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪੈਸਾ ਬਚਦਾ ਹੈ। ਕਦੀ-ਕਦੀ ਉਹ ਮੈਂਬਰ ਜਿਹੜੇ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਮਦਦ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਪੈਸਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਦੀ-ਕਦੀ ਇੱਕ ਕਮੇਟੀ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਫ ਪੈਸਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾ ਕੋਸ਼ਿਸਾ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਸਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀ ਇੱਥੋ ਤੱਕ ਨਹੀ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਸੀ। ਐਨ.ਏ ਦੀ ਸੇਵਾਵਾ ਦੇ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਰੂਰਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇ ਕਦੀ ਇਹ ਗੱਲ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਜਨਕ ਲੱਗੇ ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਅਸਲੀਅਤ ਹੋਰ ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦੇ ਲਈ ਕੀਮਤ ਭਾਰੀ ਪਵੇਗੀ। ਸਾਨੂੰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਚਲਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਸਾਥ ਮਿਲ ਕੇ ਚੱਲਣ ਚ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਸੀ ਇਕ ਐਸੀ ਚੀਜ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਤੋ ਵੱਡੀ ਹੈ। ਪੈਸੇ ਦੇ ਸਿਲਸਿਲੇ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਨੀਤੀ ਸਾਫ ਤੋਰ ਤੇ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ। ਅਸੀ ਬਾਹਰੀ ਯੋਗਦਾਨ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਪੂਰੀ ਤਰਾ ਆਤਮ ਆਸ਼ਰਿਤ ਹੈ। ਅਸੀ ਦਾਨ, ਵਸੀਅਤ ਦਾ ਪੈਸਾ, ਉਧਾਰ ਅਤੇ ਉਪਹਾਰ ਦੇ ਤੋਰ ਤੇ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ, ਹਰੇਕ ਚੀਜ ਦੀ ਆਪਣੀ ਕੀਮਤ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਉਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਚਾਹੇ ਉਹ ਕੀਮਤ ਪੈਸਾ ਹੋਵੇ, ਵਾਅਦੇ ਹੋਣ,

ਰਿਆਇਤ ਸਵੀਕਾਰ ਹੋਵੇ, ਖਾਸ ਪਹਿਚਾਨ ਹੋਵੇ, ਸਮਰਥਨ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਕੀਮਤ ਸਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਹੈ। ਭਾਵੇ ਹੀ ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਾਡੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਰਤ ਦੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਯਕੀਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਸੀ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਮਦਦ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀ ਕਰਾਂਗੇ। ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਮੈਂਬਰਾ ਨੂੰ ਉਹਨਾ ਦੀ ਹੈਸੀਅਤ ਤੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਕੀਮਤ ਸਾਡੇ ਗਰੁੱਪ ਨੇ ਚੁਕਾਈ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਮੱਤ ਭੇਦ ਅਤੇ ਵਿਵਾਦ। ਅਸੀ ਆਪਣੀ ਅਜਾਦੀ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀ ਪਾਵਾਂਗੇ।

ਪਰੰਪਰਾ ਅੱਠਵੀਂ

"ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੈਰ-ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਾਡੇ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ ਵਿਸ਼ੇਸ ਵਰਕਰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।"

ਅੱਠਵੀ ਪਰੰਪਰਾ ਪੂਰਨ ਐਨ.ਏ ਸਥਿਰਤਾ ਲਈ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਐਨ.ਏ ਦੀ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸਥਿਰਤਾ ਲਈ ਅੱਠਵੀਂ ਪਰੰਪਰਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਰੰਪਰਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਲਈ "ਗੈਰ-ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ" ਤੇ "ਵਿਸ਼ੇਸ ਸੇਵਾਦਾਰ", ਇਹਨਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹਨਾ ਦੋਵਾਂ ਗੱਲਾ ਦੀ ਸਮਝ ਨਾਲ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਰਮਪਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਮਝ ਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਰੰਪਰਾ ਚ ਅਸੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਪੇਸ਼ੇਵਾਰ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਨਹੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਮਨੋਚਿਕਤਸਕ, ਵਕੀਲ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕੋਂਸਲਰ ਨਹੀ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇੱਕ ਅਡਿਕਟ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਅਡਿਕਟ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀ ਐਨ.ਏ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੋਕਰੀ ਤੇ ਰੱਖਾਂਗੇ ਤਾਂ ਅਸੀ ਆਪਣੀ ਏਕਤਾ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰਾਂਗੇ। ਅਸੀ ਸਿਰਫ ਸਮਾਨ ਸਤੱਰ ਦੇ ਅਡਿਕਟ ਹਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਮਦਦ ਬਿਨਾ ਸ਼ਰਤ ਤੇ ਖੁੱਲ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਉਹਨਾ ਦੀ ਤਾਰੀਫ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਸੱਤਰ ਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਾਰ ਹਨ ਪਰ ਐਨ.ਏ ਵਿੱਚ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਲਈ ਕੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀ ਹੈ। ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿਥੇ ਐਨ.ਏ ਸੇਵਾ ਕਮੇਟੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆ ਹਨ। ਵਰਲਡ ਸਰਵਿਸ

ਆਫਿਸ (ਡਬਲਯੂ.ਐਸ.ਓ.) ਜਾ ਲੋਕਲ ਰਿਜਨਲ ਏਰੀਆ ਆਫਿਸ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਉਦਾਹਰਨ ਹਨ। ਕਲੱਬ ਹਾਉਸ ਜਾਂ ਅਡਿਕਟਸ ਦੀ ਧਰਮਸ਼ਾਲਾ ਜਾ ਐਸੀ ਹੀ ਕੋਈ ਸੁਵਿਧਾ ਐਨ.ਏ ਦਾ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ ਨਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਐਨ.ਏ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ ਇਕ ਐਸਾ ਸਥਾਨ ਹੈ ਜਿਥੇ ਐਨ.ਏ ਦੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆ ਜਾਂਦੀਆ ਹਨ। ਇਹ ਪਰਮਪਰਾ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ "ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ ਵਿਸ਼ੇਸ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਨੇ", ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ ਖਾਸ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਵਾਲੇ ਸੇਵਾ ਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇ ਕਿ ਫੋਨ ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ, ਦਫਤਰੀ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਜਾ ਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ਦਾ ਕੰਮ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸੇਵਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਿੱਧੇ ਕੇਂਦਰ ਕਮੇਟੀਆ ਦੇ ਜੁੰਮੇਵਾਰ ਨੇ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਐਨ.ਏ ਵਧੇਗੀ ਉਵੇਂ-ਉਵੇਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੇਵਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮੰਗ ਵਧੇਗੀ। ਖਾਸ ਸੇਵਾ ਕਰਮੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਵੱਧਦੀ ਹੋਈ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਸਮਸਰਥਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਰੂਪ ਚ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ। ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ ਸੇਵਾ ਕਰਮੀਆਂ ਚ ਭੇਦ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਖਾਸ ਕਾਰੋਬਾਰ ਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਨੇ ਜੋ ਐਨ.ਏ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਸੇਵਾ ਨਹੀ ਕਰਦੇ ਪਰ ਨਿੱਜੀ ਲਾਭ ਦੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਲੋਕ ਐਨ.ਏ ਦੀ ਪਰੰਪਰਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀ ਚਲਦੇ। ਦੂਸਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿਸ਼ੇਸ ਸੇਵਾ ਕਰਮੀ ਸਾਡੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਨੇ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਹਨਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਹ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਯਾਨਿ ਕਿ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਅੱਠਵੀਂ ਪਰੰਪਰਾ ਤੇ ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਛਾਂਟ ਕੇ ਵੱਖਰਾ ਨਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਂਬਰ ਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਸਤੱਰ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਨਾ ਥੋਪ ਕੇ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀ ਹਮੇਸ਼ਾ "ਨਾ ਕਾਰੋਬਾਰੀ" ਰਹੀਏ।

ਪਰੰਪਰਾ ਨੌਵੀਂ

"ਐਨ.ਏ ਜਿਵੇ ਵੀ ਹੈ ਸੰਗਠਿਤ ਨਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਪਰ ਅਸੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ ਜਾਂ ਕਮੇਟੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੋ ਸਿੱਧੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜਵਾਬਦੇਹ ਹੋਣਗੀਆ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਹ ਸੇਵਾ ਕਰਦੀਆ ਹਨ।"

ਇਹ ਪਰੰਪਰਾ "ਸਾਡੀ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ" ਕਿਵੇ ਚਲਦੀ ਹੈ ਉਸਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋ ਪਹਿਲਾ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਐਨ.ਏ ਹੈ ਕੀ ? ਜੋ ਅਡਿਕਟ ਨਸ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਨੇ ਅਤੇ ਉਸੇ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਨੇ ਉਹ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਮੈਂਬਰਾ ਨੂੰ ਕਲੀਨ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਸੁਨੇਹੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਾ ਹੀ ਸਾਡੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਕਦਮਾਂ ਅਤੇ ਪਰਮਪਰਾਵਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ ਤਰਤੀਬ ਚ ਬੰਦ ਹਨ। ਉਹ ਬੇਤਰਤੀਬੀ ਅਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਅਕਾਰ ਦੇ ਨਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਗਠਿਤ ਹੈ ਪਰ ਨੌਂਵੀ ਪਰੰਪਰਾ ਚ ਜਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੰਗਠਨ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਉਵੇਂ ਦਾ ਇਹ ਸੰਗਠਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਪਰੰਪਰਾ ਚ "ਸੰਗਠਨ" ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਵਿਵਸਥਾ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ। ਇਸ ਅਧਾਰ ਤੇ ਪਰੰਪਰਾ ਨੌਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ। ਇਸ ਪਰੰਪਰਾ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਸਾਡੀ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਿੱਧਾਤਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਕ ਪਿਆਰ ਪੂਰਨ ਈਸ਼ਵਰ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਅੰਤਰਮਨ ਦੁਆਰਾ ਵਿਅਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਪਰਮ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੈ। ਨੌਵੀਂ ਪਰੰਪਰਾ ਅਗੇ ਇਹ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀ ਐਨ.ਏ. ਦੀ ਮਦਦ ਦੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਪਰਮਪਰਾ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦੀਆਂ ਜਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਸੇਵਾ ਪਰਿਸ਼ਦ ਜਾਂ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਪਰਿਸ਼ਦ ਜਾਂ ਕਮੇਟੀਆਂ ਸਿਰਫ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਲਈ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਅਕਾਰ ਦਾ ਸਵਰੂਪ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਵਿਸਤਰਿਤ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਐਨ.ਏ ਦੇ ਸਰਵਿਸ ਮੈਨੂਅਲ ਵਿਚ ਇਸਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਪਰੰਪਰਾ ਦਸਵੀਂ

"ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਤੇ ਕੋਈ ਰਾਏ ਨਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਨਤਕ ਵਿਵਾਦਾ ਤੇ ਐਨ.ਏ ਦਾ ਨਾਮ ਕਦੇ ਨਹੀ ਉਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।"

ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਲਕਸ਼ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਪਹਿਚਾਣਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਮਾਨਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਡੇ ਇਤਿਹਾਸ ਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ। ਐਨ.ਏ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ 1953 ਚ ਹੋਈ ਸੀ। 20 ਸਾਲ ਤੱਕ ਸਾਡੀ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਛੋਟੀ ਤੇ ਨਾ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਰਹੀ ਹੈ। 1970 ਦੇ ਦਸ਼ਕ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਇਹਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਇਕ ਸੰਸਾਰਕ ਰੋਗ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉਸਦੇ ਇਲਾਜ ਲੱਭਣ ਲੱਗ ਪਏ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਲੋਕ ਅਡਿਕਟਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਜਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਦੇ ਸੀ ਉਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਬਦਲਾਵ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਅਡਿਕਟਸ ਹੁਣ ਖੁੱਲ ਕੇ ਮਦਦ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਸੀ। ਐਨ.ਏ ਸਮੂਹ ਜਗ੍ਹਾ-ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ ਜਿੱਥੇ ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਕਦੀ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਜੋ ਅਡਿਕਟ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਸਨ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਜਿਆਦਾ ਸਮੂਹ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਰਿਕਵਰੀ ਕਮਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਰਾਹ ਪੱਕਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਅੱਜ ਐਨ.ਏ. ਇੱਕ ਸੰਸਾਰਕ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਹੈ। ਅਸੀ ਹਰ ਤਰਫ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਡਿਕਟ ਨੇ ਸਾਡੇ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਨਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਲੱਭ ਨਹੀਂ ਪਾਵੇਗਾ। ਜੋ ਲੋਕ ਅਡਿਕਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਬਾਰੇ ਚ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਲੋਕ ਅਡਿਕਟਸ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਨਹੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ। ਆਪਣੇ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਕ ਅਸੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਈਏ ਕਿ ਅਸੀ ਕੋਣ ਹਾਂ, ਕੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿਥੇ ਹਾਂ? ਅਗਰ ਅਸੀ ਏਸਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਇਜੱਤ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਉੱਨਤੀ ਯਕੀਨੀ ਤੋਰ ਤੇ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਖੁੱਦ ਹੀ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚ ਦੱਸਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਦਸਵੀਂ ਪਰੰਪਰਾ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਸ਼ੋਹਰਤ ਅਤੇ ਇੱਜਤ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਰੰਪਰਾ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਮਾਮਲਿਆ

ਵਿੱਚ ਐਨ.ਏ ਦੀ ਕੋਈ ਰਾਏ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀ ਕਿਸੇ ਦਾ ਪੱਖ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ, ਅਸੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਐਨ.ਏ ਇਕ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦੇ ਨਾਤੇ ਰਾਜਨੀਤੀ ਚ ਭਾਗ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ, ਇੰਝ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਵਾਦ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦੇਣ ਵਰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੋ ਸਾਡੀ ਰਾਏ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹਨ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਸਾਡੇ ਫੈਸਲੇ ਤੇ ਸਾਡੀ ਤਾਰੀਫ ਕਰਨਗੇ ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਗੇ। ਏਨੀ ਭਾਰੀ ਕੀਮਤ ਤੇ ਇਹ ਹੈਰਾਨੀ ਜਨਕ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀ ਸਮਾਜ ਦੀਆ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਚ ਕਿਸੇ ਦਾ ਪੱਖ ਲੈਣ ਦਾ ਚੁਨਾਵ ਨਹੀ ਕਰਦੇ। ਸਾਡੇ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਬਾਹਰੀ ਮਾਮਲਿਆ ਤੇ ਸਾਡੀ ਕੋਈ ਰਾਏ ਨਹੀ ਹੈ।

ਪਰੰਪਰਾ ਗਿਆਰਾਂ

"ਸਾਡੀ ਜਨ-ਸੰਪਰਕ ਨੀਤੀ ਖਿੱਚ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਤੇ ਨਹੀਂ। ਸਾਨੂੰ ਅਖਬਾਰਾਂ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ, ਰੇਡੀਓ ਅਤੇ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।"

ਇਹ ਪਰੰਪਰਾ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਨਤਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸਾਡੇ ਯਤਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਵੇਖੋ। ਸਾਡੀ ਜਨਤਕ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀ ਕੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਇਕ ਸਫਲ ਪਰਖਿਆ ਹੋਇਆ ਰਾਹ ਜਿਸ ਤੇ ਅਸੀ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਰੱਕਰਾਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪੁੱਜਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸਾਡੀ ਸੁੱਰਖਿਆ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ, ਸਰਕੁਲਰਾਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਸਾਹਿਤ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੀਏ।

ਸਾਡੀ ਖਿੱਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹਾਂ। ਸਮੂਹਾਂ ਵਜੋਂ ਅਸੀ ਰਿਕਵਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਆਪੇ ਬੋਲਦੀ ਹੈ ਇਹ ਸਾਡਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਪਰੰਪਰਾ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰੈਸ, ਰੇਡੀਓ ਅਤੇ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਗੁਮਨਾਮ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਅਤੇ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਦੀ

ਸ਼ਾਖ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹੈ। ਅਸੀ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵਜੋਂ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ, ਰੇਡੀਓ ਅਤੇ ਫਿਲਮਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀ ਦਿੰਦੇ। ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਕੋਈ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ।

ਪਰੰਪਰਾ ਬਾਰ੍ਹਾਂ

"ਪਛਾਣ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣਾ, ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪਰਮਪਰਾਵਾਂ ਦਾ ਅਧਿਆਤਮਕ ਅਧਾਰ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਧਾਂਤ, ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤਾਂ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।"

ਗੁਮਨਾਮ ਦੀ ਸ਼ਬਦ ਕੋਸ਼ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਹੈ "ਇਕ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਜਿਥੇ ਨਾਮ ਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।" ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਪਰੰਪਰਾ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹੋਏ "ਮੈਂ" "ਅਸੀ" ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਰੂਹਾਨੀ ਨੀਂਹ ਕਿਸੇ ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵੱਧਦੇ ਹੋਏ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਨਾਲ ਨਿਮਰਤਾ ਜਾਗਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਿਮਰਤਾ ਇਕ ਅਪਰਧਾਨ ਰਚਨਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਵੱਧਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਇਹ ਡਰ ਹੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਮਾਲਕ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਸਾਨੂੰ ਅਡਿਕਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਨਣਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ "ਜੋ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀਮਤ ਰਹੇ।"

ਆਪਣੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਅਸੀ "ਮੈਂ" ਅਤੇ "ਮੇਰਾ" ਦੀ ਬਜਾਏ "ਅਸੀ" ਅਤੇ "ਸਾਡੇ" ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀ ਸਾਂਝੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਸੀ ਗੁਮਨਾਮੀ ਦੀ ਸੱਚੀ ਭਾਵਨਾ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀ "ਸਖਸ਼ੀਅਤਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਧਾਂਤ" ਮੁਹਾਵਰੇ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਇਹ ਪੁਰਾਣਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਸੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ

ਅਸਹਿਮਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਗੁਮਨਾਮੀ ਦਾ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸਿਧਾਂਤ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਮੈਂਬਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਲਿੰਗ, ਜਾਇਦਾਦ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰੁੱਤਬੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲਾਭ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਜਿਸ ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਜੇਕਰ ਅਸੀ ਗੁਮਨਾਮੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਗੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਪਾਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਗੁਮਨਾਮੀ ਸਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਢਲਾ ਤੱਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਪਰਮਪਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ 'ਚ ਵਿਆਪਕ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦੇ ਨੁਕਸਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਖਸ਼ੀਅਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਹੀਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਗੁਮਨਾਮੀ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾ ਦੇ ਅੱਗੇ ਸਖਸ਼ੀਅਤਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੱਤਵਾਂ ਅਧਿਆਇ

ਰਿਕਵਰੀ ਅਤੇ ਰਿਲੈਪਸ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਸ਼ਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਰਿਕਵਰੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਰਿਲੈਪਸ ਹੋਣਾ ਪੂਰਨ ਅਸਫਲਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਤੱਕ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਪੂਰਨ ਸਫਲਤਾ ਦਾ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਦੇ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਇਵੇਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨਜ਼ਰੀਆ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਸਰਲ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਮੈਂਬਰ ਜੋ ਸਾਡੀ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਚ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਲਈ ਰਿਲੈਪਸ ਸ਼ਾਇਦ ਇਕ ਐਸਾ ਝਟਕੇਦਾਰ ਤਜੁਰਬਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਉਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕੜੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕਰੇਗਾ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਮੈਂਬਰ ਜੋ ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਤੋਂ ਨਸ਼ੇ ਦੋਂ ਦੂਰ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬੇਇਮਾਨੀ, ਆਤਮਛਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਉਠਾਉਣ ਚ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਵੀਕਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਹੁਣ ਵੀ ਅੜਚਨ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਪੂਰਨ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ, ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਐਨ.ਏ ਗਰੁੱਪ ਚ ਦੂਸਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਪਹਿਚਾਨ ਰੱਖਣਾ, ਉਨੱਤੀ ਦੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨੀਂਹ ਹੈ। ਭਲੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਅਡਿਕਟਸ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ-ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰਨ ਮੁਕਤੀ ਦੇ ਲਈ ਰਿਲੈਪਸ ਇਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤਿਆਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਐਸਾ ਵੀ ਸਮਾਂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਇਹ ਮੁਕਤੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕੇਵਲ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਢੀਠ ਹੱਠ ਨਾਲ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਜਦ ਤੱਕ ਸੰਕਟ ਟਲ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਇੱਕ ਅਡਿਕਟ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਭਲੇ ਹੀ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਲਈ ਗਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਵੇਗ ਭਰੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਭਰੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋ ਚੋਣ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਇੱਕ ਏਸੇ ਮੋੜ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਸਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਤੇ ਨਿਰਣਾਇਕ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਸਮੇਂ ਚ ਅਸਲੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਮੁਕਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਹੁਤ ਨਾਜੁਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਤੋਂ

ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਲਾਲਚ ਭਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਇੰਝ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਾਲੋਂ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਦੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਚ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਉਹੀ ਪੁਰਾਣੀ ਗੱਲ ਸਾਨੂੰ ਸਤਾਉਗੀ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸ਼ਾਇਦ ਫਿਰ ਅਰਥਹੀਨ, ਬੇਸਵਾਦ ਅਤੇ ਬੋਰਿੰਗ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪਵੇਗੀ, ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਮਾਨਸਿਕ ਰੂਪ ਚ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੋਹਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਥੱਕ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਭ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਰਹਾਂਗੇ ਤਾਂ ਅਸੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੀ ਆਪਣੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਵਾਂਗੇ। ਸਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਅਗਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦੇਵਾਂਗੇ। ਅਕਸਰ ਇਹ ਉਹੀ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦ ਸਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਥੱਕ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਗਹਿਰਾਈ ਚ ਬਦਲਾਵ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਅਸਲੀ ਰੂਪਤਾਪਨ/ਪਰਿਵਰਤਨ ਸ਼ਾਇਦ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬਦਲਾਵ ਦੇ ਲਈ ਜਵਾਬ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਰਿਕਵਰੀ ਜੋਂ ਅਸੀਂ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤਜੁਰਬੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਸਾਡਾ ਟੀਚਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਚ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਬੰਦ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜੋੜਨ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਦਾਖਲੇ ਦਾ ਰਸਤਾ ਬਣਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਕੰਮ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਦੁਸ਼ਮਣਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹੈ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਟਾਲ ਮਟੋਲ। ਬਦਲਾਵ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨਾ, ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਬੈਠਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਧਮਾਕਾ ਹੀ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਬਦਲਾਵ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਿਲੈਪਸ ਤੋਂ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਬਚ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਤੇ ਉਹੀ ਰਿਲੈਪਸ ਸ਼ਾਇਦ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਲਈ

ਚਿੰਗਾਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਰਿਲੈਪਸ ਤੇ ਕਦੀ ਮੌਤ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੋਰਦਾਰ ਨਿੱਜੀ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੰ ਜਾਗਰਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਵਿੱਚ ਅਡਿਕਟਸ ਨੂੰ ਆ ਕੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਈ ਕਲੀਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਵੇਖਿਆ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੁਝ ਅਡਿਕਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਰਿਕਵਰਿੰਗ ਅਡਿਕਟਸ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਚਾਲੂ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਚਲੇ ਗਏ। ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਗਏ ਕਿ ਪਹਿਲਾ ਨਸ਼ਾ ਹੀ ਜਾਨਲੇਵਾ ਚੱਕਰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਚ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਖਾਸ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਇਹਨਾਂ ਚ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਬੂ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਅਡਿਕਟਸ ਦੇ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਰਿਲੈਪਸ ਇੱਕ ਅਸਲੀਅਤ ਹੈ, ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਜੁਰਬੇ ਨਾਲ ਇਹ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਸਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਰੋਜਾਨਾ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਂਦੇ ਉਹ ਰਿਲੈਪਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਖੋਜ ਚ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋਏ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰਿਲੈਪਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਕਲੀਨ ਸਨ। ਅਗਰ ਉਹ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਚ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਹੁਤ ਬੁਰੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰਿਲੈਪਸ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਿਆਨਕ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਐਸਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਰਿਲੈਪਸ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਨਹੀਂ ਵੇਖਿਆ ਜੋ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੀਉ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਰਿਲੈਪਸ ਅਕਸਰ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ, ਜੋ ਰਿਲੈਪਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਰੇ। ਉਹ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਰੇ। ਅਕਸਰ ਅਸੀ ਰਿਲੈਪਸ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਗੁਆਚੇ ਹੋਏ ਦੁਖੀ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਜੋ ਲੋਕ ਕੈਦਖਾਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸੈਟਰਾਂ ਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਬੱਚ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਐਨ.ਏ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਦੈਨਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਪਤਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਸਰੀਰਕ ਰਿਲੈਪਸ ਦੇ ਅੱਗੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਇਕ ਲਾਇਲਾਜ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਡਿਕਟਸ ਰਿਲੈਪਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਜਬਰਦਸਤੀ ਰਿਲੈਪਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਦੀ ਵੀ ਧੱਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਸਾਨੂੰ ਚੁਨਾਵ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਿਲੈਪਸ ਕਦੀ ਇੱਕ ਦੁਰਘਟਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਰਿਲੈਪਸ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪੂਰਵ ਧਾਰਨਾ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਬੇਪਰਵਾਹੀ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਾਂ, ਤੇ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿੰਦਗੀ ਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਭੱਜਣ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਅੱਗੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਟੋਏ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਅਸੀਂ ਅਣਜਾਨੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਅੰਨੇਪਨ ਵਿੱਚ ਲੜਖੜਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀ ਇਕੱਲੇ ਚਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕਦੀ ਨਾ ਕਦੀ ਅਸੀ ਇਹਨਾਂ ਭਰਮਾਂ ਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸਾਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅਸੀ ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਬਦਲਾਵ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸਾਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣਗੇ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਅਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਖਤਰੇ ਚ ਹਾਂ। ਜਦ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਭਰਮਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀ ਤੋੜਾਂਗੇ। ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਸ਼ਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਤਦ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਮੌਤ ਦੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਤੇ ਸਾਈਨ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਜਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਮਾਮਲੇ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਤਦ ਜੋ ਸਾਡੇ ਆਤਮ ਸਮਾਨ ਦਾ ਸਤੱਰ ਹੇਠਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਐਸਾ ਢਾਂਚਾ ਸਥਾਪਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਚ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਉਭਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਵੀਂਆਂ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਟਾਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੀਟਿੰਗ ਚ ਨਾ ਜਾਣਾ, ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਬੇਪਰਵਾਹੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਵਿੱਚ ਨਾ ਘੁਲ-ਮਿਲ ਪਾਉਣਾ, ਤਦ ਤੱਕ ਸਾਡਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸਾਨੂੰ ਰਿਲੈਪਸ ਦੇ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕ ਬਦਲਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗੇ। ਸਾਡੀ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਮਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ

ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਖੁੰਦਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗੇ। ਅਸੀ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੁਰਕਾਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਸਨ। ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਤੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟੀਆ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਸਾਂਚੇ ਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਕੋਈ ਖੁੰਦਕੀ ਤੇ ਕੋਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਉਤਾਰ ਚੜ੍ਹਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੱਦ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਚ ਨਾ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਰਿਲੈਪਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਨੂਨ ਭਰਿਆ ਵਿਵਹਾਰ ਅਡਿਕਟ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਆਮ ਸੁਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੀ-ਕਦੀ ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਤੋਖ ਨਾਲ ਭਰਨ ਦੀ ਕੋਸਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਅਡਿਕਟ ਸਾਂਚੇ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਕਦੀ ਵੀ ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ। ਕਦੀ ਕਦੀ ਅਸੀਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਚ ਖਾਣਾ, ਜਾ ਸੈਕਸ, ਜਾਂ ਪੈਸਾ ਮਿਲੇਗਾ ਤੇ ਅਸੀਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਮਨ ਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਵੀ ਐਸੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਹੇਰਾ-ਫੇਰੀ, ਹਉਮੈ, ਹਵਸ ਜਾਂ ਝੂਠੀ ਸ਼ਾਨ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਗਲਤ ਹੋਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਹਉਮੈ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀ ਇਕੱਲੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਇਕੱਲਾਪਨ ਅਤੇ ਡਰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੀ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ਚ ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜਦ ਅਸੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮਾਮਲਾ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੱਥੋ ਆਏ ਸੀ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਅਸੀ ਨਸ਼ਾ ਕਰਾਂਗੇ ਤੇ ਸਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਉਹੀ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਜਦ ਸਾਨੂੰ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਰਿਕਵਰੀ ਰਾਤੋ-ਰਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜਦ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਗਲਤ ਲਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾਇਆ ਹੈ, ਤਦ ਸਾਡਾ ਝੁਕਾਵ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਠਹਿਰਾਉਣ ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜਨੂਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ

ਅਖੀਰ ਤੱਕ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਚੁਣਨ ਦਾ ਮੋਕਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡੀ ਆਤਮਘਾਤੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਚ ਕੁਝ ਐਸੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਅਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਲਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਇਹ ਅਡਿਕਟਾਂ ਦੀ ਆਮ ਕਹਾਣੀ ਹੈ, ਬੇਚਾਰਾਪਨ ਇੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਖਤਰਨਾਕ ਦੋਸ਼ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਰੋੜ੍ਹ ਕੇ ਲੈ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੋ ਵੀ ਗੱਲਾਂ ਸਾਡੇ ਮੁਤਾਬਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਨੇ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਵੀ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਹੈ ਉਸ ਸਭ ਦੀ ਨਜ਼ਰ-ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਜੀਉਣ ਦੀ ਵੀ ਸਾਡੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦੇ ਵੱਲ ਗਿਰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਪਤਨ ਚੋਂ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਲੋਕ ਕਦੇ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ।

ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ, ਦੁਬਾਰਾ ਸਿੱਖਣੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ, ਜਿਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਭੁੱਲ ਗਏ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਿਉਣ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਜਿਉਂਦਾ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਹੈ ਜੋ ਨਿਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਅਡਿਕਟਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜੋ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਅਡਿਕਟਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਜਿਉਣਾ ਸਿੱਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਚ ਆਉਣ ਤੇ ਕਠਿਨਾਈ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕੇ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਕਦੀ-ਕਦੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣਾ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਸਮਝ ਲਿਆ ਸੀ।

ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀ ਇਹ ਕਬੂਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀ ਆਪਣੀ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਹੀਨ ਹਾਂ। ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਅਸਤ-ਵਿਅਸਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਭ ਕੁਝ ਸਹੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਆਤਮ

ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਹਉਮੈ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਭ ਕੁਝ ਸਹੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਅਸਲ ਚ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਚਰਬੀ ਚੜਨਾ ਖਤਰੇ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਹੈ। ਇਕੱਲਾਪਨ ਅਤੇ ਡਰ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਣਗੇ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਰ ਚ ਅਸਲੀਅਤ ਚ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਦਿਲ ਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਕਦੀ ਕਦਾਰ ਐਸਾ ਸਮਾਂ ਆਵੇਗਾ, ਜਦ ਸਾਨੂੰ ਵਾਅਕੇ ਹੀ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮਨ ਕਰੇਗਾ, ਅਸੀਂ ਭੱਜਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀ ਕਿੱਥੋ ਆਏ ਹਾਂ ਇਸ ਵਾਰ ਗੱਲ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਵੇਗੀ ਇਹੀ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਜਦ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਜਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਚ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਈ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜਾਰੀ ਚ ਕਮੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੋਂ ਆਤਮ ਵਿਨਾਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਫੋਰਨ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ ਤੇ ਸਾਡਾ ਰਿਲੈਪਸ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਅਸਤਿਤਵ ਵੀ ਖਤਰੇ ਚ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਔਜਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਅਸੀਂ ਅਸਲੀਅਤ ਦੇ ਆਪਣੇ ਭਰਮ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖਾਂਗੇ, ਤਾਂ ਅਸੀ ਵਾਪਸ ਇਕੱਲੇਪਨ ਚ ਚਲੇ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਇਕੱਲਾਪਨ ਸਾਨੂੰ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਮਾਰ ਦੇਵੇਗਾ, ਅਸੀ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਕਿ ਤਕਰੀਬਨ ਇਸ ਤੋ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਕੰਮ ਤਮਾਮ ਕਰ ਦੇਣਗੇ। ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਆਖਰੀ ਦਿਨਾਂ ਚ ਜੋ ਨਸ਼ਿਆ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਸੀ ਤਜਰਬਾ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣ ਕੇ ਵਾਪਸ ਆਵੇਗਾ। ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਦਾ ਅਸਰ ਸਾਨੂੰ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਐਨ.ਏ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚ ਸਮਰਪਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ।

ਰਿਲੈਪਸ ਇੱਕ ਖਤਰਨਾਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਮਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦਿਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਤੇ ਕੀ ਹਾਂ। ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੋ ਅਖੀਰ ਚ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਤੁਲਨਾ ਚ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੋ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਉਸਦਾ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਲਈ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਮੌਤ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਮੌਤ। ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਰੁਕਾਵਟ ਇਹ ਹੈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਖੇਤਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦਰਦ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਖਿਆਲੀ ਪੁਲਾਵ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਸੁਪਨੇ ਵੇਖਣ ਲੱਗਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਸੁਪਨੇ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਖੁੰਦਕ ਪਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਹਾਂ। ਇੱਕਲਾਪਨ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਬੇਬਸੀ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਪਨ, ਉਹੀ ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਪੋਨਸਰ, ਮੀਟਿੰਗ, ਸਾਹਿਤ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੱਲਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਚੋ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀਆ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣੀ ਪਵੇਗੀ, ਤੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਮ ਚ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅਸੀ ਮੰਗ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਲਿਖਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਪੋਂਨਸਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਪਾਤਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰ ਦੇਣ ਚ ਸਾਨੂੰ ਆਸ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ। ਜਦ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣਤਾ ਨੂੰ ਕਬੂਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਸੀ ਸ਼ਾਇਦ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਦੇ ਖਿਲਾਫ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਾਂਗੇ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅਸੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਆਸ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਅਤੇ ਸਾਹਿਤ ਨੂੰ ਪੜਨ ਨਾਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਮਾਨਸਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਾਪਸ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋ

ਤਰੀਕਾ ਸਰਲਤਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜਦ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਮੀਟਿੰਗ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਮੀਟਿੰਗ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਆਸ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਰਾਹਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੈਰਾਨੀ ਜਨਕ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਡਿਕਟ ਦੀ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚਾਹਤ ਅਸਲ ਚ ਅਜੀਬ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੁਰਾਣੀ ਤਲਬ ਨੂੰ ਉਭਰਦੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਦ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਗੜਬੜ ਹੈ, ਜੋ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਚ ਆਉਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਚਲੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਭਾਵੇਂ ਅਸੀ ਕੁਝ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੀਏ ਸਾਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ। ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਖੀਰ ਚਲੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ (ਲਗਾਤਾਰ) ਚੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਸਫਰ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ ਦੇ ਅਸੀਂ ਢਲਾਣ ਦੀ ਦੋੜ ਫਿਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਤੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਇੱਕ ਚਲਦੀ ਹੋਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਥੇ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਜੋ ਸ਼ਕਤੀ ਅਸੀਂ ਲੱਭਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਉਸੇ ਲਈ ਹੱਥ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਹੁਣ ਕਲੀਨ ਹੋ ਕੇ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਜਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਦੀ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਫਾਇਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇੱਥੇ ਅਸੀ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨੇੜਤਾ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਨੇ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਉਦੇਸ਼ ਬਿਨਾਂ ਕਰਮ ਦੇ ਬੇਕਾਰ ਹਨ। ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣਾ ਸੰਘਰਸ਼ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ। ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਮੁਕਤ ਕਰੇਗਾ, ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਦੀਵਾਰ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਕੈਦ ਚ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਲੱਛਣ ਪਰਾਇਆ ਪਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਭਰੀ ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਰਿਕਵਰ ਹੋਣ ਲਈ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਅਸੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸ਼ੁਕਰ ਗੁਜਾਰ ਹਾਂ ਕਿ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਐਸਾ ਸਵਾਗਤ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਿਸ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਅਰਾਮ ਮਿਲਿਆ। ਅਗਰ ਅਸੀ ਕਲੀਨ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਤੇ ਮੀਟਿੰਗ ਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਤਾਂ ਅਸੀ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤਕਲੀਫ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਜੋ ਅਹਿਸਾਸ ਹੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਚ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਰਦ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਰਿਲੈਪਸ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ ਅਤੇ ਪੁੱਛਣ ਤੇ ਅੰਤਰਦਰਿਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਉਪਯੋਗੀ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਨੇ। ਜੋ ਰਿਕਵਰੀ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਉਹ ਅੰਦਰ ਤੋ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਸਿਵਾਏ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਲਈ ਕਲੀਨ ਨਹੀ ਰਹਿੰਦਾ। ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਅਸੀ ਇੱਕ ਖਤਰਨਾਕ ਮਜਬੂਤ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਤੋ ਵੱਡੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਰਿਲੈਪਸ ਦੇ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਗਰ ਅਸੀ ਰਿਲੈਪਸ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਵਾਪਸ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਹੀ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ, ਦਿਨ ਜਾ ਘੰਟੇ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਲੱਗਣਗੇ, ਜਿਥੋ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਏਨੀ ਚਲਾਕ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਅਸੰਭਵ ਹਲਾਤਾਂ ਚ ਫਸਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਦ ਅਸੀ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾ ਵਾਪਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਅਸੀ ਨਸ਼ਾ ਕਰ ਲਿਆ ਤਾਂ ਅਸੀ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀ ਭਾਵੇ ਕਿੰਨ੍ਹੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੋ ਕਲੀਨ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਈਏ, ਅਸੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋ ਰਿਕਵਰ ਕਦੀ ਵੀ ਨਹੀ ਹੋ ਸਕਾਂਗੇ। ਬੇਪਰਵਾਹੀ ਉਹਨਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ, ਜੋ ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕਲੀਨ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਅਸੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ

ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਰੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਾਨੂੰ ਸਾਫ-ਸਾਫ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਗੇ, ਜਨੂਨ ਅਤੇ ਮਜਬੂਰੀ ਇੰਨਕਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੀਨ ਭਾਵਨਾ, ਪਛਤਾਵਾ, ਡਰ, ਅਹੰਕਾਰ ਸ਼ਾਇਦ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਜਲਦੀ ਹੀ ਅਸੀ ਐਸੀ ਸਥਿਤੀ ਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵਾਂਗੇ, ਜਿਥੇ ਅਸੀ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀ ਕਰ ਪਾਵਾਂਗੇ। ਇੰਨਕਾਰ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਅਸੀ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਜਨੂਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਸਮਝ ਲਵੋ ਕਿ ਅਸੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ। ਸਿਰਫ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਰੂਪ ਚ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀ ਬੱਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਲੀਨ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ ਇਸ ਨਾਲ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਪਹਿਲੂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚਾਹੇ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਅਗਰ ਅਸੀ ਕਲੀਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਚੁੱਕਣਾ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਲਈ ਅਸੀ ਸ਼ੁਕਰ ਗੁਜਾਰ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਚ ਕਲੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਕਿਤਸਕ ਕੇਂਦਰ ਜਾ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ। ਜਦ ਅਸੀ ਵਾਪਸ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀ ਗੁਆਚੇ ਹੋਏ, ਉਲਝਨ ਭਰੇ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਨ੍ਹੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਕਰਾਂਗੇ, ਉਹਨਾ ਹੀ ਇਸ ਬਦਲਾਵ ਦਾ ਝਟਕਾ ਸਾਨੂੰ ਘੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਮੀਟਿੰਗ ਸਾਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਅਸੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਜਿਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਚ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸਿਧਾਂਤਾ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਜੋ ਕੁਝ ਅਸੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਉਪਯੋਗ ਚ ਲਿਆਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਰਿਲੈਪਸ ਵਿਚ ਅਸੀ ਸਭ ਕੁਝ ਗੁਆ ਦੇਵਾਂਗੇ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਜੇਕਰ ਅਸੀ ਐਨ.ਏ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀ ਕਰਦੇ, ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਚ ਅਸੀ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਮੋਹਿਤ ਅਤੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਡਰੇ-ਡਰੇ ਵੀ ਹੋਏ ਸੀ। ਆਪਣਾ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ

ਵਾਲੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸੀ ਰੋਗੀ ਹੋ ਗਏ ਸੀ ਅਤੇ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਚ ਵੀ ਅਸੀ ਹੁਣ ਤੱਕ ਆਪਣਾਪਨ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ। ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦੁਆਰਾ ਸਾਡਾ ਡਰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਲੱਗਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜਿਆਦਾ ਅਸੀ ਸ਼ੇਅਰ ਕੀਤਾ, ਉਹਨਾ ਹੀ ਡਰ ਸਾਡੇ ਤੋ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਅਸੀ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਉਨੱਤੀ ਦਾ ਮਤੱਲਬ ਹੈ ਬਦਲਾਵ, ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਮਤਲੱਬ ਹੈ, ਲਗਾਤਾਰ ਰਿਕਵਰੀ। ਇੱਕਲਾਪਨ ਅਧਿਆਤਮਕ ਉਨੱਤੀ ਦੇ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਜਿਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਉੱਨਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਵੇਂ ਅਸੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋ ਭੱਜਣ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰਾ ਹਰਾ ਸਕੀਏ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਦੁਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਪਹਿਚਾਣ ਬਣਾਉਣ ਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਅਸੀਂ ਦੁਸਰਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੱਦ ਅਸੀ ਉਹਨਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋ ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰੀਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦਾ। ਜਦ ਅਸੀ ਫੱਸ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਦਬਾਉ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਲਈ ਜਬਰਦਸਤ ਅਧਿਆਤਮਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀ ਤਨਹਾ ਅਤੇ ਇੱਕਲਾ ਹੋਣ ਤੋ ਬੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਆਤਮਾ ਦੀ ਰਚਨਾਤਮਕ ਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸਿਧਾਂਤਾ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜੋ ਤਜ਼ਰਬੇ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਉਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਕੁਝ ਅਸੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਉਪਯੋਗ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਸੀ ਉਸ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦੇਵਾਂਗੇ। ਭਾਵੇ ਅਸੀ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕਲੀਨ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਈਏ। ਅਖੀਰ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਸੀ ਫਿਰ ਤੋ ਨਸ਼ਾ ਕਰ

ਲਵਾਂਗੇ। ਅਸੀ ਇਛੁੱਕਤਾ ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਦੇ ਲਈ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਲਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਗਲਤੀ ਸਾਡੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਹੁਣ ਅਸੀ ਫਿਰ ਤੋਂ ਸਮਾਧਾਨ ਚ ਆ ਗਏ ਹਾਂ। ਅਸੀ ਪ੍ਰੋਗਾਰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਹੁਣ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਸੋਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਰਿਲੈਪਸ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰਿਲੈਪਸ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਇਦ ਦੂਸਰੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫੰਦੇ ਚ ਵੀ ਫਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸ਼ੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀ ਨਸ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਕਲੀਨ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਦੇ ਕਲੀਨ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਅਸੀ ਰੋਲਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, "ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ" ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਅਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੋਸਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਾਥੀ ਮੈਂਬਰ, ਜੋ ਹਿੰਮਤ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੇ ਲਈ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਆਦਰ ਨਹੀ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਦਾ ਅਸੀ ਅੰਤ ਉੱਚ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ। ਅਸੀ ਇਸ ਹਿੰਮਤ ਦੀ ਦਿਲ ਤੋ ਤਾਰੀਫ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਰਿਲੈਪਸ ਹੋਣਾ, ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਲਕਿ ਵਾਪਸ ਨਾ ਆਉਣਾ ਸ਼ਰਮ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਭਰਮ ਨੂੰ ਰੋਕ ਲੈਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਅਸੀ ਇਕੱਲੇ ਕਲੀਨ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਰਿਲੈਪਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਲੀਨ ਰਹਿਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਕਲੀਨ ਰਹਿਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਦੀ-ਕਦੀ ਅਸੀ ਸਭ ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੋ ਅਸੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਉਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਅਸੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਗਲਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆ ਹਨ। ਜੋ ਲੋਕ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਐਸੀ ਹਿੰਮਤ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਨੇ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਨਹੀ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਵੇਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਸਭ ਤੋ ਵੱਡਾ ਗੁੜ੍ਹਾ ਹਨੇਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਕਲੀਨ ਹੋ ਕੇ ਕਿਸੇ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਐਸਾ ਔਜਾਰ

ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਅਸੀ ਰਿਲੈਪਸ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਅਸੀ ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਤੇ ਬੇਇਜੱਤੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾਂਗੇ। ਸਾਡਾ ਰਿਲੈਪਸ ਬੇਇੱਜਤੀ ਭਰਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇੱਜਤ ਦਾ ਬਚਾਵ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਇੱਕ ਵਾਰ 'ਚ ਨਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਲਦੀ ਤੋ ਜਲਦੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚ ਵਾਪਿਸ ਆਉਣਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋ ਬੇਹਤਰ ਹੈ। ਮਰਨ ਨਾਲੋਂ ਜਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਪਾਗਲ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲੋ ਇਹ ਬੇਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਘਮੰਡ ਨੂੰ ਨਿਗਲ ਲਈਏ।

ਜਦ ਤੱਕ ਅਸੀ ਕਲੀਨ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜਾਰੀ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਾਂਗੇ ਤੇ ਅਸੀ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਲੀਨ ਰਹਿਣਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸੋਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਕਰਗੁਜਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀ ਹੁਣ ਵੀ ਪੀੜਿਤ ਅਡਿਕਟਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਤਜ਼ਰਬਾ, ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਆਸ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਪਹੁੰਚਾਈਏ। ਅਸੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੀੜਿਤ ਅਡਿਕਟ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਜਿਊਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਣਮੋਲ ਅਨੁਭਵ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤਲਬ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਰਿਕਵਰਿੰਗ ਅਡਿਕਟ ਨਾਲ ਰਾਫਤਾ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਮੀਟਿੰਗ ਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਈਏ। ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਡਿਕਟ ਆਤਮ ਕੇਂਦਰਤ, ਗੁਸੈਲ, ਡਰੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰਿਕਵਰੀ ਚ ਅਸੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਉਨੱਤੀ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦੇ ਸੀ, ਤੱਦ ਅਸੀ ਬੇਈਮਾਨ ਤੇ ਸਵਾਰਥੀ ਸੀ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਸਾਨੂੰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਚ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀ ਸਮਾਜ ਦੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕ ਮੈਂਬਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀ ਸਮਾਜ ਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਵੇਂ-ਉਵੇਂ ਸਾਡੀ ਰਚਨਾਤਮਕ ਅਜ਼ਾਦੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਰਜੀਹ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਚ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਬਾਰਾ ਕਦਮਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰੋਜਾਨਾ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਅਸੀ ਜਿਵੇਂ ਦੇ ਸੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਣ ਸੱਕਣ ਚ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਇੱਕ ਉੱਚ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਲੋ ਮਾਰਗ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਪੋਂਸਰ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੀ

ਮਦਦ ਨਾਲ ਅਸੀ ਹੋਲੀ-ਹੋਲੀ ਆਪਣੀ ਉੱਚ-ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ।

ਅੱਠਵਾਂ ਅਧਿਆਇ

ਅਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਤੋਰ ਤੇ ਰਿਕਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੀ ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਕਿ "ਰਾਜਨੀਤੀ ਚ ਅਜੀਬ ਸਾਥੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ" ਪਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਸਾਨੂੰ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਕਹਾਣੀਆ ਸ਼ਾਇਦ ਵੱਖਰੀਆਂ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਨੇ ਪਰ ਅੰਤ ਚ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕੋ ਚੀਜ਼ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਰਾਬਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਅਵਿਵਸਥਾ ਸਾਡੀ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲੀ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਤੋ ਬਣਦੀ ਹੈ: ਜਨੂਨ ਅਤੇ ਮਜਬੂਰੀ। ਜਨੂਨ ਉਹ ਜਗਦੀ ਹੋਈ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਸਾਡੇ ਖਾਸ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਉਸ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਤਰਫ ਵਾਪਸ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਉਹੀ ਪੁਰਾਣਾ ਅਰਾਮ ਅਤੇ ਮਸਤੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕੀਏ, ਜੋ ਅਸੀ ਜਾਣਦੇ ਸੀ। ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਇੱਕ ਵਾਰ ਪਹਿਲਾ ਨਸ਼ਾ, ਪਹਿਲੀ ਗੋਲੀ ਜਾਂ ਪਹਿਲੇ ਜਾਮ (ਪੈਗ) ਨਾਲ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅਸੀ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਲਰਜੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਚੁੰਗਲ ਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਹੈ।

ਅੰਤ ਚ ਜਦ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਤੋ ਬਿਨਾਂ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦ ਜੀਉ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਦ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਹੀ ਭਰਮ-ਜਾਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਹੁਣ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਬਚਿਆ ਹੀ ਕੀ ਹੈ? ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਇਹ ਵਿਕਲਪ ਹੈ ਜਾਂ ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਹੋਵੇ, ਅਖੀਰ ਤੱਕ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਨਾਲ, ਕੈਦਖਾਨੇ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਮੌਤ ਤੱਕ ਚਲਦੇ ਰਹੀਏ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਜੀਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭੀਏ। ਬੀਤੇ ਹੋਏ ਸਾਲਾਂ ਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਅਡਿਕਟਾਂ ਨੂੰ ਇਹ

ਆਖਰੀ ਵਿਕਲਪ ਮਿਲਿਆ। ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਜੋਂ ਅਡਿਕਟ ਹੈ, ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਸਮਤ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਮਨੁੱਖੀ ਇਤਿਹਾਸ 'ਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇੱਕ ਸਰਲ ਤਰੀਕਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇ ਕੇ ਕਈ ਅਡਿਕਟਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਚ ਸਹੀ ਸਾਬਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਭ ਦੇ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੋਖਾ ਅਧਿਆਤਮਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਧਾਰਮਿਕ ਇਸਦਾ ਨਾਮ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਹੈ। ਜਦ ਮੇਰੀ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਮੈਨੂੰ 15 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਬਿੰਦੂ ਤੱਕ ਲੈ ਆਈ, ਜਿਥੇ ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਅਤੇ ਬੇਕਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਸਮਰਪਣ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਸੀ। ਤਦ ਐਨ.ਏ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਏ.ਏ ਮਿਲਿਆ, ਅਤੇ ਉਸ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਚ ਮੈਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਅਡਿਕਟ ਮਿਲੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੱਮਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਮਿਲ ਗਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਡਿਕਟਸ ਨਿਰਾਸ਼, ਪਤਨ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਰਸਤੇ ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਏ.ਏ ਦੇ ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪਹਿਚਾਣ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਪਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਨ ਸਿਰਫ ਬਾਹਰੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੀ ਅਤੇ ਗਹਿਰਾਈ ਚ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨ ਚ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਜਿੱਥੇ ਹਮਦਰਦੀ ਸਾਰੇ ਅਡਿਕਟਾਂ ਦੇ ਲਈ ਸਵਸੱਥ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚਕਿਤਸਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਅਡਿਕਟ ਅਤੇ ਕੁਝ ਏ.ਏ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਤੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸੀ, ਅਸੀ ਜੁਲਾਈ 1973 ਚ ਇੱਕ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ, ਜੋ ਅੱਜ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਆਡਿਕਟਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਜਿਨ੍ਹਾ ਪਹਿਚਾਨਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲੇਗੀ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਲੀਨ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸੁਧਰੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸੀ। ਇਹ ਗੱਲ ਇਹਨਾਂ ਗੁਜਰੇ ਹੋਏ ਸਾਲਾਂ ਨੇ ਸਾਬਤ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਉਹ ਪਹਿਚਾਣ ਦੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਵਫਾਦਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ਬਦਹੀਨ ਭਾਸ਼ਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀ ਹਮਦਰਦੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਨੇ ਇੱਕ ਐਸਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਇਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ, ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਸਪਰਸ਼ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਮੁੱਲਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸਨੂੰ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੇ ਕਾਫੀ ਪਹਿਲਾਂ ਗਵਾਇਆ ਸੀ। ਸਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ

ਅਸੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਬਲ ਵਿਚ ਵੱਧਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇਨੇ ਸਾਰੇ ਕਲੀਨ ਅਡਿਕਟ ਆਪਣੀ ਮਰਜੀ ਨਾਲ ਖੁਲੇ ਸਮਾਜ 'ਚ ਜਿਥੇ ਮਰਜੀ ਹੋਵੇ, ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਉਹ ਸੰਪੂਰਨ ਰਚਨਾਤਮਕ ਅਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਡਿਕਟਾਂ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿਣਾ ਸੀ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀ ਜੋ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਸੀ, ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਵਾਂਗੇ। ਅਸੀ ਖੁਲ੍ਹੇਆਮ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਸੀ, ਦੂਸਰੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੁਪਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਸਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸੀ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਉਹਨਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਅਰਸੇ ਤੱਕ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਾ ਕਿ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਅਡਿਕਟ ਆਪਣੀ ਰੋਜਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕੇਗਾ, ਉਨੀ ਛੇਤੀ ਉਹ ਇਕ ਅਸਲੀ ਉਤਪਾਦਕ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣ ਸਕੇਗਾ। ਅਖੀਰ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਤੇ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਤੇ ਕਿਉਂ ਨਾ ਇਹ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਰਿਲੈਪਸ ਹੋਏ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਗਵਾਚ ਗਏ। ਫਿਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਟਿਕੇ ਰਹਿ ਗਏ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਬਿਪਤਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵਾਪਸ ਆ ਗਏ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਜੋ ਸਾਡੇ ਮੈਂਬਰ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਰ ਹਨ ਅਤੇ ਬੇਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਜੋ ਸਾਡੇ ਕਦਮਾਂ ਤੇ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਮੁੱਲ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ, ਇਹ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚ ਉੱਨਤੀ ਤੇ ਏਕਤਾ ਲਿਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪੁਰਾਣੀ ਝੂਠੀ ਗੱਲ "ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਾ ਅਡਿਕਟ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦਾ ਅਡਿਕਟ ਹੈ।" ਇਸ ਨੂੰ ਨਾਂ ਤਾਂ ਸਮਾਜ ਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਅਡਿਕਟ ਖੁਦ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਣਗੇ। ਹਾਂ ਅਸੀ ਯਕੀਨੀ ਤੋਰ ਤੇ ਰਿਕਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਰਿਕਵਰੀ ਸਮਰਪਣ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਥੇ ਹਰੇਕ ਵਾਰ ਇਹ ਯਾਦ ਦਿਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਦਿਨ ਕਲੀਨ ਯਾਨਿ ਕਿ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੀ ਜਿੱਤ। ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਸਾਡਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ, ਸੋਚ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਦਲਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀ ਅਜੀਬ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀ ਜਿਵੇਂ ਹਾਂ ਉਵੇਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਤੋਂ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਲੋਕ ਹਨ ਤਦ ਤੋਂ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਲਈ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਜੋ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸਾਡਾ ਨਾਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਜਨੂਨ ਅਤੇ ਇਸ ਆਦਤ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਸਾਡੇ ਜੀਵਣ ਜਿਉਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਨੀਂਵ ਹੈ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ।

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਅਡਿਕਟ ਦੇ ਲਈ ਕੋਈ ਆਸ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇੱਕਲੇਪਨ, ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਡਰ ਜੋ ਅਡਿਕਟ ਦੇ ਲਈ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਕਾਬੂ ਚ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦੇ, ਉਹਨੂੰ ਅਸੀ ਆਪਸ ਚ ਵੰਡਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੇ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਚ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਇੱਛਾ ਪੂਰਤੀ ਦੇ ਵੱਲ ਸਾਡਾ ਝੁਕਾਅ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ, ਖੋਖਲੇਪਨ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਸੀ। ਅਸੀ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਝੱਲ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਅਸਫਲਤਾ ਸਾਡੇ ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਬਣ ਗਈ। ਰਿਕਵਰੀ ਚ ਅਸਫਲਤਾ ਸਿਰਫ ਅਸਥਾਈ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਨਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਅਟੁੱਟ ਲੜੀ ਦਾ ਜੋੜ। ਬਦਲਾਵ ਦੇ ਲਈ ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਮਨੋਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਇਹ ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰਨ ਚ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਅਤੇ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਅਸੀ ਉਹ ਸਭ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰ ਅਡਿਕਟ ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦੇ ਨੇ ਅਤੇ ਜੋ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਨਵਾਂ ਮੈਂਬਰ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਦੇਵੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ

ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਨੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾ ਤੇ ਕੋਈ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪਹਿਲੀ ਸੰਭਾਵਨਾ, ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਡਿਕਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਹੁਣ ਵੀ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ। ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਤੋੜ ਦੇ ਅਸਰ ਨਾਲ ਸਦਬੁੱਧੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਵੇ ਮੈਂਬਰ ਅਕਸਰ ਧਿਆਨ ਸਮਾਨਤਾ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅਸਮਾਨਤਾ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸਬੂਤ ਨੂੰ ਝੂਠਾ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਲਈ ਅਯੋਗ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੇ ਏਵੇਂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਸੀ ਜਦ ਅਸੀਂ ਨਵੇਂ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਜਦ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀ ਐਸਾ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰੀਏ, ਜਾਂ ਕਹੀਏ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਬਰਾਬਰੀ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਸੰਪੂਰਨ ਸਮਰਪਣ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਚਾਬੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਚ ਐਸਾ ਕੋਈ ਅਡਿਕਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪੂਰਾ ਸਮਰਪਣ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਪਾਉਣ ਚ ਅਸਫਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਇੱਕ ਅਧਿਆਤਮਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਧਾਰਮਿਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਕਲੀਨ ਅਡਿਕਟ ਇੱਕ ਚਮਤਕਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਚਮਤਕਾਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਇੱਕ ਜਾਗਰੁਕਤਾ, ਸਮਰਪਣ ਅਤੇ ਉੱਨਤੀ ਦੀ ਚਲਦੀ ਹੋਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਅਡਿਕਟ ਦੇ ਲਈ ਨਸ਼ਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਅਸੁਭਾਵਿਕ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਲੀਨ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਦੋਵਾਂ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਚ ਸੋਚਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਚ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਲੀਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੰਮ ਨਾਸਮਝੀ ਨਾਲ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਿਤ ਸੀ। ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਅਸੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਦੇ ਬੰਧਨ ਚ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਅਸੀ ਸਵਤੰਤਰ ਹਾਂ। ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ

ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਇਕ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰ ਸਕੀਏ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਬਿਨਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਸਾਨੂੰ ਉਪਯੋਗੀ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਜਿਵੇਂ ਹੈ ਉਵੇਂ ਹੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੁਵਿਧਾ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਬਜਾਏ ਇਸ ਤੋਂ ਭੱਜਣ ਦੇ ਇਹ ਦਰਦ ਅਸਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਣਾ ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਗਰ ਹੱਲ ਵਰਤਣਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਅਧਿਆਤਮਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਿਛੋਕੜ ਚ ਅਸੀਂ ਸੋਖੀਆਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਅਸੀਂ ਰਾਈ ਦਾ ਪਹਾੜ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਸਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੋਚ ਸਾਨੂੰ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਲੈ ਆਈ। ਰਿਕਵਰੀ ਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਉੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਰੇ ਜਵਾਬ ਜਾਂ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਪਰ ਅਸੀ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਿਉਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀ ਕਲੀਨ ਰਹਿ ਕੇ ਜਿਉਣ ਦਾ ਅਨੰਦ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਅੱਜ "ਸਿਰਫ ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ" ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਸਿਰਫ ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਲਈ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਜੋ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਬੇਹਤਰੀ ਦੀ ਤਰਫ਼ ਬਦਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਅਡਿਕਟਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਜਨੂਨ ਦੇ ਬਗੈਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਣਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ 'ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ' ਨਾਲ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ 'ਬਾਰਾਂ ਕਦਮ' ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਦਿਨ ਤੋਂ ਇਹ 'ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਕਦਮ' ਸਾਡੇ ਜੀਵਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦੇ

ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਅਸੀ ਸ਼ਾਇਦ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹੋਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਦੀ ਪਕੜ ਚ ਆਉਣ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਬਾਅਦ ਚ ਸਾਡਾ ਡਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀ ਇਹਨਾ ਟੂਲਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਪਣੇ ਫਾਇਦੇ ਦੇ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੁਰਾਣੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਡਰ ਸਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਅਸਲੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਹੁਣ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀ ਰਿਕਵਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਕਲੀਨ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਨਵਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਅਤੇ ਅਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਦਾ ਆਨੰਦ ਚੁੱਕਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਸਭ ਦੇ ਕੋਲ ਸਾਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਆਖਿਰ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਪਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦੇਣ ਦੇ ਲਾਇਕ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਹਿੰਮਤ ਭਰਿਆ ਕੰਮ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀ ਖੁਸ਼ੀ, ਆਨੰਦ, ਅਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਲੱਗਦੇ ਹਾਂ। ਰਿਕਵਰਿੰਗ ਅਡਿਕਟ ਦਾ ਕੋਈ ਆਦਰਸ਼ ਨਮੂਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਦ ਨਸ਼ਾ ਚਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਡਿਕਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਦੋ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੁਆਚੇ ਹੋਏ ਸੁਪਨੇ ਜਾਗ ਉਠਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਖੜੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਉਨੱਤੀ ਦੀ ਇਛੁੱਕਤਾ ਸਾਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਕਦਮਾਂ ਚ ਦੱਸੇ ਹੋਏ ਤਰੀਕੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਸਾਡੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਚ ਬਦਲਾਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਅਸੀ ਨਤੀਜਾ ਆਪਣੀ ਉੱਚ-ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾ। ਰਿਕਵਰੀ ਇੱਕ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਸਾਨੂੰ ਛੂਹ ਲੈਣਗੇ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਡਰ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸਰਲ ਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਭਰੀ ਜਫੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀ ਸੱਚਾ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸੱਚੀ ਦੋਸਤੀ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਲਾ-ਇਲਾਜ, ਵੱਧਦੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬਿਮਾਰੀ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਉਸਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ

ਗਈ ਤਾਂ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਵੱਧਦੀ ਰਹੇਗੀ, ਜਦ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਮਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਅਸੀਂ ਜਨੂਨ ਅਤੇ ਮਜਬੂਰੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਸਿਰਫ ਇਹੀ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਸ਼ਾ ਨਾ ਕਰੀਏ, ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਜਿਉਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਸ ਰਸਤੇ ਤੇ ਚੱਲਣ ਦੇ ਲਈ ਇਛੁੱਕ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਫਾਇਦਾ ਅਸੀਂ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਇੱਕ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਰਿਕਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦੇ ਪਿਆਰ ਚ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਅਖੀਰ ਅਸੀ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਜੋ ਹਾਂ, ਉਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਨੌਵਾਂ ਅਧਿਆਇ

ਸਿਰਫ ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਜਿਉਣਾ

ਸਿਰਫ ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਮੇਰੀ ਸੋਚ ਰਿਕਵਰੀ ਤੇ ਹੋਵੇਗੀ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਜਿਉਣਾ ਤੇ ਜਿਉਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਉਠਾਉਣ ਤੇ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸਿਰਫ ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਮੈਂ ਐਨ.ਏ. ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਾਂਗਾ ਜੋ ਮੇਰੇ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਰਿਕਵਰੀ ਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਰਫ ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਮੇਰਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੋਵੇਗਾ। ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਭਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਾਂਗਾ।

ਸਿਰਫ ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਐਨ.ਏ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਾਂਗਾ।

ਸਿਰਫ ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਮੈਂ ਨਿਡਰ ਰਹਾਂਗਾ। ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਮੇਰੇ ਨਵੇਂ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਗੇ, ਜੋ ਨਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਅਤੇ ਜਿਨਾਂ ਨੂੰ ਜੀਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਤਰੀਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੱਕ ਮੈਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚਲੂੰਗਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਕਬੂਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਅਸਤ-ਵਿਅਸਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਕਦੀ-ਕਦੀ ਸਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰਨ ਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰਿਕਵਰੀ ਚ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਮੇਰੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਵੇ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਤਰੀਕਾ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਸਮਰਪਣ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਸਾਨੂੰ ਜਿਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੀ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਮਰਪਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਜਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਉਹ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਅਡਿਕਟ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਚ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ

ਹੈ ਜੋ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਲਈ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤੇ ਅਸੀ ਦਰਅਸਲ ਹੁਣ ਵੀ ਆਪਣੀ ਉੱਚ-ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਕਮੀ। ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਸਮਰਪਣ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸੀ ਇੱਕ ਉੱਚ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜੋ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਖਾਲੀ-ਪਨ ਨੂੰ ਭਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਖਾਲੀ-ਪਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਭਰ ਸਕਿਆ। ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਦੇ ਲਈ ਅਸੀ ਈਸ਼ਵਰ ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਸਿਰਫ ਅੱਜ ਦੇ ਲਈ ਜਿਉਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਬੋਝ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਆਪਣੀ ਉੱਚ-ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਅਸੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ।

ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਧਿਆਤਮਕ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਇਹ ਖਾਸ ਸੁਝਾਵ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਦੀ ਇੱਕ ਉੱਚ-ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰੇ। ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਡੂੰਘੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਤਜ਼ੁਰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਨਾਟਕੀਯ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਜਾਗਰਿਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੂਖਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਚ ਰਿਕਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਸਵੀਕਾਰਤਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਆਦਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਹੀਂ ਠਹਿਰਾਉਣ ਅਤੇ ਹੰਕਾਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦੇਣਾ, ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਟਾਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਰੋਜਾਨਾ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਉੱਚ-ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਨੂੰ ਜਿਸ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਉਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਇਹ ਖੁੱਲ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਉੱਚ-ਸ਼ਕਤੀ ਚੁਣ ਲਵੇ, ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਧਰਮ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਗਏ ਸੀ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਨਵੇਂ ਮੈਂਬਰ ਸੀ ਤਾਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਚ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਚਰਚਾ ਸੁਣ ਕੇ ਪਿੱਛੇ ਹੱਟ ਗਏ ਸੀ। ਇਸ ਖੇਤਰ ਚ ਜਦ ਤੱਕ ਅਸੀ ਆਪਣਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਲੱਭਿਆ ਤਦ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਸੀ। ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਅਤੇ ਨਾਸਤਕ ਕਦੀ-

ਕਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਚ "ਉਹ ਜੋ ਵੀ ਹੈ" ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਚ ਇੱਕ ਐਸੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਊਰਜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਕਦੀ-ਕਦੀ ਨਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲਈ ਉੱਚ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਧਾਰਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਚਾਰ ਅਕਸਰ ਅਧੂਰੇ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਵੀ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸੱਚਾਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਤੋਲਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਕਫ ਹੋ ਸਕੀਏ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੀਵਣ ਜੀਉ ਸਕੀਏ। ਅਸੀਂ ਪਛਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਨਸਾਨ ਜੋ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸਤੱਰ ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹਾਂ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਨੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਨਰਕ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀ ਆਪਣੀ ਸੱਮਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਚ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਰੋਜਾਨਾ ਜੀਵਣ ਦੀ ਕਮੀ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਮਨੋ-ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਦੇ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਜਾਨਾ ਸੰਬੰਧਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਾਂ। ਹਰ ਦਿਨ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਉੱਚ-ਸ਼ਕਤੀ ਕੋਲੋ ਕਲੀਨ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਮਦਦ ਮੰਗਦੇ ਹਨ ਤੇ ਹਰ ਰਾਤ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਤੋਹਫੇ ਦੇ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜਾਰੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਧਿਆਤਮਕ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰਿਲੈਪਸ ਦੇ ਖਤਰੇ ਚ ਪੈਂਦੇ ਹੋਏ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸੇ ਭਿਆਨਕ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ਹੀਨ ਸਥਿਤੀ ਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਿੱਥੋ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਐਸੀ ਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਦਰਦ ਸਾਨੂੰ ਰੋਜਾਨਾ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੇ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੁਚੇਤ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ, ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਚ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣਾ ਜਿਨਾਂ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸ਼ੁਕਰ ਗੁਜਾਰ ਹਾਂ।

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਲਈ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਸ਼ਾਂਤੀ ਭਰਿਆ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਉੱਚ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਚੇਤ ਸੰਪਰਕ

ਕਰਨ ਚ ਸਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਸਾਨੂੰ ਟਿਕਾਅ ਅਤੇ ਆਤਮ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਹਰ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਧਰੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਉੱਚ-ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਮੰਗਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀ ਆਤਮ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵੱਲ ਕੇਂਦਰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਆਸ 'ਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਦਲਾਵ ਚ ਉਹ ਡਰ ਦਾ ਵੱਡਾ ਸਰੋਤ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਅਣਜਾਣਤਾ ਦਾ ਡਰ। ਇਸ ਡਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਜਿਸ ਬਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਉਸਦਾ ਸਰੋਤ ਸਾਡੀ ਉੱਚ-ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਭੇਦ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਸਦਬੁੱਧੀ ਸਾਡੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਡਰ ਅਤੇ ਉਲਝਣ ਨਾਲ ਨਿਪਟਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਰਤਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਸਾਨੂੰ ਸਖਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਉੱਚ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ। ਕੋਈ ਵੀ ਕਲੀਨ ਅਡਿਕਟ ਇੱਕ ਚਮਤਕਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਚਮਤਕਾਰ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨਾਲ ਚਲਦੀ ਹੋਈ ਰਿਕਵਰੀ ਚ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀ ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ, ਜੋ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਤਿੰਨ ਅਧਿਆਤਮਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਮਨੋਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਇਛੁੱਕਤਾ ਇਹ ਤਿੰਨ ਸਿਧਾਂਤ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਚ ਜੋ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਹੈ ਨਸ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਉਸਦੇ ਬਾਅਦ ਲਗਾਤਾਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਅਸੀ ਇਸ ਚਮਤਕਾਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ

ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣਤਾ ਅਤੇ ਅਸਤ-ਵਿਅਸਤਤਾ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਜਿਉਣਾ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਔਜ਼ਾਰ ਹੈ ਕੜੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ। ਉਂਞ ਤਾਂ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇ ਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਹੈ ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਸਾਡਾ ਨਵਾਂ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਹਿੰਮਤ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਧਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਨ.ਏ ਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਜਿਉਣ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜੋ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੀ ਉਸ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਲਗਭਗ ਮਾਰ ਹੀ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਚ ਅਸੀਂ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚ ਆ ਗਏ। ਅਸੀ ਜਦ ਐਨ.ਏ ਚ ਆਏ ਜਦੋਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਕਿਵੇਂ ਉਠਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੀ। ਨਵਾਂ ਵਿਚਾਰ ਇੱਕ ਬੰਦ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਮਨੋਸਥਿਤੀ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਕੁਝ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਜਾਨ ਬੱਚ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਮਨੋਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਵਿਰੋਧੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਖੁਲ੍ਹੀ ਮਨੋਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਅੰਤਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਜੀਵਣ ਚ ਲੁਕਣ ਮਿਚੀ ਖੇਡਦੀ ਰਹੀ। ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਤਹਿਤ ਅਸੀ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਜਲਦਬਾਜੀ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾ ਤੋਂ ਹੀ ਸਹੀ ਅਤੇ ਗਲਤ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਬਣਾਏ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਚਰਚਾ ਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਮੌਜ਼ੂਦਗੀ ਸਦ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਦੇ ਕੇ ਬੇਵਕੂਫ ਬਣਨ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਨਹੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਚਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਜਵਾਬ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਇਹ ਗੱਲ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਣ ਲਾਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਜਿਉਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਬਿਨਾਂ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਮਨੋਸਥਿਤੀ ਸਾਨੂੰ ਕਿਤੇ ਲੈ ਕੇ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗੀ। ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਲਈ ਜੋ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਉਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਛੁੱਕ ਹੋਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਆਵੇਗਾ ਜਦ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਕਲੀਨ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਲਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ।

ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਮਨੋਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਇਛੁੱਕਤਾ ਇੱਕ ਸਾਥ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋ ਕਿਸੇ ਇਕ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਰਿਲੈਪਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨਣ ਤੌਰ ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਭਰਿਆ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਰਿਕਵਰੀ ਸੌਖੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਅਤਿ ਜਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰ ਲੋਕ ਮੌਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਸਾਡੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਹੁਣ ਇੱਕਲਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਇਨਸਾਨ ਤੋਂ ਐਨ.ਏ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣਨ ਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਲਈ ਜੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸੇ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਲਈ ਜੋ ਸ਼ਕਤੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਉਸ ਲਈ ਅਸੀ ਆਪਣੀ ਉੱਚ-ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਧਾਂਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣਾ। ਇਸ ਸੂਚੀ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਉੱਨਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਚੰਗਿਆਇਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਭੁਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਆਤਮਛਲ ਅਤੇ ਆਤਮ ਕੇਂਦਰਤਾ ਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਿਧਾਂਤਾ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ ਹਟਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ, ਕਲੀਨ ਰਹਿਣਾ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸੋਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਖੜੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਰਵਾਂਗੇ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਤਮ ਕੇਂਦਰਤਾ ਅਤੇ ਆਤਮ ਵਿਨਾਸ਼ ਨੂੰ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸਮਰਪਣ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਪਿਛੋਕੜ ਚ ਸਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸੀ ਕਿ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਜਿਉਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਲਈ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਲ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹਾਂ। ਰਿਕਵਰੀ ਅਡਿਕਟ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ

ਚਲਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਵੇਂ-ਉਵੇਂ ਅਸੀ ਜੋ ਵੀ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦੇ ਲਈ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਚ ਉਭੱਰ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਜੋ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚ ਜਾਗਰੂਕ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਚ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦੇ ਹੋਏ ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਆਤਮ ਖਿਚਾਵ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਉੱਚ-ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਇਹ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਜੋ ਡਰ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦੇਵੋ। ਅਸੀ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਔਜਾਰਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਜਿਉਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਧੀਰਜ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਜੀਵਣ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮਪੂਰਵਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਾਡੀ ਮੰਗ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਦਿੰਦੇ ਜਿਆਦਾ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਗੁੱਸਾ ਕਰਨ ਚ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਮਾਫ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜੋ ਪਿਆਰ ਸਾਨੂੰ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦੇ ਲਾਇਕ ਸਮਝਣ ਲੱਗਦੇ ਹਾਂ। ਜੋ ਸਾਡੀ ਹਉਮੈ ਕੇਂਦਰਿਤ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ। ਹਉਮੈ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸੂਖਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਸ ਚ ਰੱਖਦਾ ਸੀ। ਗੁੱਸਾ ਸਾਡੀ ਵਰਤਮਾਨ ਅਸਲੀਅਤ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਚ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਜਿਉਣਾ ਖੁੰਦਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਰ ਸਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਲਈ ਜਵਾਬ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਸਾਡੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਉੱਨਤੀ ਦੇ ਲਈ ਬੋਝ ਹੈ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੁਆਰਾ ਹਟਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਇਛੁੱਕ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਿਉਣ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਦ ਸਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰ ਉਪਲਬੱਧ ਹੁੰਦੇ ਨੇ, ਇਸ ਅਧਿਆਏ ਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕੁਝ ਸੌਖੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਕ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਕੜਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਿਕਵਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਸਾਡੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰਦੇ ਹਨ। ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਦੇ ਇਕੱਲੇਪਨ ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਆਮ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਬੰਧਨ 'ਚ ਹਨ, ਇਕੱਲਾਪਨ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ, ਵਿਘਨ ਵਿੱਚ ਐਨ.ਏ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਰਖਿਅਕ ਬੇੜੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਆਸ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਦੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਚ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਜੀਬ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਕੱਟ ਜਾਣਾ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਮੁਸੀਬਤ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਦੇ ਹਾਂ। ਔਖਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਨਮਰ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਕੇ ਅਸੀ ਔਖੇ ਤੋਂ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਕੱਲਾ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਤਾਕਤ ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀ ਆਪਣੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਅਸੀ ਇੱਕ ਆਪਸੀ ਬੰਧਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਮਿੱਥੀਆਂ ਗਈਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਮਣੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਮੁਖਾਤਿਬ ਹੋ ਕੇ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰਿੰਗ ਅਡਿਕਟ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਕਲੀਨ ਰਹਿਣ ਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਚ ਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿਣਾ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਵਾਂ ਮੈਂਬਰ ਬਣ ਕੇ ਆਉਣਾ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵੱਧਦਾ ਹੋਇਆ ਸੁਭਾਅ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਹੋਮ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਸਾਡੀ ਕਹਾਣੀ ਵਿਚੋ ਪਛਾਣ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ

ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੁਨੇਹੇ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਆਨੰਦ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸੇਵਾ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਸ਼ਾਇਦ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਯਾਨਿ ਕੇ ਜੋ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਆਇਆ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਉਸਦੇ ਲਈ ਵੀ ਕੰਮ ਆਵੇਗਾ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਡਿਕਟ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜੋ ਮਿਲਣਾ-ਜੁਲਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸੀ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਚਰਚਾ ਨਾ ਕਰ ਪਾਏ ਹੋਈਏ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨ ਦਾ ਚੰਗਾ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਪੋਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਗੱਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸੁਣਨੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਉਹ ਉਭਰ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਫ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਗੀਆਂ। ਨਵੇਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤਾਂ ਅਸੀ ਕਲੀਨ ਰਹਿਣ ਚ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਿਜਤਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵੰਡਦੇ ਹਾਂ, ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ, ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਲੋਕ ਨੇ ਜੋ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਮੋਢੇ ਨਾਲ ਮੋਢਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖੜੇ ਹਨ, ਆਪਣੀ ਆਤਮ ਕੇਂਦਰਿਤਾ ਤੋਂ ਹੱਟ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਬੇਹਤਰੀਨ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਮਦਦ ਮੰਗਦੇ ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਕਦੀ-ਕਦੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਖਤਰਾ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਮਜੋਰ ਕਹਾ ਕੇ ਅਸੀ ਉੱਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕਈ ਲੋਕ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਆਉਣਗੇ ਜੋ ਆਪਣੀ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਨਗੇ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬੰਦ ਦਿਮਾਗ ਬਦਲਾਵ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਮਨੋਸਥਿਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣਤਾ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰਨਾ ਹੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਦਰਵਾਜੇ ਨੂੰ ਖੋਲਣ ਦੀ ਇੱਕ ਚਾਬੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਲਈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਛੁੱਕ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਲੀਨ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਅਸੀਂ

ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਣ ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਦੋਂ ਅਸੀ ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੋ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਉਸਦਾ ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਮੁਲਿਆਂਕਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਅਸੀਂ ਕਦਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ।

ਐਨ.ਏ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਲਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਾਂ। ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਤੋਹਫਾ ਅਸੀ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਦੇ 'ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਕਦਮ' ਇੱਕ ਵੱਧਦੀ ਹੋਈ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ ਹੈ। ਚਲਦੀ ਹੋਈ ਰਿਕਵਰੀ ਸਾਡੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਮ ਪੂਰਵਕ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਐਸਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਜੋ ਸਾਡੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਸਾਡੇ ਲਈ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਹਰੇਕ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ-ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਸਾਨੂੰ ਕਠਿਨਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਗਰੁੱਪ ਉੱਤੇ, ਆਪਣੇ ਸਪੋਂਸਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਉੱਚ-ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੋ ਰਿਕਵਰੀ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਅੰਦਰੋ ਅਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਦੋਵਾਂ ਤਰਫੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਜਿਉਂਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਪਲ-ਪਲ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਜਿਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਦ ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਅਤੇ ਹੁਣੇ ਜਿਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਅਣਉਚਿੱਤ ਜਾਂ ਬੇਢੰਗੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੌਂਸਲਾ ਸਾਡਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਪੱਖ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਲੋਗਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਐਨ.ਏ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਜਿਉਣਾ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹੋ।

ਸਿਰਫ ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਮੇਰੀ ਸੋਚ ਰਿਕਵਰੀ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਬਗੈਰ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੇ ਆਨੰਦ ਤੇ ਰਹੇਗੀ।

ਸਿਰਫ ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਮੈਂ ਐਨ.ਏ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਉੱਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਾਂਗਾ ਜੋ ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਰਿਕਵਰੀ ਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਰਫ ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਮੇਰਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਭਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ।

ਸਿਰਫ ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਐਨ.ਏ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਵਰੂਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਾਂਗਾ।

ਸਿਰਫ ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਮੈਂ ਨਿਡਰ ਰਹਾਂਗਾ। ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਨਵੇਂ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਜੋ ਨਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦਾ ਨਵਾ ਤਰੀਕਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਜਦ ਤੱਕ ਮੈਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚਲੂੰਗਾ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਦਸਵਾਂ ਅਧਿਆਇ

ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਪਤਾ ਚੱਲੇਗਾ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਵੱਧਦੀ ਗਈ ਉਵੇਂ-ਉਵੇਂ ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣ ਲੱਗੇ। ਸਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਚਾਹਤਾਂ ਸਾਡੇ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਅਵਗੁਣਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਚਲਿਆ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣ ਲੱਗਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਾਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸਿਧਾਂਤਾ ਦੁਆਰਾ ਜਿਉਣ ਦਾ ਜੋ ਦਰਦ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀ ਬਹੁਤ ਕਿਸਮਤ ਵਾਲੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਰਿਕਵਰੀ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਸੁਪਨਾ ਸੀ। ਹਜ਼ਾਰਾ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਮੇਵਾਰ, ਉਤਪਾਦੀ ਅਤੇ ਬਗੈਰ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ। ਰਿਕਵਰੀ ਅੱਜ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਕ ਹਕੀਕਤ ਹੈ। ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਅਸੀ ਆਪਣੀ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਉੱਨਤੀ ਦੇ ਲਈ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਤਾਵਰਣ ਹੈ। ਇੱਕ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਅਸੀ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਆਦਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮਿਲ ਕੇ ਜਿਉਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਉੱਨਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਸੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲੱਗਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਿਨਮਰਤਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਗੁਣ ਅਤੇ ਅਵਗੁਣ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸੀਂ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੀਏ। ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਅਸੀ ਪ੍ਰੇਮ, ਖੁਸ਼ੀ, ਆਸ, ਉਦਾਸੀ, ਉਤਸ਼ਾਹ ਇਹਨਾ ਸਭ ਨੂੰ ਅਸਲੀਅਤ ਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਹੁਣ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਉਹ ਪੁਰਾਣੀ ਭਾਵਨਾ ਨਹੀ ਹੈ। ਕਦੀ-ਕਦੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚ ਕੁਝ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਰਿਕਵਰੀ ਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੌਲਿਕ ਤੇ ਸਾਫ ਗੱਲਾਂ ਹੀ ਮਹੱਤਵ

ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਪੁਰਾਣੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਸਾਂਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਖੁਦ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਅਸੀਂ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲ 24 ਘੰਟੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਇਹਨਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਜਾਂ ਨੀਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤੱਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਅਡਿਕਟਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਅਸੀ ਮੁਸੀਬਤ ਦੇ ਵੱਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਉੱਨਤੀ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੁਦ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ, ਪ੍ਰੇਮ ਅਤੇ ਦਯਾ ਭਾਵ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਅਸੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੇ ਇਛੁੱਕ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀ ਆਪਣੀ ਉੱਨਤੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਲਚੀਲਾ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਦ ਦੂਸਰੇ ਸਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀ ਗਲਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਨਵੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਪਤਾ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਪਨ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਮਨੋਸਥਿਤੀ ਰੱਖਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਕਰਨਾ, ਫੋਨ ਤੇ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨ ਕਲੀਨ ਰਹਿਣ ਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਵਾਧੂ ਕੋਸ਼ਿਸ ਸਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਅਸੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਲੱਗਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਨਵੀਂ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਤਜੁਰਬਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਪ੍ਰੇਮ ਕਰਨਾ, ਪ੍ਰੇਮ ਕਰਵਾਉਣਾ, ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਕਿ ਲੋਕ ਸਾਡੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਨਾ ਤੇ ਦਇਆ ਕਰਨਾ। ਅਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਉਸਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਅਸੀਂ ਕਦੀ ਸੋਚਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਅਸਫਲਤਾ ਦਾ

ਤਜੁਰਬਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਫਲ ਕਿਵੇਂ ਹੋਣਾ ਹੈ ਇਹ ਅਸੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਅਕਸਰ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੋਸਤ ਦੀ ਮੌਤ, ਆਰਥਿਕ ਕਠਿਨਾਇਆਂ ਜਾਂ ਤਲਾਕ। ਇਹ ਸਭ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੱਚਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਿਰਫ ਕਲੀਨ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਉਹ ਚਲੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਨੌਕਰੀ ਦੇ, ਬਿਨਾਂ ਘਰ ਜਾਂ ਬਿਨਾ ਪੈਸੇ ਦੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸੋਚਣ ਲੱਗੇ ਕਿ ਕਲੀਨ ਰਹਿਣ ਦਾ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਸੋਚ ਦੇ ਮੰਥਨ ਦੇ ਫਲਸਵਰੂਪ, ਵਿਚਾਰਾਪਨ, ਖੁੰਦਕ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ ਕੱਢਣਾ। ਭਾਵੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਤ੍ਰਾਸਦੀ ਦਾ ਦਰਦ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇੱਕ ਗੱਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਾਤ ਚ ਨਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਕਦੀ ਇਹੋ-ਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਗਹਿਰਾ ਸਰੀਰਕ ਜਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਦ ਸ਼ਾਇਦ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਾਇਜ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਇਸੈਂਸ ਮਿਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਲਈ ਮਾਦਕ ਪਦਾਰਥ (ਡਰੱਗ) ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਦਰਦ ਦੇ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਜੋ ਮਾਦਕ ਪਦਾਰਥ (ਡਰੱਗ) ਅਸੀ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਲਈ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ। ਅਡਿਕਟ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਇਹੋ-ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਸਰਵ-ਉੱਚ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਕਸਰ ਸਾਡਾ ਮਨ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਬਹਾਨੇ ਲਈ ਕੋਈ ਨਵਾ ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ। ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉੱਚ-ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸੌਂਪ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਪੋਂਸਰ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਕੋਲੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਬਨਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਾ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਵਾਂਗੇ। ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਰਿਲੈਪਸ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਖਾਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਖਾਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਅਖੀਰ ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਦੇ ਲਈ ਅਸੀਂ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹਾਂ, ਨਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਡਾਕਟਰ। ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸੁਝਾਵਾਂ ਤੇ ਅਸੀਂ ਨਜ਼ਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੋਕਲ ਅਨੀਸਥੀਸਿਆ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ, ਦਰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੋੜ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਸਪਤਾਲ ਚ ਰਹਿਣਾ। ਜੋ ਵੀ ਦਰਦ ਦਾ ਅਸੀਂ ਤਜੁਰਬਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਚਲਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਦੇਸ਼ ਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤਾਂ ਐਨ.ਏ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਰੀਬ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਹੋ-ਜਿਹੀ ਹੈਰਾਨੀ ਜਨਕ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਮਨ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਸੋਚ ਦੇ ਵੱਲ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ ਕਿ ਅਸੀ ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਰਦ ਸਹਿਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਅਪਰਾਧ ਭਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ, ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਭਿਆਨਕ ਸਰੀਰਕ ਦਰਦ ਦੇ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚਲੇ ਦਰਦ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਉੱਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਇਸ ਬਿਪਤਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਹਫੇ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਜੋ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਮੌਕਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਕਲੀਨ ਰਹਿ ਕੇ ਉੱਨਤੀ ਦਾ ਤਜੁਰਬਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਰਿਕਵਰੀ ਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀ ਇਹ ਸੋਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਸੀ ਕਿ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੋਹਫੇ ਵੀ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਤੋਹਫਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਪਾਉਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਪਾਉਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਗਵਾਅ ਬੈਠੇ ਸੀ।

ਅਧਿਆਤਮਕ ਉੱਨਤੀ ਪ੍ਰੇਮ ਅਤੇ ਦਇਆ ਇਹ ਸਭ ਫਜ਼ੂਲ ਨੇ ਜਦ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਅਡਿਕਟ ਨਾਲ ਸ਼ੇਅਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਚ

ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮ ਵੰਡਣ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਉੱਨਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਹੋਂ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਸੁਨੇਹੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਅਡਿਕਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਯਾਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਉੱਨਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਹੋਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਨਵਾਂ ਮੈਂਬਰ ਆਸ ਦਾ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਸਰੋਤ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕਲੀਨ ਰਹਿ ਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਜਿਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਨਵੇ ਮੈਂਬਰਾ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਨਮਾਨ ਦੇ ਮੁੱਲ ਨੂੰ ਅਸੀ ਜਾਨਣ ਲੱਗੇ। ਅਸੀ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਸਾਡੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਐਨ.ਏ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੇ ਅਹੁਦੇ ਤੇ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਅਡਿਕਟ ਨਹੀਂ ਹਨ ਉਹ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੂਸਰੇ ਖੇਤਰਾਂ 'ਚ ਸਾਡੀ ਰਾਏ ਮੰਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਬੋਝ ਬਨਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਜਤਦਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਵੱਧ ਕੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਂ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੌਂਕ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਆਨੰਦ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰਿਕਵਰਿੰਗ ਅਡਿਕਟਸ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਸੀ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਨਾਤੇ ਵੀ ਮੁਲਵਾਣ ਹਾਂ। ਸਪੌਂਸਰਸ਼ਿਪ ਦੁਆਰਾ ਜਿਹੜਾ ਬਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਉਹ ਅਨੰਤ ਹੈ, ਜਿੰਨੇ ਤਰੀਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਫਾਇਦਾ ਲੈਂਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਛੋਟਾ

ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਤੱਦ ਸਾਨੂੰ ਜੋ ਅਧਿਆਤਮਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਚ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਅੱਖ ਅਤੇ ਕੰਨ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀ ਕੁੱਝ ਗਲਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੱਦ ਸਾਡੇ ਸਾਥੀ ਅਡਿਕਟ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਗਲਤੀ ਨੂੰ ਦਿਖਾ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਨੇ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਅਸੀਂ ਕਦੀ-ਕਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਚ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਉੱਨਤੀ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੋਚ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਪਰਖ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਤਸ਼ਾਹ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਲਦੀ ਹੋਈ ਰਿਕਵਰੀ ਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਵੇਂ-ਉਵੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜੋ ਜਨੂਨ ਹੈ ਉਹ ਦੂਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਇਕੱਲੇਪਨ ਅਤੇ ਡਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਿੱਸੇ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਦੇ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਪੀੜਿਤ ਅਡਿਕਟ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਾਨ ਤਜਰਬਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਇਛੁੱਕ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਤਜਰਬਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਾਥੀ ਅਡਿਕਟ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਪਾਉਂਦਾ। ਅਸੀਂ ਆਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਜਿਉਣ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਹੁਣ ਅਸਲੀਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਪਿਆਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਉਵੇਂ-ਉਵੇਂ ਨਵੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਖੁੱਲਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਨੇ। ਪ੍ਰੇਮ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਜੀਵਨ ਊਰਜਾ ਦੀ ਧਾਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਹਮਦਰਦੀ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ ਅਡਿਕਟਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਅਸੀ ਇਹ ਸਭ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਦ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਅਤਿਅੰਤ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਧਿਆਤਮਕ ਤਜਰਬਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯਥਾਰਥ ਦੇ ਸਤੱਰ ਤੇ ਬਦਲਾਵ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਜੋ ਗੱਲਾਂ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਚ ਸਹੀ ਹੁੰਦੀਆ ਹਨ ਉਹ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ। ਜੋ ਗੱਲਾਂ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਆ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਉਸਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਉੱਤੇ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਦੇ ਹਲਾਤਾਂ ਚ ਅਸੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਲਈ ਜੋ ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਹਾਸਿਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਵੇਂ-ਉਵੇਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚਾ ਜਾਂ ਨੀਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਅਸਲੀ ਮੁੱਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਅਹਿਮ ਜੋ ਇੱਕ ਜਮਾਨੇ ਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੀ। ਹੁਣ ਘੱਟ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਮ ਪੂਰਵਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈਅ ਬੱਧ ਹਾਂ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨਮਰਜ਼ੀ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਦ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਮੁੱਲ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਤੇ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਭਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜੋ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਚ ਸਹੀ ਮੁੱਲ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਕ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਅਕਾਰ ਦੇਣ ਨਾਲ ਅਸੀ ਜੋ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਬਣਨ ਦੇ ਲਈ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਡਰ ਸੀ ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਇਕ ਪ੍ਰੇਮ ਪੂਰਵਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਕੇ ਹਰਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਡਰ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਆ ਗਿਆ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਰਿਕਵਰੀ ਚ ਅਸੀਂ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਨਿਪਟ ਨਹੀ ਸਕਦੇ ਤਦ ਅਸੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਉਹ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਇੱਕ ਚਲਦੀ ਹੋਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਉੱਨਤੀ

ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਉਵੇਂ-ਉਵੇਂ ਅਸੀਂ ਅਸਲੀਅਤ ਦੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਨਵੇਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖਣਾ, ਬੇਹਤਰੀਨ ਅਹਿਸਾਸ ਦੀ ਇੱਕ ਚਾਬੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਉੱਨਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਵੇਂ-ਉਵੇਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈਅ-ਬੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਚ-ਮੁੱਚ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਧਿਆਤਮਕ ਜਾਗਰੁਕਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਜਿਉਣ ਦਾ ਪਰਿਣਾਮ ਹੈ। ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰਵਾਹ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹਿੰਮਤ ਵਾਲੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਉੱਚੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਤਰੀਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਤਰ ਮਨ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਉੱਤੇ ਸਾਡੇ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੋਰਦਾਰ ਅਸਰ ਪਿਆ। ਜਿਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਪਸ਼ੂ ਦੇ ਸਤੱਰ ਤੱਕ ਡਿੱਗ ਚੁੱਕੀ ਸੀ। ਸਾਡਾ ਅਸਤਿਤਵ ਟੁੱਟ ਚੁੱਕਾ ਸੀ। ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਖਤਮ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਸੀ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਵਧਾ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਦੱਸੀ ਲੱਗਦੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਰ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਚੋਂ ਗੁਜਰੇ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਸਾਡੇ ਸੁਪਨੇ ਸਾਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਮੀਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਉੱਚ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਣ ਨਾਲ ਰਿਕਵਰੀ ਚ ਸੁਪਨੇ ਸਾਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਹਨ।

ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਚਮਤਕਾਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਮਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਉਤਪਾਦਕੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮੈਂਬਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਚ ਚੋਕੱਨਾਂ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਜਿੱਥੇ ਸਾਡਾ ਅਹਿਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤਜਰਬੇ, ਆਦਰ ਅਤੇ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਸਮਾਜ ਚ ਉਤਪਾਦੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮੈਂਬਰ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਸਾਡੇ ਬਗੈਰ ਐਨ.ਏ ਜੀਵਤ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਐਨ.ਏ ਬਗੈਰ ਜੀਵਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਇੱਕ ਹੀ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹੈ ਚਲਦੀ ਹੋਈ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਜੋ ਹੱਲ ਸਾਨੂੰ ਇੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੋ ਮਿਲ ਨਹੀ ਰਿਹਾ

ਸੀ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਕੈਦਖਾਨੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਸਿਰਫ ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਜਿਉਣ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀ ਅਕਸਰ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਕੁਝ ਕਿਵੇਂ ਸਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀ ਇਥੇ ਹੋਰ ਵੀ ਰਿਕਵਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਇੱਕ ਦਿਲਚਸਪ ਸਫਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਈਏ ਜਦ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚ ਆਏ ਸੀ ਤੱਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦਿੰਦੇ ਸੀ। ਜਿਉਣ ਦੀ ਆਸ-ਹੀਣ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਗਈਆਂ। ਸਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਹੁਣ ਸਭ ਕੁਝ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਮਨੋ-ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਚ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਮਨ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਧਿਆਨ ਪੂਰਵਕ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਇੱਕ ਗੁਣ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਉੱਨਤੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਕ ਗੁਣ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਇੱਕ ਨਵਾ ਮੋੜ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਪਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਦੇਣ ਦੇ ਲਈ ਇਛੁੱਕ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਰਿਕਵਰੀ ਚ ਸਾਡੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਵਿਚਾਰ ਬਦਲਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਰਲ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਲਈ ਮੁਕਤ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈਅ-ਬੱਧ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿਣਾ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੀ ਨਵੀਂ ਸਮਝ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਮੁਕਤ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਜੋ ਘਟਨਾਵਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੱਕ ਲੈ ਆਈਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਸ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਫਰਕ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦੇ ਸੀ ਤਦ ਸੋਚਦੇ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮਜ਼ੇ ਲੈ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜੋ ਨਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਸੀ ਉਹ ਉਸ ਮਜ਼ੇ ਤੋ ਵਾਂਝੇ ਸੀ। ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਚ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸਦੇ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਚ ਹੀ

ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਭੌਤਿਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਬਲਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰੋ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਆਤਮ ਖਿਚਾਵ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਦ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ, ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਦਿਲ ਨਾਲ ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਦ ਜੋ ਆਨੰਦ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਉਹ ਦੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਤਾ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਹੁਣ ਝੂਠ ਬੋਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ ਅਡਿਕਟਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਐਸਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਨਸ਼ੇਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਕੇ ਹੈ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਉਸ ਨਰਕ ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲੋਂ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਨਾ ਹੀ ਸਿਰਫ ਇਹ ਚੰਗਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸੀ। ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਮਿਲ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਦਿਨ ਹੋਰ ਵੀ ਪਤਾ ਚੱਲੇਗਾ।

****