

আমি কি একজন নেশারি ?

এই প্রশ্নের উত্তর একমাত্র আপনিই দিতে পারেন।

এটা হয়ত খুব সহজ কাজ হবে না। নেশা করা কালীন আমরা সবসময়েই মনে করতাম ‘আমি এটা সামলাতে পারি’। এটা যদিও প্রথম দিকে সত্যি হয়ে থাকে, এখন তা নয়। মাদকদ্রব্যগুলো আমাদের চালাতে আমরা নেশা করার জন্য বাঁচতাম এবং বাঁচার জন্য নেশা করতাম। খুব সহজ ভাষাতে একজন নেশাসক্ত এমন একজন মানুষ যার জীবন মাদকদ্রব্যের দ্বারা নিয়ন্ত্রিত।

সম্ভবত আপনি স্বীকার করেন যে আপনার একটি মাদকজনিত সমস্যা আছে কিন্তু আপনি হয়ত নিজেকে নেশারি বলে স্বীকার করেন না। আমাদের সবারই নেশারি সম্বন্ধে আগে থেকে ভাবা একটা ধারণা আছে। নেশারি হওয়ায় লজ্জার কোন ব্যাপার নেই যদি আপনি যথার্থ পদক্ষেপ নেন। আপনি যদি আমাদের সমস্যার সঙ্গে আপনার মিল খুঁজে পান তাহলে সম্ভবত আপনি আমাদের সমাধানের সঙ্গে মিল খুঁজে পেতে পারেন। পরের প্রশ্নগুলো নারকোটিক্‌স্ অ্যানোনিমাসের আরোগ্যপ্রয়াসী নেশারিদের লেখা। আপনার যদি কোনও সন্দেহ থাকে যে আপনি নেশারি কিনা তাহলে একটু সময় নিয়ে নিচের প্রশ্নগুলো পড়ুন, এবং যতটা সৎভাবে পারেন, উত্তর দিন।

- ১। আপনি কি কখনও একা নেশা করেন? হ্যাঁ না
- ২। একটা বিশেষ মাদকে সমস্যা ছিল ভেবে আপনি কি কখনও এক মাদকের পরিবর্তে অন্য মাদক ব্যবহার করেছেন? হ্যাঁ না
- ৩। ডাক্তারের থেকে ঔষধের প্রেক্ষিপসন আদায় করার জন্য আপনি কি কখনও ছলনা করেছেন বা মিথ্যা বলেছেন? হ্যাঁ না
- ৪। আপনি কি কখনও মাদকদ্রব্য চুরি করেছেন বা মাদকদ্রব্য সংগ্রহের জন্য চুরি করেছেন? হ্যাঁ না
- ৫। আপনি কি রোজ ঘুম থেকে ওঠার বা ঘুমতে যাবার সময় মাদকদ্রব্য ব্যবহার করেন? হ্যাঁ না
- ৬। আপনি কি কখনও একটি মাদকদ্রব্যের প্রভাব কাটানোর জন্য অন্য মাদকদ্রব্য ব্যবহার করেন? হ্যাঁ না
- ৭। আপনার মাদক ব্যবহারে যে সব লোক বা জায়গা সায় দেয় না, সে সব লোক বা জায়গা কি আপনি এড়িয়ে যান? হ্যাঁ না
- ৮। আপনি কি কখনও কোনও মাদকদ্রব্য ব্যবহার করেছেন সেটা কী না জেনে, অথবা সেটার ফল আপনার উপর কী হবে না জেনে? হ্যাঁ না
- ৯। আপনার মাদক দ্রব্য ব্যবহারের ফলে আপনার কর্মস্থলে বা শিক্ষাক্ষেত্রে কোনও ক্ষতি হয়েছে কি? হ্যাঁ না

- ১০। আপনাকে কি কখনও নেশার কারণে গ্রেফতার হতে হয়েছে? হ্যাঁ না
- ১১। কিসের বা কতটা নেশা আপনি করেছেন সে বিষয় কি আপনি কখনও মিথ্যার আশ্রয় নিয়েছেন? হ্যাঁ না
- ১২। আপনি কি মাদকদ্রব্য কেনাকে আপনার আর্থিক দায়দায়িত্বের উপরে স্থান দিয়েছেন? হ্যাঁ না
- ১৩। আপনি কি কখনও নেশা বন্ধ করার বা মেন্সে নেশা করার চেষ্টা করেছেন? হ্যাঁ না
- ১৪। আপনার নেশার কারণে আপনি কি কখনও জেলে, হাসপাতালে বা মাদক পুনর্বাসন কেন্দ্রে ছিলেন? হ্যাঁ না
- ১৫। আপনার ঘুম বা খাওয়ার মাঝে কি কখনও আপনার নেশা বাধা হিসাবে আসে? হ্যাঁ না
- ১৬। মাদকদ্রব্য শেষ হয়ে যাওয়ার চিন্তা কি আপনাকে আতঙ্কিত করে? হ্যাঁ না
- ১৭। আপনার কি কখনও মনে হয় যে আপনার পক্ষে মাদকদ্রব্য ছাড়া বাঁচা অসম্ভব? হ্যাঁ না
- ১৮। আপনি কি কখনও নিজের মানসিক সুস্থতা সম্বন্ধে প্রশ্ন করেন? হ্যাঁ না
- ১৯। আপনার মাদকদ্রব্য ব্যবহার কি আপনার পারিবারিক জীবনকে অসুখী করছে? হ্যাঁ না
- ২০। আপনার কি কখনও মনে হয়েছে যে মাদকদ্রব্য ছাড়া আপনার পক্ষে মানিয়ে নেওয়া বা জীবন-প্‌ভোগ করা সম্ভব নয়? হ্যাঁ না
- ২১। আপনার নেশার জন্য কি আপনার নিজের মধ্যে কখনও রক্ষণাত্মক মনোভাব, অপরাধবোধ বা লজ্জজনক মনোভাব এসেছে? হ্যাঁ না
- ২২। আপনি কি মাদকের ব্যাপারে বেশি চিন্তা করেন? হ্যাঁ না
- ২৩। আপনার কি কখনও এমন কোন ভয় এসেছে যেটা যুক্তিহীন বা যা বর্ণনা করা যায় না? হ্যাঁ না
- ২৪। আপনার নেশা কি আপনার যৌন সম্পর্কের ওপর প্রভাব ফেলেছে? হ্যাঁ না
- ২৫। আপনি কি কখনও এমন কোনও মাদকদ্রব্য ব্যবহার করেছেন যা আপনার পছন্দের বাইরে? হ্যাঁ না
- ২৬। আপনি কি কখনও আবেগের যন্ত্রণায় বা চাপে নেশা করেছেন? হ্যাঁ না

- ২৭। আপনি কি কখনও কোন মাদকদ্রব্য মারাত্মক মাত্রায় ব্যবহার করেছেন? হ্যাঁ না
- ২৮। ক্ষতিকারক ফলাফল সত্ত্বেও কি আপনি নেশা চালিয়ে যান? হ্যাঁ না
- ২৯। আপনার কি মনে হয় যে আপনার একটি মাদক-জনিত সমস্যা থাকলেও থাকতে পারে? হ্যাঁ না

“আমি কি একজন নেশারি?” এই প্রশ্নের উত্তর একমাত্র আপনিই দিতে পারেন। আমরা দেখেছি যে আমরা সবাই এই প্রশ্নগুলোর উত্তরে ভিন্ন ভিন্ন সংখ্যায় ‘হ্যাঁ’ বলেছি। আমরা প্রকৃতই কতগুলো হ্যাঁ - বাচক উত্তর দিয়েছি সেই সংখ্যাতত্ত্বের থেকে অনেকবেশি গুরুত্বপূর্ণ ছিল আমাদের অন্তরের অনুভূতিগুলি এবং কী ভাবে নেশা আমাদের জীবনকে প্রভাবিত করেছে সেই সত্য।

এর মধ্যে কিছু প্রশ্ন আছে যেখানে মাদকদ্রব্যের উল্লেখও নেই। এর কারণ নেশা সূক্ষ্ম ভাবে অগ্রসরশীল এমন একটি অসুস্থতা যার প্রভাব আমাদের জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে পড়ে। এমনকি সেই সব ক্ষেত্রগুলিতেও যেগুলির সঙ্গে প্রথমে মনে হতে পারে যে নেশার বিশেষ কোন সম্পর্ক নেই। কতপ্রকারের মাদকদ্রব্য আমরা ব্যবহার করেছি তা অতটা জরুরি নয় যতটা জরুরি কিনা কেন আমরা সেগুলো ব্যবহার করেছি এবং সেগুলোর ব্যবহার ফলে আমাদের কী হয়েছে।

যখন আমরা প্রথমবার এই প্রশ্নগুলো পড়ি, আমরা মাদকাসক্ত হতে পারি এই ভাবনাটা আমাদের কাছে ভয়াবহ ছিল। আমাদের মধ্যে কেউ কেউ এই ভাবনাটাকে দূর করার জন্য বলি

“এই প্রশ্নগুলোর কোন মানে হয় না,”

বা

“আমি আলাদা। আমি জানি আমি মাদকদ্রব্য ব্যবহার করি, কিন্তু আমি মাদকাসক্ত নই। আমার সত্যিই আবেগজনিত/পারিবারিক/কাজের সমস্যা আছে।”

বা

“এই মুহূর্তে আমাকে একটা কঠিন সময়ের মধ্য দিয়ে যেতে হচ্ছে সবকিছু সামলাতে।”

বা

“আমি তখনি বন্ধ করতে পারব যখন আমি সঠিক লোক / সঠিক কাজ, ইত্যাদি খুঁজে পাব।”

আপনি যদি মাদকাসক্ত হন তাহলে আরোগ্যপ্রয়াসের পথে এগোবার আগে আপনাকে প্রথমে অবশ্যই স্বীকার করতে হবে আপনার একটি মাদক-জনিত সমস্যা আছে। সৎভাবে এই প্রশ্নগুলোর মুখোমুখি হওয়াটা, হয়ত আপনাকে দেখতে সাহায্য করবে যে মাদকদ্রব্য ব্যবহার কী ভাবে আপনার জীবনকে বেসামাল করেছে। নেশা এমন একটি অসুস্থতা আরোগ্য প্রয়াস ছাড়া যেটার শেষ হয় জেলে নয় প্রতিষ্ঠানে নয়ত বা মৃত্যুতে। আমরা যে কারণে মাদক ব্যবহার করতাম, মাদক সে প্রয়োজন আর মেটাতে সমর্থ

না হওয়ায় আমরা অনেকে নার্কোটিক্‌স্ অ্যানোনিমাসে আসি। মাদকাসক্তি আমাদের গর্ব, আত্মমর্যাদা, পরিবার, প্রিয়জন এমনকি বেঁচে থাকার ইচ্ছাটাকেও কেড়ে নেয়। আপনি যদি আপনার নেশার ফলে এই অবস্থায় না পৌঁছে থাকেন তবে তার দরকার নেই। আমরা খুঁজে পেয়েছি যে আমাদের ব্যক্তিগত নরক একান্ত ভাবে আমাদেরই নিজেদের ভেতরে। আপনি যদি সাহায্য চান সেটা আপনি পেতে পারেন নার্কোটিক্‌স্ অ্যানোনিমাসের বন্ধু-মন্ডলীতে।

“আমরা যখন সমাধানের খোঁজে এগিয়েছিলাম তখন আমরা নার্কোটিক্‌স্ অ্যানোনিমাস-কে খুঁজে পেয়েছি। আমরা পরাজিত হয়ে আমাদের নিজেদের প্রথম এন্. এ. মিটিঙে আসি এবং জানতাম না কী প্রত্যাশা করব। একটা বা বেশ কয়েকটি মিটিঙে আসার পরে আমরা অনুভব করতে শুরু করি যে লোকেরা আমাদের জন্য চিন্তা করে এবং সাহায্য করতে আগ্রহী। যদিও আমাদের মন বলত যে আমরা কিছুতেই পারবনা, বন্ধু-মন্ডলীর লোকেরা আমাদের আশা যোগাত জোরের সঙ্গে বলে যে আমাদের পক্ষেও আরোগ্যপ্রয়াস সম্ভব। বন্ধু-মন্ডলীর সদস্যদের দ্বারা বেষ্টিত থেকে আমরা বুঝতে পারি যে এখন আর আমরা একা নই। আমাদের মিটিঙে যা ঘটে তাকেই আরোগ্যপ্রয়াস বলে। আমাদের জীবনকল্প। আমরা দেখেছি যে আরোগ্যপ্রয়াসকে প্রথমে রাখলে, কার্যক্রমটা কাজ করে। আমরা তিনটি গোলমালে উপলব্ধির সম্মুখীন হই।

১. আমরা নেশার কাছে শক্তিহীন এবং আমাদের জীবন বেসামাল;
২. যদিও আমাদের অসুস্থতার জন্য আমরা দায়ী নই, তবু আমাদের আরোগ্যপ্রয়াসের দায়িত্ব আমাদেরই;
৩. নিজেদের মাদকাসক্তির জন্য আমরা আর স্থান, কাল, পাত্রকে দোষারোপ করতে পারি না। নিজেদের সমস্যা এবং অনুভূতির মুখোমুখি আমাদের হতেই হবে।

আরোগ্যপ্রয়াসী নেশারিই হল আরোগ্যপ্রয়াসের চরম হাতিয়ার।”

Basic Text, *Narcotics Anonymous*



Narcotics Anonymous®

নার্কোটিক্‌স্ অ্যানোনিমাস্

AA

Copyright © 1998 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত।

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org

IP No. 7-BE

আমি কি একজন
নেশারি?



এটি হল এন্.এ ফলে শপি দ্বারা অনুমোদিত রচনার একটা
অনুবাদ।

Narcotics Anonymous,    এবং The NA Way

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated

-এর রজিস্টার্ড ট্রাডেমার্ক।

ISBN 978-1-55776-377-8 Bengali 11/09

WSO Catalog Item No. BE-3107