কে, কী, কীভাবে এবং কেন ?

মাদকাসক্ত কে ?

আমাদের মধ্যে বেশিরভাগকেই এই প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার জন্য দুবার চিন্তা করতে হয় না। আমরা জানি ! আমাদের সমস্ত জীবন এবং চিন্তা ভাবনা কোন না কোনভাবে মাদককেন্দ্রিক ছিল – মাদক জোগাড় করা ও মাদক সেবন করা এবং কিভাবে আরও বশি পরিমাণ মাদক জোগাড় করা যায় তার রাস্তা ও উপায় খোঁজা। আমরা নেশা করার জন্য বাঁচতাম এবং বেঁচে থাকার জন্য নেশা করতাম। খুব সহজ কথায়, একজন মাদকাসক্ত হলো সেই পুরুষ বা মহিলা যার জীবন মাদক দ্বারা নিয়ন্ত্রিত। আমরা অব্যাহত ও ক্রমবর্ধমান ব্যাধি দ্বারা আক্রান্ত এমন কিছু মানুষ যাদের শেষ পরিণতি সবসময় এক: জেল, পাগলা গারদ এবং মৃত্যু।

নারকোটিকস্ এ্যানোনিমাস্ প্রোগ্রামটি কী ?

এন. এ. হচ্ছে সেই সমস্ত মহিলা বা পুরুষদের একটি অলাভজনক ফেলোশিপ বা সমাজ যাদের জন্য মাদক একটি বড় সমস্যা হয়ে দাঁড়িয়ে ছিল। আমরা রিকভারিং এ্যাডিক্ট যারা একে অপরকে নেশা মুক্ত থাকার ব্যাপারে সাহায্য করার জন্য নিয়মিত মিলিত হই। এটা হলো সম্পূর্ণ রূপে সকল মাদকদ্রব্য থেকে বিরত থাকার প্রোগ্রাম। এন. এ. এর সদস্য হওয়ার জন্য একমাত্র প্রয়োজন হলো, মাদক সেবন বন্ধ করার আকাঙ্ক্ষা। আমাদের পরামর্শ এই যে, মন খোলা রাখুন এবং নিজেকে সুযোগ দিন। আমাদের প্রোগ্রাম হচ্ছে খুব সহজভাবে লিখিত এমন একগুচ্ছ নীতিমালা যা আমরা আমাদের দৈনন্দিন জীবনে প্রয়োগ করতে পারি। এই নীতিমালাগুলোর সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হচ্ছে এগুলো কাজ করে।

এন. এ. এর সঙ্গে কোন শর্ত জড়িত নেই। আমরা অন্য কোন সংগঠনের সঙ্গে যুক্ত নই। আমাদের কোন ভর্তি ফি বা চাঁদা নেই, নেই কোন শপথনামায় সই করার ব্যাপার, নেই কারো কাছে কোন প্রতিজ্ঞা করার প্রয়োজন। আমরা কোন রাজনৈতিক, ধর্মীয় অথবা আইনশৃঙ্খলা রক্ষাকারী দলের সাথে জড়িত নই এবং আমরা কোন সময় কারও নজরদারির অধীন নই। বয়স, জাতি, যৌন পরিচয়, মতবাদ, ধর্ম বিশ্বাসী বা ধর্মহীন যে কেউ আমাদের সদস্য হতে পারেন।

আপনি কোন মাদক কতটুকু সেবন করেছেন বা কার কাছ থেকে কিনতেন, আপনি অতীতে কী করেছেন, আপনার কাছে কী বেশি আছে বা কী নেই এসব জানতে আমরা আগ্রহী নই, আপনি শুধু আপনার সমস্যার ব্যাপারে কি করতে চান এবং সে ব্যাপারে আমরা কিভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারি কেবল এতেই আমাদের আগ্রহ। আমাদের যেকোনো মিটিং এ নবাগত সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তি, কারণ আমাদের কাছে যা আছে কেবল দান করার মাধ্যমেই আমরা তা রক্ষা করতে পারি। আমাদের দলগত অভিজ্ঞতা থেকে দেখেছি যে, আমাদের মিটিংগুলোতে যারা নিয়মিত আসেন, তারা মাদকমুক্ত থাকেন।

আমরা এখানে কেন ?

এন এ ফেলোশিপে আসার আগে; আমরা নিজেদের জীবন পরিচালনা করতে সক্ষম ছিলাম না। আমরা অন্য লোকদের মতো স্বাভাবিক ভাবে বাঁচতে ও জীবনকে উপভোগ করতে পারছিলাম না। আমাদের আলাদা কিছুর দরকার হতই এবং আমাদের মনে হত আমরা মাদকের মধ্যে তা পেয়ে গেছি। আমাদের পরিবার, স্ত্রী, স্বামী ও সন্তানের কল্যাণের চেয়ে মাদক সেবন করাকেই প্রাধান্য দিতাম। যেকোনো মূল্যে আমাদের মাদক নিতে হতোই। আমরা অনেক লোকের অনেক ক্ষতি করেছি, কিন্তু সবচেয়ে বেশি ক্ষতি করেছি নিজেদের। আমরা ব্যক্তিগত দায়িত্বগুলো গ্রহণে অক্ষমতার মধ্য দিয়ে আসলে নিজেদের সমস্যা নিজেরাই তৈরি করছিলাম। আমাদের মনে হত যে জীবন যে রকম সেভাবে জীবনকে মেনে নিতে আমরা অক্ষম ছিলাম।

আমাদের অধিকাংশই উপলব্ধি করেছিলাম যে মাদকাসক্তির মধ্য দিয়ে আমরা ধীরে ধীরে আত্মহত্যা করছিলাম, কিন্তু মাদকাসক্তি জীবনের এমনই চতুর শত্রু যে আমরা এ ব্যাপারে কিছু করার শক্তি হারিয়ে ফেলেছিলাম। শেষে আমাদের অনেকে কারাগারে পৌঁছেছিলাম অথবা কেউ ওষুধ, কেউ ধর্ম কেউ বা মনোরোগবিদ্যার মাঝে সাহায্য খুঁজেছিলাম। এই পদ্ধতিগুলোর মধ্যে কোনটাই আমাদের জন্য যথেষ্ট ছিল না। সবসময় আমাদের ব্যাধির পুনরাবির্ভাব হতো বা ক্রমশ আরও বৃদ্ধি পেতে থাকত, যতক্ষণ না পর্যন্ত আমরা মরিয়া হয়ে এন এ তে এসে একে অপরের কাছে সাহায্য খুঁজলাম।

এন এ তে আসার পর আমরা উপলব্ধি করি যে আমরা অসুস্থ। আমরা এমন এক অসুখে আক্রান্ত যার কোন চিকিৎসা জানা নেই। তবে, কোন এক পর্যায়ে, এই ব্যাধিকে আটক করা যায়, তখনই রিকভারি সম্ভব।

এটা কীভাবে কাজ করে

আমাদের যা দেওয়ার আছে তা যদি আপনি চান এবং তা পাওয়ার জন্য চেষ্টা চালাতে ইচ্ছুক থাকেন, তাহলে আপনি কিছু পদক্ষেপ নেয়ার জন্য প্রস্তুত আছেন। এগুলো হলো সেইসব নীতিমালা যা আমাদের সুস্থতার যাত্রাকে সম্ভব করেছে।

১। আমরা স্বীকার করেছিলাম যে আমরা আমাদের আসক্তির কাছে শক্তিহীন হয়ে পড়েছিলাম, তাই আমাদের জীবন নিয়ন্ত্রণহীন হয়ে পড়েছিল।

২। আমরা এই বিশ্বাসে উপনীত হলাম যে আমাদের চেয়ে বৃহত্তর কোন শক্তি আমাদের মানসিক সুস্থতা পুনঃপ্রতিষ্ঠা করতে পারে।

৩। আমরা এই সিদ্ধান্ত নিলাম যে আমাদের ইচ্ছা এবং আমাদের জীবন সৃষ্টিকর্তার (যেভাবে তাকে আমরা উপলব্ধি করেছি) হাতে সমর্পণ করবো।

৪। আমরা আমাদের চরিত্রের অনুসন্ধান করলাম আর ভালোমন্দ দিকগুলো নির্ভয়ে তালিকাবদ্ধ করলাম।

৫। আমরা সৃষ্টিকর্তার কাছে, নিজেদের কাছে এবং অন্য কোন ব্যক্তির কাছে নিজেদের ভুলের সঠিক প্রকৃতি স্বীকার করলাম।

৬। আমরা সম্পূর্ণভাবে প্রস্তুত হলাম যে সৃষ্টিকর্তা আমাদের এইসব চারিত্রিক ত্রুটিগুলো দূর করে দিবেন।

৭। আমরা বিনীতভাবে তাঁর কাছে প্রার্থনা করলাম যেন তিনি আমাদের দুর্বলতাগুলো দূর করে দেন।

৮। আমরা যেসব ব্যক্তির ক্ষতি করেছিলাম তাদের একটি তালিকা তৈরি করলাম এবং তাদের সকলের ক্ষতিপূরণ করতে ইচ্ছুক হলাম।

৯। আমরা যাদের ক্ষেত্রে সম্ভব তাদের সরাসরি ক্ষতিপূরণ করলাম খেয়াল রাখলাম এতে যেন তাদের বা অন্য কারোর নতুন করে ক্ষতি না হয়।

১০। আমরা নিয়মিত নিজেদের ভালোমন্দ দিকগুলোর তালিকা তৈরি করতে থাকলাম এবং নিজেদের ভুল হওয়া মাত্রই তা স্বীকার করলাম।

১১। আমরা প্রার্থনা ও ধ্যানের মাধ্যমে আমাদের সৃষ্টিকর্তার (যেভাবে তাকে আমরা উপলব্ধি করেছি) সঙ্গে সচেতন যোগাযোগ বৃদ্ধির জন্য সচেষ্ট হয়ে শুধু এই প্রার্থনা করতে থাকলাম যে আমাদের জন্য তাঁর কী ইচ্ছা তা যেন জানতে পারি এবং তা পালন করার শক্তি পাই।

১২। এইসব ধাপ পালনের মাধ্যমে আধ্যাত্মিক জাগরণ হওয়ার পর আমরা এই বাণী অন্য মাদকাসক্তদের কাছে নিতে সচেষ্ট হলাম, এবং জীবনের সর্বক্ষেত্রে এই নীতিগুলোর চর্চা করলাম।

এইগুলি শুনে মনে হয় বড় একটি প্রক্রিয়া এবং আমরা একবারে এগুলো করতে পারব না। আমরা একদিনে মাদকাসক্তে পরিণত হইনি, তাই মনে রাখবেন – সহজভাবে করুন।

আমাদের রিকভারিকে একটা জিনিস অন্য সবকিছু থেকে বেশি পরাজিত করতে পারে; সেটা হলো আধ্যাত্মিক নীতিগুলোর প্রতি অনীহা বা অসহিষ্ণুতা মূলক মনোভাব। এগুলির মধ্যে তিনটি অত্যাবশ্যকীয়, যেগুলো হচ্ছে সততা, মুক্ত মানসিকতা ও সদিচ্ছা। এই নীতিগুলোর মাধ্যমে আমরা আমাদের যাত্রাপথে এগিয়ে যাই।

আমরা মনে করি যে মাদকাসক্তিজনিত অসুস্থতার প্রতি আমাদের দৃষ্টিভঙ্গি পুরোপুরি বাস্তবসম্মত, কারণ একজন মাদকাসক্তকে অন্য একজন মাদকাসক্ত এমনভাবে সাহায্য করছে যার চিকিৎসাগত মূল্য তুলনাহীন। এই পদ্ধতিটাকে আমরা কার্যকর মনে করি, কারণ একজন মাদকাসক্তকে আর একজন মাদকাসক্ত সবচেয়ে ভালোভাবে বুঝতে ও সাহায্য করতে পারে। আমরা বিশ্বাস করি যে, যত তাড়াতাড়ি আমাদের দৈনন্দিন সামাজিক জীবনে সমস্যাগুলোর সম্মুখীন হব ততই তাড়াতাড়ি আমরা এই সমাজের গ্রহণযোগ্য, দায়িত্ববান ও কার্যকর সদস্য হয়ে উঠবো।

সক্রিয় মাদকাসক্তিতে ফিরে না যাবার একমাত্র উপায় হলো আবার প্রথমবার মাদক সেবন না করা। আপনি যদি আমাদের মতো হন, তাহলে আপনি জানেন, একবার শুরু করলে হাজারবারও যথেষ্ট নয়। আমরা এই ব্যাপারটিকে ভীষণভাবে গুরুত্ব দিই, কারণ আমরা জানি যে, আমরা যখন যেকোনো রূপে, অথবা এক মাদকের বিকল্প হিসেবে অন্য মাদক সেবন করি, আমার আবার সম্পূর্ণরূপে আসক্তির প্রকাশ ঘটাই।

মদকে অন্য মাদক থেকে আলাদা ভাবার কারণে অনেক রিকভারিং এ্যাডিক্ট আবার নেশা করা শুরু করেছে। এন. এ. তে আসার আগে আমরা অনেকেই মদকে আলাদাভাবে দেখতাম, কিন্তু এখন এই ব্যাপারে আমাদের বিভ্রান্ত হবার কোন অবকাশ নাই। মদও একটি মাদক। আমরা মাদকাসক্তিজনিত অসুস্থ এমন কিছু মানুষ যাদের সুস্থ থাকার জন্য অবশ্যই সব ধরনের মাদক হতে নিবৃত থাকতে হবে।

এন. এ. এর বারোটি ঐতিহ্য

আমাদের যা আছে তা আমরা শুধু সচেতন সতর্কতার মাধ্যমেই রক্ষা করতে পারি, যেমন একজন ব্যক্তির মুক্তি আসে বারোটি ধাপের মাধ্যমে, তেমনি আমাদের ঐতিহ্যগুলো থেকে আসে দলগত মুক্তি।

যতক্ষণ আমাদের ঐক্যের বন্ধন আমাদেরকে বিচ্ছিন্ন করার শক্তির চেয়ে বেশি শক্তিশালী হবে ততক্ষণ সবকিছু ঠিক থাকবে।

১। সর্বপ্রথমেই স্থান পাবে আমাদের সমবেত কল্যাণ; কারণ ব্যক্তিগত সুস্থতার যাত্রা নির্ভর করে এন. এ. এর ঐক্যের উপর।

২। গ্রুপের উদ্দেশ্য সাধনের লক্ষ্যে পরম কর্তা একজনই — প্রিয় সৃষ্টিকর্তা যিনি দলীয় চেতনার মাধ্যমে নিজেকে প্রকাশ করে থাকেন। আমাদের নেতারা শাসন করেন না; তারা বিশ্বস্ত সেবক মাত্র।

৩। এন. এ. এর সদস্য হওয়ার জন্য একমাত্র প্রয়োজনীয় শর্ত হলো মাদক গ্রহণ বন্ধ করার আকাঙ্ক্ষা।

৪। প্রত্যেক গ্রুপেরই স্বশাসিত হওয়া উচিৎ, শুধু সেইসব বিষয় ছাড়া যা অন্য গ্রুপকে বা সামগ্রিক ভাবে এন এ কে প্রভাবিত করে।

৫। প্রত্যেক গ্রুপের একটাই মুখ্য উদ্দেশ্য — যে সমস্ত মাদকাসক্ত এখনো কষ্ট পাচ্ছে তাদের কাছে এই বার্তা পৌঁছে দেয়া।

৬। যেহেতু, অর্থ, সম্পত্তি বা খ্যাতিজনিত সমস্যা আমাদের মুখ্য উদ্দেশ্য থেকে বিচ্যুত করতে পারে, সেহেতু কোন এন এ গ্রুপ নিজেদের সম্পর্কিত বাহিরের কোন প্রতিষ্ঠান কে অনুমোদন, অর্থায়ন বা এন এ এর নাম ব্যবহার করতে দেবে না।

৭। বাহিরের সকলপ্রকার অনুদান পরিহার করে প্রতিটি এন এ গ্রুপকে সম্পূর্ণভাবে স্বনির্ভর হতে হবে।

৮। নারকোটিকস অ্যানোনিমাস সর্বদা অপেশাদার হয়ে থাকবে, কিন্তু আমাদের সেবা কেন্দ্রগুলো বিশেষ কর্মী নিয়োগ দিতে পারবে।

৯। এন এ গ্রুপ সাধারণভাবে সংগঠিত হবে না, কিন্তু আমরা সার্ভিস বোর্ড বা কমিটি তৈরি করতে পারব এবং যাদের জন্য তারা সেবা প্রদান করবেন তাদের কাছে তারা সরাসরি দায়ী থাকবেন।

১০। বাহিরের বিষয়গুলোর ব্যাপারে নারকোটিকস অ্যানোনিমাস এর কোন মতামত নেই; সুতরাং জনসাধারণের বিতর্কের মধ্যে এন এ এর নাম কখনই টেনে আনা ঠিক হবে না।

১১। প্রচার নয়, আকর্ষণ হচ্ছে আমাদের জনসংযোগ নীতির ভিত্তি, প্রেস, রেডিও এবং ফিল্মের ক্ষেত্রে সর্বদা আমাদের ব্যক্তিগত পরিচয়ের গোপনীয়তা রক্ষা করা প্রয়োজন।

১২। পরিচয়ের গোপনীয়তা হচ্ছে আমাদের সমস্ত ঐতিহ্যের আধ্যাত্মিক ভিত্তি, যা সর্বদা আমাদের মনে করিয়ে দেয় ব্যক্তিত্বের উপর নীতিগুলোর স্থান দেওয়ার কথা।

AA World Services, Inc. এর অনুমতিক্রমে বারোটি ধাপ এবং বারোটি ঐতিহ্য অভিযোজনের জন্য পুনর্মুদ্রিত।

Copyright © 2017 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

এটি হল এন এ ফেলোশিপ দ্বারা অনুমোদিত লিটারেচারের একটি অনুবাদ।

Narcotics Anonymous, , , এবং The NA Way
হল Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
এর নিবন্ধভুক্ত ট্রেডমার্ক।

ISBN 978-1-63380-133-2 Bengali (Bangladesh) 5/17

WSO Catalog Item No. BN-3101

Narcotics Anonymous®
নারকোটিকস অ্যানোনিমাস

IP No. 1-BN

কে, কী, কীভাবে এবং কেন ?

Narcotics Anonymous এর শ্বেত পুস্তিকা থেকে পুনর্মুদ্রিত।