

ভিন্ন দৃষ্টি

গবেষণা এবং ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা উভয়ের উপর ভিত্তি করে যতভাবে চিন্তা করা যায়, আসক্তির সম্ভাব্য সংজ্ঞা ঠিক ততগুলোই। আমরা যে সংজ্ঞাগুলো শুনি সেগুলোর মধ্যে আন্তরিক মতভেদের অনেক ক্ষেত্র থাকার আশ্চর্যজনক নয়। এর মধ্যে কিছু আছে, যা কোনো কোনো গ্রুপের পরীক্ষিত এবং জ্ঞাত তথ্যের সাথে অন্যান্য গ্রুপগুলোর তুলনায় বেশি মিলে যায়। যদি আমরা একে সত্য বলে মেনে নিই, তাহলে সম্ভবত আমাদের অন্য কোনো দৃষ্টিভঙ্গি অবশ্যই পরীক্ষা করতে হবে, এই আশায় যেন আমরা এমন একটি পথ খুঁজে বের করতে পারি যা সকল আসক্তির মূলগত সমস্যাকে নির্দেশ করবে এবং আমাদের মধ্যে যোগাযোগ স্থাপনের অধিক কার্যকর মাধ্যম হবে। *কোনটি আসক্তি নয়* এই ব্যাপারে যদি আমরা অধিকতর একমত হতে পারি তাহলে সম্ভবত *আসক্তির সংজ্ঞার* একটি অধিক স্পষ্ট ধারণা পেতে পারি।

হয়তো কিছু মৌলিক বিষয়ে আমরা একমত হতে পারি।

১. আসক্তি স্বাধীনতা নয়।

আমাদের রোগের আসল প্রকৃতি এবং পর্যবেক্ষণীয় লক্ষণগুলো এই সত্যটি তুলে ধরে। আমরা অ্যাডিক্টরা ব্যক্তিগত স্বাধীনতাকে অত্যন্ত মূল্যবান বলে মনে করি, কারণ সম্ভবত আমাদের ক্রমবর্ধমান ব্যাধিতে এটা আমরা অনেক চাই কিন্তু খুব কম সময়ই এই অভিজ্ঞতা লাভের সুযোগ পাই। এমনকি নেশা থেকে বিরত থাকার সময়কালেও, স্বাধীনতা সীমিত হয়ে যায়। আমরা কখনোই সম্পূর্ণরূপে নিশ্চিত নই যে আমরা কোন কাজটি রিকভারিকে অব্যাহত রাখার সচেতন আকাঙ্ক্ষার উপর ভিত্তি করে করছি অথবা কোন কাজটি পুনরায় নেশা করার অবচেতন ইচ্ছার ভিত্তিতে করছি। আমরা মানুষ ও পরিস্থিতিকে ব্যবহার করার সুযোগ খুঁজি এবং নিজেদের সকল কাজকে নিয়ন্ত্রণ করতে চাই; যার ফলে আমরা স্বতঃস্ফূর্ততা ধ্বংস করে দেই, যা মুক্তির একটি অন্যতম অনুষ্ণ। আমরা বুঝতে পারি না যে নিয়ন্ত্রণ হারানোর ভয় থেকেই নিয়ন্ত্রণ করার ইচ্ছা সৃষ্টি হয়। এই ভয়টা, যার আংশিক ভিত্তি হচ্ছে আমাদের অতীত জীবনের সমস্যা সমাধানের ব্যর্থতা ও হতাশা, আমাদেরকে অর্থপূর্ণ পথ বেছে নেওয়া থেকে বিরত রাখে; এই পথ বেছে নিলে যেই ভয় আমাদের আটকে রেখেছিলো তা দূর হয়ে যাবে।

২. আসক্তি ব্যক্তিগত উন্নতি নয়।

সক্রিয় মাদকাসক্তির একঘেয়ে, মেকি, নিয়মতান্ত্রিক, বাধ্যতামূলক ও আচ্ছন্নকারী রুটিন আমাদেরকে প্রতিক্রিয়াশীল এবং অর্থপূর্ণ চিন্তা ও কাজ করতে অক্ষম করে দেয়। ব্যক্তিগত উন্নতি হচ্ছে সৃজনশীল প্রচেষ্টা এবং অর্থপূর্ণ ব্যবহার; যার ভিত্তি হচ্ছে পথ নির্বাচন, পরিবর্তন এবং জীবন যেমন তেমনি ভাবে জীবনকে মেনে নেওয়া।

৩. আসক্তি সুখ্যাতির বিষয় নয়।

আসক্তি আমাদেরকে মানুষ, স্থান ও বস্তু থেকে আলাদা করে এমন এক জগতে রাখে যেখানে মাদক যোগাড় করা, ব্যবহার করা এবং খোঁজার উপায় ও মাধ্যম এই প্রক্রিয়াটিকে চলমান রাখে। আমাদের অসুস্থতা যতই

বৃদ্ধি পেতে থাকে আমরা বাইরের সমস্ত বিষয়ের প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলি এবং প্রতিকূল, বিদ্বেষপূর্ণ, আত্ম-কেন্দ্রিক ও আত্ম-উদ্ভিগ্ন হয়ে যাই। আমাদের প্রয়োজনের জন্য যেসব মানুষের উপরে নির্ভর করতে হয় তাদেরকে আমরা ভয় পাই এবং সন্দেহ করি। আমাদের জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে এটা হতে থাকে এবং যেকোনো কিছু যেটা সম্পূর্ণরূপে পরিচিত নয় তা অস্বাভাবিক এবং ভয়ংকর হয়ে যায়। আমাদের পৃথিবী সংকুচিত হয় এবং বিচ্ছিন্নতা এর লক্ষ্য। এটা হতে পারে আমাদের সমস্যার আসল প্রকৃতি।

উপরে যা কিছু বলা হয়েছে তার সারমর্ম হতে পারে ...

৪. আসক্তি বেঁচে থাকার কোনো পথ নয়।

অসুস্থ, আত্মসন্ধানী, আত্মকেন্দ্রিক, এবং নিজের মধ্যে আবদ্ধ একজন অ্যাডিক্টের জগৎ জীবন-যাপনের একদমই উপযুক্ত নয়; সর্বোপরি, সম্ভবত এটা কিছু সময়ের জন্য বেঁচে থাকার উপায়। এমনকি এই স্বল্প পরিসরেও এটি একটি হতাশা, ধ্বংস এবং মৃত্যুর পথ।

যেকোনো আধ্যাত্মিক পরিপূর্ণতা অনুসন্ধানী জীবনযাত্রা সেই জিনিসগুলোই চায় যা আসক্তির মধ্যে নেই: *স্বাধীনতা*, *সদিচ্ছা*, *সৃজনশীল কাজ* এবং *ব্যক্তিগত উন্নতি*।

স্বাধীনতা থাকলে জীবন একটি অর্থপূর্ণ, পরিবর্তনশীল, এবং প্রগতিশীল প্রক্রিয়া হয়ে ওঠে। আমাদের ব্যক্তিসত্তার অধিকতর পূর্ণতার জন্য এবং আরো ভালো ও সমৃদ্ধ ভাবে আমাদের ইচ্ছা বাস্তবায়নের লক্ষ্যে স্বাধীন জীবন ন্যায়সম্মত প্রত্যাশা নিয়ে উন্মুখ হয়ে থাকে। এগুলিই নিশ্চিতভাবে আধ্যাত্মিক উন্নতির কিছু বহিঃপ্রকাশ যা এনএ-এর বারো ধাপের দৈনিক চর্চার ফলাফল।

সুখ্যাতি এমন একটি প্রক্রিয়া যেখানে আমরা ছাড়া অন্যরাও অন্তর্ভুক্ত থাকে—এটি এমন একটি পথ যেখানে অন্য ব্যক্তিরাও তাদের জীবনে ঠিক একইরকম ভাবে গুরুত্বপূর্ণ, যেমনটা আমরা আমাদের জীবনে সহমর্মিতা সুখ্যাতির চাবিকাঠি, নাকি উল্টোটা—এটা বলা মুশকিল। আমরা যদি মেনে নিই যে সহমর্মিতা হচ্ছে নিজস্ব সত্তা না হারিয়ে অন্যর মাঝে সচেতন ভাবে নিজেকে খুঁজে পাওয়ার উপায়, তাহলে আমরা উভয়ের মধ্যে ঐক্য খুঁজে পাব। আমরা যদি নিজেকে মেনে নিয়ে থাকি, তাহলে অন্যকে কী করে অস্বীকার করি? মমতা আসে মিল খুঁজে পাওয়ার মাধ্যমে। অসহিষ্ণুতা জন্মায় যখন আমরা ভিন্নতা মেনে না নিই।

ব্যক্তিগত উন্নতির জন্য, আমরা অন্যান্যদের সাথে সহযোগিতার ক্ষেত্রে মুক্তি এবং সুখ্যাতি উভয়কেই কাজে লাগাই। আমরা উপলব্ধি করি যে আমরা একা বসবাস করতে পারি না; অর্থাৎ ব্যক্তিগত উন্নতিকে পারস্পরিক উন্নতিও বলা যায়। আরো উন্নত ভারসাম্য খুঁজে পেতে, আমরা ব্যক্তিগত, সামাজিক এবং আধ্যাত্মিক মূল্যবোধের পাশাপাশি বস্তুগত মূল্যবোধগুলোও পরীক্ষা করি। দেখা যায় যে, ব্যক্তির পরিপূর্ণতার জন্য এই ধরনের মূল্যায়ন প্রয়োজন।

মানসিক অসুস্থতা, পাগলাগারদ, এবং মৃত্যু-ই হলো সক্রিয় মাদকাসক্তির একমাত্র পরিণতি। অন্যদিকে, রিকভারিতে এক উচ্চতর শক্তি এবং এনএ-এর বারো ধাপের সাহায্যে যেকোনো কিছু সম্ভব।

মানসিক অসুস্থতা, পাগলাগারদ, এবং মৃত্যু-ই হলো সক্রিয় মাদকাসক্তির একমাত্র পরিণতি। অন্যদিকে, রিকভারিতে এক উচ্চতর শক্তি এবং এনএ-এর বারো ধাপের সাহায্যে যেকোনো কিছু সম্ভব।

সৃজনশীল কাজ কোনো রহস্যজনক প্রক্রিয়া নয়, যদিও আমাদের বিশৃঙ্খল এবং ভাঙ্গাচোরা ব্যক্তিত্বকে পুনর্গঠন অথবা পুনরায় সংহত করাটা একটি অভ্যন্তরীণ কাজ। প্রায়শই, এর মানে হচ্ছে সহজাত অনুভূতি এবং আমাদের মন যা বলে তা শোনা, যা হয়তো নিজেদের অথবা অন্যদের উপকারে আসবে, এবং সেগুলোকে স্বতঃস্ফূর্তভাবে বাস্তবায়ন করা। ব্যবহারিক কাজের অনেক মৌলিক নীতি এখানে স্পষ্ট হয়ে উঠে। তারপর আমরা সেই নীতির উপর ভিত্তি করে সিদ্ধান্ত নিতে পারি যা আমাদের নিজেদের কাছে প্রকৃতপক্ষে মূল্যবান।

নারকোটিকস অ্যানোনিমাসের বারো ধাপের উদ্দেশ্য আমাদের কাছে স্পষ্ট হয়ে যায় যখন আমরা বুঝতে পারি যে উচ্চতর শক্তির, যেমনভাবে তাঁকে আমরা প্রত্যেকে বুঝি, উপর নির্ভরশীলতা আমাদের জন্য আত্মসন্মান ও আত্মমর্যাদা বয়ে নিয়ে আসে। আমরা জানি যে আমরা কারো থেকে বড় বা ছোট নই; আমরা যেমন, তেমন ভাবে নিজেদেরকে উপস্থাপন করার মধ্যেই প্রকৃত মূল্য নিহিত রয়েছে। স্বাধীনতা এবং সেই সাথে নিজেদের এবং নিজেদের কাজগুলোর প্রতি দায়িত্ববোধ, আমাদের জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অংশ হয়ে ওঠে। দৈনিক চর্চার মাধ্যমে আমরা স্বাধীনতা বজায় রাখি এবং বৃদ্ধি করি; এটি এমন একটি সৃজনশীল কাজ যার কোনো শেষ নেই। সুখ্যাতি অবশ্যই সমস্ত আধ্যাত্মিক উন্নতির সূচনা। এর মাধ্যমে আমাদের সমস্ত কাজ স্নেহ এবং ভালোবাসা দ্বারা পরিচালিত হয়। এই তিনটি লক্ষ্য, *স্বাধীনতা*, *সৃজনশীল কাজ*, এবং *সুখ্যাতি*, যখন ফেলোশিপের সার্ভিসে দেখানো হয়, ব্যক্তিগত স্বার্থ খোঁজা ছাড়া, এমন কিছু পরিবর্তন নিয়ে আসে যেগুলোর পরিণতি আমরা অনুমান অথবা নিয়ন্ত্রণ করতে পারি না। সুতরাং, সার্ভিস আমাদের চেয়েও এক উচ্চতর শক্তি, এবং সকলের জন্য এর গুরুত্বপূর্ণ অর্থ আছে।

আমার কৃতজ্ঞতা প্রকাশ পায়
যখন আমি যত্নবান হই এবং
যখন আমি শেয়ার করি
এনএ-এর পথ অন্যদের সাথে



Narcotics Anonymous®

নারকোটিকস অ্যানোনিমাস

Copyright © 2023 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.wsoiran.org

IP No. 5-BN

ভিন্ন দৃষ্টি



এটি হল এন এ ফেলোশিপ দ্বারা অনুমোদিত লিটারেচারের একটি অনুবাদ।

Narcotics Anonymous, , , , এবং The NA Way

হল Narcotics Anonymous World Services, Incorporated

এর নিবন্ধিত ট্রেডমার্ক।

ISBN 9781633804005 Bengali (Bangladesh) 7/23

WSO Catalog Item No. BN3105