রিকভারি ও রিল্যাপ্স

অনেকে মনে করেন শুধুমাত্র নেশা না করাকেই রিকভারি বলে। তারা রিল্যাপ্সকে একটা সম্পূর্ণ ব্যর্থতার লক্ষণ বলে মনে করে এবং দীর্ঘদিন নেশামুক্ত থাকাকে সম্পূর্ণ সাফল্যের লক্ষণ বলে মনে করে। আমরা যারা নারকোটিকস অ্যানোনিমাস প্রোগ্রামে আছি তারা বুঝেছি যে এই দৃষ্টিভঙ্গিটি একটু বেশিই সাধারণ। এনএ প্রোগ্রামে কিছুদিন থাকার পর কোনো সদস্যের জন্য রিল্যাপ্স এমন একটি তিক্ত অভিজ্ঞতা হতে পারে যার কারণে সে আরও কঠোরভাবে প্রোগ্রামের চর্চা শুরু করে। তেমনিভাবে আমরা এমন সদস্যদেরও দেখেছি যারা অনেকদিন যাবৎ মাদকমুক্ত আছে, কিন্তু তাদের অসততা এবং আত্মপ্রবঞ্চনা তাদের রিকভারিকে পরিপূর্ণ ভাবে উপভোগ করতে দেয় না এবং সমাজে তারা গ্রহণযোগ্য হয়ে উঠতে পারে না। তা সত্ত্বেও, উন্নতির সবচেয়ে ভালো উপায় হচ্ছে সম্পূর্ণ এবং একটানা মাদকমুক্ত থাকা এবং এনএ-এর সদস্যদের সাথে একাত্মবোধ ও ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ রাখা।

যদিও সব মাদকাসক্ত-ই একই রকম, কিন্তু প্রতিটি মানুষের রোগ এবং রিকভারির গতি প্রকৃতি এক-এক রকম। এমনও হয়ে থাকে যে একটা রিল্যাপ্স-ই সম্পূর্ণ মুক্তির পথ দেখিয়ে দেয়। আবার কখনো এমন হয় যে, মুক্তির জন্য, ঝড় ঝাপটা যাই আসুক না কেন, যতক্ষণ না সমস্যাটা পার হচ্ছে, নির্মমভাবে, জেদ করে ক্লিনটাইম আকড়ে ধরে থাকতে হয়। যখন একজন অ্যাডিক্ট যেকোনো উপায়ে একবারের জন্য হলেও, মাদক ব্যবহারের ইচ্ছা বা চাহিদাকে ঝেড়ে ফেলতে পারে এবং যে আচমকা (ঝোঁকের বশে) চিন্তা ও বাধ্যতামূলক কাজ থেকে স্বাধীনতা পেয়েছে সে এমন এক পথের মোড়ে এসে দাড়িয়েছে, যা তার রিকভারির ভবিষ্যৎ নির্ধারণ করে দিতে পারে। প্রকৃত স্বাধীনতা এবং মুক্তির অনুভূতি তখন হাতছানি দিচ্ছে। একা এগিয়ে যাওয়া এবং একাই জীবন পরিচালনা করা আমাদের আবার আকর্ষিত করে, কিন্তু আমরা জানি যে আমরা যা পেয়েছি তা এসেছে এক উচ্চতর শক্তির উপর নির্ভর করে এবং সহমর্মিতার মাধ্যমে একে অপরকে সাহায্য করে। রিকভারিতে অনেক সময়, পুরোনো আতঙ্কগুলো আমাদের ঘিরে ধরবে। জীবন হয়তো আবার অর্থহীন, একঘেয়ে এবং বিরক্তিকর হয়ে উঠতে পারে। নতুন চিন্তাভাবনার পুনরাবৃত্তিতে মানসিক ভাবে এবং নতুন কাজকর্মের পুনরাবৃত্তিতে আমরা শারীরিকভাবে ক্লান্ত হয়ে উঠতে পারি, তারপরেও আমরা জানি যে যদি আমরা নতুন কাজগুলো বন্ধ করে দিই, আবার নিশ্চিতভাবে পুরোনো অভ্যাসে ফিরে যেতে হবে। আমরা ধারণা করি যে, যা আমরা পেয়েছি তা যদি কাজে না লাগাই, তাহলে আমাদের যা আছে তা একদিন হারিয়ে যাবে। এই সময়টা প্রায়শই আমাদের সর্বোচ্চ উন্নতির সময়। মনে হতে পারে আমাদের মন ও শরীর দুই-ই ক্লান্ত, কিন্তু মনের গভীরে যে প্রগতিশীল শক্তি বা প্রকৃত পরিবর্তন কাজ করে চলেছে তার প্রভাবেই আমাদের অন্তরের উদ্দেশ্যগুলো বদলাচ্ছে, বদলে যাচ্ছে আমাদের জীবনটাও।

বারোটি ধাপ-এর কাজ করার মধ্য দিয়ে রিকভারির অভিজ্ঞতা লাভ করাই হচ্ছে আমাদের লক্ষ্য, শুধুমাত্র মাদকমুক্ত থাকা নয়। নিজেদের উন্নতির জন্য পরিশ্রমের প্রয়োজন এবং যেহেতু বদ্ধ মনে নতুন চিন্তা বসানো অসম্ভব, যেকোনো ভাবে মনকে উন্মুক্ত করতেই হবে। যেহেতু শুধু আমরাই এই কাজটি করতে পারি, সেহেতু আমাদের মনের দুই সহজাত শত্রুকে চিনে রাখা প্রয়োজন যা হলো উদাসীনতা এবং কাজ ফেলে রাখা। পরিবর্তনে অনীহা যেন আমাদের ভেতরেই আছে, শুধুমাত্র কোনো ধরনের পারমাণবিক বিস্ফোরণই আমাদের পরিবর্তন বা আমাদের কাজের ধারাকে পাল্টাতে পারে। একটি রিল্যাপ্স-এর পর যদি আমরা টিকে থাকি তাহলে এটাই বিস্ফোরণটা ঘটাতে পারে। রিল্যাপ্স এবং তার ফলে কাছের কোনো ব্যক্তির মৃত্যু আমাদের জাগিয়ে তোলার কাজটা করতে পারে যার কারণে আমরা নিজেদের নিয়ে কাজের প্রয়োজনীয়তা প্রবলভাবে অনুভব করতে পারি।

ব্যক্তিগত কাহিনি

১৯৫৩ সাল থেকে নারকোটিকস অ্যানোনিমাস অনেক বড় হয়ে উঠেছে। যারা এই ফেলোশিপ-এর সূচনা করেছিলেন, যাদের জন্য আমাদের মনে গভীর এবং স্থায়ী ভালোবাসা আছে, তারা আমাদেরকে আসক্তি এবং রিকভারির বিষয়ে অনেক কিছু শিখিয়েছেন। পরবর্তী পৃষ্ঠাগুলোতে আমরা আমাদের শুরুর কাহিনি আপনাদের সামনে তুলে ধরছি। আমাদের একেবারে প্রথম দিকের একজন সদস্য ১৯৬৫ সালে প্রথম অংশটি লেখেন। এনএ সদস্যদের রিকভারির আরো সমসাময়িক কাহিনিগুলো আমাদের বেসিক টেক্সট Narcotics Anonymous[1] *-এ পাওয়া যাবে।*

আমরা সত্যিই সুস্থ হই

পুরোনো প্রবাদ আছে যে "রাজনীতিতে বাঘে-মহিষে এক ঘাটে পানি খায়", ঠিক তেমনি ভাবে আসক্তি আমাদেরকে একই প্রকৃতির মানুষে পরিণত করে। আমাদের ব্যক্তিগত কাহিনির খুঁটিনাটি ব্যাপারগুলো আলাদা হতে পারে, কিন্তু একটা বিষয়ে আমাদের সবার মিল রয়েছে। সেই সাধারণ সমস্যা অথবা অসুস্থতা হচ্ছে আসক্তি। আমরা ভালোভাবে জানি যে প্রকৃত আসক্তির দুটি অংশ: আচ্ছন্নতা এবং বাধ্যবাধকতা। আচ্ছন্নতা—একই চিন্তা যা আমাদেরকে বারবার কোনো নির্দিষ্ট মাদক অথবা বিকল্প কোনো কিছুর কথা মনে করিয়ে দেয়, যে আরামটা একবার পেয়েছিলাম তা ফিরে পেতে চাই।

বাধ্যবাধকতা—একটা টান, একটা ইঞ্জেকশন অথবা একটা চুমুকের মাধ্যমে প্রক্রিয়াটি একবার চালু হয়ে গেলে, আমরা নিজের ইচ্ছাশক্তিতে তা থামাতে পারি না। যেহেতু আমাদের শরীর মাদকের প্রতি সংবেদনশীল, আমরা সম্পূর্ণভাবে আমাদের চেয়ে উচ্চতর এক ধ্বংসাত্মক শক্তির কবলে পড়ে যাই।

দেয়ালে যখন আমাদের পিঠ ঠেকে যায়, আমরা মাদক ব্যবহার করি বা না করি, আমরা বুঝতে পারি যে আমরা আর মানুষের মতো আচরণ করতে পারছি না, তখন আমরা সবাই একই রকমভাবে উভয়সঙ্কটে পড়ি। আর কী-ই বা করার আছে? আমাদের সামনে এই দুটি পথ: হয় সেই নির্মম পরিণতির দিকে এগিয়ে যাওয়া—জেল, পাগলাগারদ অথবা মৃত্যু—নতুবা বেঁচে থাকার নতুন পথের সন্ধান করা। অতীতে খুব কম সংখ্যক অ্যাডিক্টদের কাছে এই দ্বিতীয় পথের সুযোগটা ছিল। এখনকার অ্যাডিক্টরা অনেক ভাগ্যবান। মানব ইতিহাসে প্রথমবারের মতো একটি সহজ পদ্ধতি বহু অ্যাডিক্টদের জীবনে কার্যকর প্রমাণিত হচ্ছে। আমরা সবাই এই পদ্ধতি গ্রহণ করতে পারি। কোনো ধর্ম নয়, এটি একটি সহজ আধ্যাত্মিক প্রোগ্রাম, যার নাম—নারকোটিকস অ্যানোনিমাস।

প্রায় ১৫ বছর আগে[2] যখন আসক্তি আমাকে চূড়ান্ত শক্তিহীনতা, অপদার্থতা ও আত্মসমর্পণের জায়গায় নিয়ে গিয়েছিল, তখন এনএ-এর কোনো অস্তিত্ব ছিল না। আমি খুঁজে পেলাম অ্যালকোহলিকস অ্যানোনিমাস এবং সেই ফেলোশিপের মধ্যে এমন কিছু মাদকাসক্তের দেখা পেলাম যারা এএ প্রোগ্রামের মধ্যে তাদের সমস্যার সমাধান খুঁজে পেয়েছিল। তবুও আমরা জানতাম যে আরো অনেকে ছিল যারা দিশেহারা হয়ে অবক্ষয় ও মৃত্যুর দিকে এগিয়ে যাচ্ছিল, কারণ তারা এএ-এর অ্যালকোহলিকদের সাথে নিজেদের মেলাতে পারছিল না। বাহ্যিকভাবে তারা নিজেদের লক্ষণগুলো মেলাতে পারলেও, আবেগ ও অনুভূতির গভীর স্তরে—যেখানে অ্যাডিক্টদের সহমর্মিতা তাদেরকে সুস্থ করে তোলে, সেই স্তরে মিলছিল না। কিছু সংখ্যক অ্যাডিক্ট এবং এএ-এর কিছু সদস্য যাদের আমাদের ও প্রোগ্রামের উপর গভীর আস্থা ছিল, আমরা একত্রিত হয়ে ১৯৫৩ সালের জুলাই মাসে এক ফেলোশিপ শুরু করলাম, যাকে আমরা আজ নারকোটিকস অ্যানোনিমাস বলে জানি। আমাদের মনে হয়েছিল যে একজন অ্যাডিক্ট প্রথম থেকেই অন্য সদস্যদের সাথে নিজের যথেষ্ট মিল খুঁজে পাবে যা তাকে নেশামুক্ত থাকার ব্যাপারে আশ্বস্ত করবে, সেই সমস্ত সদস্যদের উদাহরণ দ্বারা যারা অনেক বছর ধরে নেশামুক্ত।

এই ব্যাপারটাই যে নেশামুক্ত থাকার জন্য বিশেষভাবে দরকার ছিল তা পরবর্তী বছরগুলোতে প্রমাণ হয়ে গেছে। পরিচিতি, বিশ্বাস, ও আস্থার যে নিঃশব্দ ভাষা, যাকে আমরা সহমর্মিতা বলি, এনএ-তে তার একটা পরিবেশ তৈরি হয়েছে, যেখানে আমরা এক একটা সেকেন্ডকে অনুভব করতে পারি, বাস্তবতাকে স্পর্শ করতে পারি এবং যেই আধ্যাত্মিক মূল্যবোধগুলো জীবন থেকে হারিয়ে গিয়েছিল তা আমরা চিনতে পারি। আমাদের এই রিকভারির প্রোগ্রামে আমরা সংখ্যায় ও শক্তিতে বাড়ছি। এমনটা আগে কখনো হয়নি যে, এতসংখ্যক নেশামুক্ত অ্যাডিক্ট তাদের নিজেদের চেষ্টায় এবং মুক্ত সমাজে যেখানে খুশি সেখানে মিলিত হতে পারে, যেন তারা নিজেদের রিকভারিকে সম্পূর্ণ সৃজনশীল স্বাধীনতায় বজায় রাখতে পারে।

এমনকি অ্যাডিক্টরাও অনেকে ভেবেছিল, যেভাবে আমরা পরিকল্পনা করছি, সেভাবে এটা করা যাবে না। আমরা চেয়েছিলাম আগের থেকে সময় ও স্থান জানিয়ে দিয়ে মিটিং হোক—অন্য গ্রুপ যেভাবে লুকিয়ে মিটিং করেছিল সেভাবে নয়। আগে অনেকে বলত যে রিকভারির জন্য লম্বা সময় সমাজ থেকে দূরে থাকা দরকার এবং আমাদের বিশ্বাস ছিল যে আমাদের পদ্ধতিটি তাদের সমর্থিত এই সমস্ত পদ্ধতিগুলোর চাইতে ভিন্ন। আমরা মনে করি যে যত তাড়াতাড়ি একজন অ্যাডিক্ট তার প্রতিদিনের সমস্যাগুলোর মুখোমুখি হবে ততই তাড়াতাড়ি সে একজন সত্যিকারের,

[1] বেসিক টেক্সট নারকোটিকস অ্যানোনিমাস: এখনো বাংলায় প্রকাশিত হয়নি।

[2] ১৯৬৫ সালে লেখা

কার্যক্ষম নাগরিক হয়ে উঠবে। একদিন তো আমাদেরকে নিজের পায়ে দাঁড়াতেই হবে, জীবন যেমন সেভাবে জীবনকে মেনে নিতেই হবে, তাহলে প্রথম থেকেই সেটা করব না কেন?

অবশ্য এর কারণে, অনেকে রিল্যাপ্স করল এবং কেউ কেউ চিরতরে হারিয়ে গেল। কিন্তু, অনেকেই থেকে গেল এবং কেউ কেউ ব্যর্থ হয়েও ফিরে এল। আশার ব্যাপার হল, এখন আমাদের সদস্যদের মধ্যে অনেকেই অনেকদিন যাবৎ নেশামুক্ত আছে এবং তারা একজন নবাগতকে আরো ভালোভাবে সাহায্য করতে সক্ষম। বারোটি ধাপ ও বারোটি ঐতিহ্যের আধ্যাত্মিক নীতির উপর ভিত্তি করে তাদের মনোভাব-ই হল সেই চালিকাশক্তি যা আমাদের প্রোগ্রামের ঐক্য এবং বৃদ্ধি ঘটাচ্ছে। এখন আমরা জানি যে সময় এসে গেছে সেই একঘেয়ে পুরোনো মিথ্যাটা—"একজন অ্যাডিক্ট, সারাজীবনই অ্যাডিক্ট থাকবে" আর সমাজ কিংবা অ্যাডিক্ট নিজে, কেউই মেনে নেবে না। আমরা সত্যিই সুস্থ হই।

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

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 9781633804098 Bengali (Bangladesh) 9/23

WSO Catalog Item No. BN3106

Narcotics Anonymous®
নারকোটিকস অ্যানোনিমাস

IP No. 6-BN

রিকভারি ও রিল্যাপ্স

Narcotics Anonymous এর শ্বেত পুস্তিকা থেকে পুনর্মুদ্রিত।