

শুধু আজকের জন্য

নিজেকে বলুন:

শুধু আজকের জন্য, আমার চিন্তাধারা হবে আমার সুস্থতা কেন্দ্রিক, মাদকের ব্যবহার ছাড়া বাঁচব এবং জীবনকে উপভোগ করব।

শুধু আজকের জন্য, এনএ-তে এমন কারো উপর আমি ভরসা করব, যে আমাকে বিশ্বাস করে এবং সুস্থতার যাত্রায় আমাকে সাহায্য করতে চায়।

শুধু আজকের জন্য, আমার একটি প্রোগ্রাম থাকবে, আমি আমার সামর্থ্যের সবটুকু দিয়ে তা মেনে চলার চেষ্টা করব।

শুধু আজকের জন্য, আমি এনএ-এর মাধ্যমে জীবনের জন্য উন্নততর দৃষ্টিভঙ্গি খোঁজার চেষ্টা করব।

শুধু আজকের জন্য, আমি ভয় পাব না। আমার চিন্তা ভাবনা থাকবে আমার নতুন সঙ্গীদের নিয়ে, যারা নেশা করছে না এবং বাঁচার এক নতুন পথের সন্ধান পেয়েছে। যতক্ষণ আমি সেই পথে চলছি, আমার ভয় পাবার কারণ নেই।

যখন আমরা নারকোটিকস অ্যানোনিমাস প্রোগ্রামে এসেছিলাম, আমরা একটি উচ্চতর শক্তির কাছে আমাদের জীবন সমর্পণ করার সিদ্ধান্ত নিয়েছিলাম। এই আত্মসমর্পণ অতীতের বোঝা এবং ভবিষ্যৎ-এর ভয় থেকে আমাদের মুক্তি দেয়। আজকের দিনের উপহারের প্রতি এখন আমাদের সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি আছে। জীবন এই মুহূর্তে যেমন আমরা তেমন ভাবে জীবনকে মেনে নিই এবং উপভোগ করি। যখন আমরা আজকের বাস্তবতা গ্রহণে অসম্মত হই, তখন আমরা আমাদের উচ্চতর শক্তির উপর বিশ্বাসকে অস্বীকার করি। এটা শুধু আরো বেশি ভোগান্তি নিয়ে আসতে পারে। আমরা বুঝতে পারি যে আজকের দিনটি এমন একটি উপহার যার কোনো নিশ্চয়তা নেই। এটা মনে রাখলে অতীত ও ভবিষ্যৎ-এর গুরুত্ব-হীনতা এবং আজকের কাজের গুরুত্ব আমাদের কাছে বাস্তব হয়ে ওঠে। এটা আমাদের জীবনকে সহজ করে দেয়।

যখন আমরা আমাদের চিন্তা আজকের দিনের উপর কেন্দ্রীভূত করি তখন নতুন বাস্তবের আলোকে মাদকের দুঃস্থপ্ন ধীরে ধীরে মিলিয়ে যায়। আমরা দেখি যে আমরা যখন কোনো সমস্যায় পড়ি, তখন আমরা আমাদের অনুভূতিগুলো অন্য কোনো রিকভারিং অ্যাডিক্টের কাছে ভরসা করে প্রকাশ করতে পারি। আমাদের অতীত অন্য রিকভারিং অ্যাডিক্টদের কাছে প্রকাশ করে আমরা আবিষ্কার করি যে আমরা ব্যতিক্রম না, আমাদের মধ্যে অনেক মিল আছে। অন্যান্য এনএ সদস্যদের সাথে নিজেদের দৈনন্দিন জীবনের দুঃখ-কষ্টের কথা বলা অথবা তাদের দুঃখ-কষ্টের কথা শোনা হচ্ছে আমাদের মাধ্যমে উচ্চতর শক্তির কাজ করার একটি উপায়।

আমাদের ভয় পাবার কোনো কারণ নেই যদি আজকে আমরা নেশা-মুক্ত থাকি এবং আমাদের উচ্চতর শক্তি ও এনএ সদস্যদের কাছাকাছি থাকি। সৃষ্টিকর্তা আমাদের অতীতের ভুলত্রুটির জন্য ক্ষমা করে দিয়েছেন এবং আগামীকাল এখন পর্যন্ত আসেনি। ধ্যান এবং ব্যক্তিগত দোষ ত্রুটির

তালিকা আমাদের প্রশান্তি ও সারাদিনের পথনির্দেশনা পেতে সাহায্য করবে। আমরা প্রতিদিনের গতানুগতিক জীবন থেকে কয়েক মুহূর্ত বের করে নিই আমাদের উপলব্ধ সৃষ্টিকর্তাকে ধন্যবাদ জানাতে, কারণ আমাদেরকে তিনি আজকের দিনের সঙ্গে মানিয়ে চলার সামর্থ্য দিয়েছেন।

“শুধু আজকের জন্য” মাত্র নেশা থেকে বিরত থাকার ব্যাপারেই প্রয়োজ্য নয় বরং এটা আমাদের জীবনের সবক্ষেত্রেই প্রয়োজ্য। বাস্তবতাকে প্রতিদিনের ভিত্তিতে মোকাবিলা করতে হবে। আমরা অনেকেই বিশ্বাস করি যে শুধু আজকের জন্য আমরা যা করতে পারি, সৃষ্টিকর্তা আমাদের থেকে তার বেশি আশা করেন না।

প্রোগ্রাম নিয়ে কাজ করা, এনএ-এর বারোটি ধাপ, আমাদের জীবন সম্পর্কে নতুন দৃষ্টিভঙ্গি দিয়েছে। আজকে আমরা যা, তা মেনে নেওয়ার জন্য কোন অজুহাতের প্রয়োজন হয় না। উচ্চতর শক্তির সাথে প্রতিদিনের যোগাযোগ আমাদের ভিতরের শূন্যতাকে এমনভাবে পূর্ণ করে দেয় যা আগে কখনো সম্ভব হয়নি। আমরা আজকের দিনে বেঁচে থাকার মধ্যে পরিপূর্ণতা খুঁজে পাই। উচ্চতর শক্তির পথ-নির্দেশনায় আমাদের মাদক ব্যবহারের ইচ্ছা হারিয়ে যায়। আজকের দিনে নিখুঁত হওয়া আর আমাদের লক্ষ্য নয়; আমরা পর্যাপ্ততা অর্জনে সক্ষম।

এটা মনে রাখা অত্যন্ত জরুরি যে, কোনো অ্যাডিক্ট যদি একদিনের জন্য মাদক মুক্ত থাকতে পারে তাহলে সেটাই এক বিস্ময়কর ব্যাপার। মিটিং-এ যাওয়া, দ্বাদশ ধাপ নিয়ে কাজ করা, দৈনিক ধ্যান এবং প্রোগ্রামের অন্যান্য সদস্যদের সাথে কথা বলা—এসব আমরা করি আধ্যাত্মিকভাবে সুস্থ থাকার জন্য। দায়িত্বশীল ভাবে বেঁচে থাকা সম্ভব।

আমরা একাকীত্ব ও ভয়কে আমাদের ফেলোশিপের ভালোবাসা ও নতুন জীবনযাত্রার নিরাপত্তার দ্বারা প্রতিস্থাপিত করতে পারি। আমাদের আর কখনো একা থাকতে হবে না। এই ফেলোশিপে এত প্রকৃত বন্ধু পেয়েছি যা কখনও সম্ভব হবে বলে আমরা বিশ্বাস করিনি। সহনশীলতা ও বিশ্বাস দ্বারা আত্ম-করণা এবং ক্ষেত্র প্রতিস্থাপিত হয়। আমরা সেই স্বাধীনতা, প্রশান্তি ও সুখের খোঁজ পাই যা আমরা মরিয়া হয়ে খুঁজছিলাম।

একদিনে ভালো-মন্দ অনেক কিছুই ঘটে। আমরা যদি সময় নিয়ে উভয়কেই মূল্যায়ন না করি, তাহলে হয়তো এমন কিছু হারাব যা আমাদের বৃদ্ধিতে সাহায্য করতে পারত। আমাদের জীবনধারণের নীতিগুলো রিকভারিতে দিক নির্দেশনা দেবে যখন আমরা সেগুলোর ব্যবহার করব। আমরা এটা দৈনন্দিন জীবনে প্রতিনিয়ত করে যাওয়ার প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করি।



Narcotics Anonymous®

নারকোটিকস অ্যানোনিমাস

Copyright © 2023 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

সর্বস্বত্ত্ব সংরক্ষিতা

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 নিবন্ধিত ট্রেডমার্ক।

ISBN 9781633804012 Bengali (Bangladesh) 7/23

WSO Catalog Item No. BN3108

IP No. 8-BN

শুধু আজকের জন্য