

স্পন্দরশিপি

যখন আমরা এনএ মিটিং করা শুরু করি তখন আমাদের অনেকেই যে পরামর্শটা শুনি তা হলো একজন স্পন্দর নেওয়া। নবাগত হিসাবে, আমরা হয়তো বুঝতে পারিনা এটা (স্পন্দর) বলতে কী বোঝায়। স্পন্দর কী? আমরা কীভাবে একজন (স্পন্দর) পাব এবং তাকে ব্যবহার করব? এই পুস্তিকার উদ্দেশ্য হলো স্পন্দরশিপি সম্পর্কে সংক্ষেপে পরিচয় করিয়া দেওয়া।

আমাদের বেসিক টেক্সট এই কথা বলে যে, “এনএ-র হৃদয় স্পন্দিত হয় যখন দুইজন অ্যাডিক্ট (মাদকাসক্ত) তাদের রিকভারী শেয়ার করে” এবং সহজ ভাষায় একজন অ্যাডিক্ট (মাদকাসক্ত) অন্য একজন অ্যাডিক্টকে (সুস্থতার কাজে) সাহায্য করার নামই হলো স্পন্দরশিপি। স্পন্দরশিপি হলো ভালোবাসাপূর্ণ, আধ্যাত্মিকতা এবং সহমর্মিতা দিয়ে মোড়া একটি উভয়মুখী চলাচলকারী রাস্তার মতো যা দিয়ে স্পন্দর এবং স্পন্দরপ্রাপ্ত একে অপরকে সাহায্য করেন।

একজন স্পন্দর কে?

স্পন্দরশিপি একটি ব্যক্তিগত এবং গোপনীয়তার সম্পর্ক যার অর্থ বিভিন্ন জনের কাছে বিভিন্ন রকম। একজন এনএ স্পন্দর হলো নার-কোটিকস এ্যানোনামাস-এর একজন সদস্য যিনি আমাদের এই প্রোগ্রামের মধ্য দিয়ে জীবন যাপন করেন, এবং আমাদের সাথে একটি বিশেষ সহায়ক সুলভ একক সম্পর্ক গড়তে আগ্রহী। অধিকাংশ সদস্য প্রথমত এবং মূলত স্পন্দর হিসাবে এমন একজন ব্যক্তির কথা চিন্তা করেন যিনি আমাদের বারোটি ধাপের কাজ করতে এবং মাঝে মাঝে বারোটি ঐতিহ্য ও বারোটি ধারণা নিয়ে কাজ করতে সাহায্য করবেন। এটা প্রয়োজনীয় নয় যে একজন স্পন্দর আমাদের বন্ধু হবেন, কিন্তু এমন একজন যার উপর আমরা নির্ভর করতে পারব। আমরা আমাদের স্পন্দরের সাথে সেসব বিষয় শেয়ার করতে পারি যা আমরা মিটিংয়ে শেয়ার করতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করি না।

অন্যদের বিশ্বাস করার ব্যাপারে এবং বিভিন্ন ধাপের কাজ করার ক্ষেত্রে আমার স্পন্দরের সাথে আমার সম্পর্ক অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেছে। আমি আমার জীবনের সমস্ত ঘাত-প্রতিঘাত তাঁর সাথে শেয়ার করেছি, উনিও আমাকে বলেছেন যে উনি নিজেও একই অবস্থায় ছিলেন। উনি আমাকে শিখিয়েছিলেন নেশা ছাড়া কীভাবে বাঁচতে হয়।

একজন স্পন্দর কী করেন?

স্পন্দররা স্পন্দরপ্রাপ্তদের সাথে তাঁদের অভিজ্ঞতা, শক্তি ও আশা শেয়ার করেন। কেউ কেউ তাদের স্পন্দরকে ভালোবাসাপূর্ণ ও দয়াময় বলে বর্ণনা করে। স্পন্দর এমন একজন যাঁর উপর তারা

নির্ভর করতে পারে, যা কিছু হোক না কেন তিনি তাদের কথা শুনবেন এবং সমর্থন করবেন। অন্যরা একজন স্পন্দরের যে বাস্তববাদ ও নির্লিপ্ততাকে মূল্য দেয়, আস্থা রাখে তাঁদের দেওয়া সরাসরি এবং সং নির্দেশনার উপর, এমনকি তা মেনে নেওয়া কষ্টেরও যদি হয়। তারপরও অনেকে একজন স্পন্দরের কাছে যায় প্রধানত বারোটি ধাপ কীভাবে তারা পেরিয়ে যাবে তার নির্দেশনার জন্য।

কেউ একজন একবার জিজ্ঞেস করেছিল, "কেন আমার স্পন্দর দরকার?" স্পন্দর বলেছিলেন, "নিজের ছলচাতুরিগুলো নিজে খুঁজে বের করা আসলে কঠিন একটা কাজ।"

এনএ প্রোগ্রাম যে কারণে কাজ করে স্পন্দরশিপি ঠিক একই কারণে কাজ করে। কারণ রিকভারিং অ্যাডিক্টরা তাদের আসক্তির কিছু সাধারণ বন্ধন এবং রিকভারির পদ্ধতি শেয়ার করে, কোনও কোনও ক্ষেত্রে তারা একে অপরের প্রতি সহানুভূতিশীল হতে পারেন। একজন স্পন্দরের কাজ একজন আইন উপদেষ্টা, একজন ব্যাংকার, একজন অভিভাবক, একজন বিবাহ পরামর্শদাতা বা একজন সমাজ-সেবীর মতো নয়। একজন স্পন্দর কোনো চিকিৎসক নন যিনি কোনো রকম বিজ্ঞ উপদেশ দেবেন। একজন স্পন্দর সহজভাবে আরেকজন সেরে ওঠা অ্যাডিক্ট (মাদকাসক্ত) যিনি বারোটি ধাপের মাধ্যমে তাঁর যাত্রা শেয়ার করতে আগ্রহী।

যখন আমরা আমাদের উদ্বেগ ও প্রশ্ন আমাদের স্পন্দরকে বলি তখন মাঝে মাঝে তাঁরা তাঁদের অভিজ্ঞতা আমাদের সাথে শেয়ার করেন। কিছু সময় তাঁরা আমাদের কোনো এক বিষয়ের উপর পড়তে বা লিখতে বলতে পারেন, অথবা প্রোগ্রামের ব্যাপারে আমাদের প্রশ্নের উত্তর দিতে চেষ্টা করতে পারেন। আমরা যখন এনএ-তে নতুন তখন যে বিষয়গুলো আমাদের বিভ্রান্ত করে যেমন এনএ-র ভাষা, মিটিং-এর কার্যবিবরণী, সার্ভিসের ধরণ, এনএ-র মূল বক্তব্য, আধ্যাত্মিক জাগরণের ধরণ—গুলি বুঝতে আমাদের স্পন্দর আমাদের সাহায্য করতে পারেন।

একজন স্পন্দরপ্রাপ্ত কী করে?

একটি পরামর্শ হলো, স্পন্দরের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ করা। ফোনে কথা বলার পাশাপাশি আমরা আমাদের স্পন্দরের সাথে মিটিং-এ দেখা করার ব্যবস্থা করতে পারি। কিছু স্পন্দর আমাদের বলে দেন কত ঘন ঘন তাঁদের সাথে যোগাযোগ করতে হবে, অন্যরা আবার তেমন কিছু বাধা-ধরা নিয়ম করে দেন না। যদি আমরা এমন স্পন্দর না পাই যিনি আমাদের কাছাকাছি থাকেন তাহলে আমরা স্পন্দরের সাথে প্রযুক্তি বা চিঠির মাধ্যমে যোগাযোগ রাখতে পারি, আমাদের যোগাযোগের মাধ্যম নির্বিশেষে এটা জরুরি যে আমরা যেন সং থাকি এবং মুক্ত মানসিকতার সাথে তাঁদের কথা শুনি।

আমি আমার স্পন্দরের উপর ভরসা করেছি নিত্যনৈমিত্তিক গতিপথ ও নতুন প্রেক্ষিত দেখানোর জন্য। যদি কিছু নাও হয়, তারপরও তাঁর ভূমিকা আমার জন্য অনেক বড়ো। একটা বিষয়কে ভিন্নভাবে দেখার জন্য কারও কাছে নিজের কথা বলতে হয়—এ বিষয়ে তাঁর ভূমিকা আসলেই গুরুত্বপূর্ণ।

আমরা হয়তো ভাবতে পারি যে আমরা আমাদের স্পন্দরের জন্য একটি বোঝা এবং তাঁদের সাথে যোগাযোগ করতে দ্বিধাবোধ করতে পারি। অথবা আমরা ভাবতে পারি যে এর বদলে আমাদের কাছ থেকে আমাদের স্পন্দর কিছু চাইতে পারেন। কিন্তু সত্য কথা হলো এই সম্পর্ক থেকে আমরা যেমন লাভবান হই তেমনি আমাদের স্পন্দরও লাভবান হন। আমাদের প্রোগ্রামে আমরা বিশ্বাস করি যে আমাদের যা আছে তা আমরা একমাত্র দান করার মাধ্যমে রক্ষা করতে পারি। প্রকৃতপক্ষে আমাদের স্পন্দরদের ব্যবহার করে আমরা তাঁদের মাদকমুক্ত থাকতে এবং রিকভার করতে সাহায্য করছি।

আমরা কীভাবে একজন স্পন্দর পাই?

একজন স্পন্দর পেতে আমাদের শুধুমাত্র বলতে হবে। যদিও এটা সাধারণ, তবু হয়তো সহজ নয়। আমাদের অনেকেই কোনো একজনকে আমাদের স্পন্দর হতে বলতে ভয় পেতে পারি। সক্রিয় আসক্তিকালীন সময়ে আমরা হয়তো শিখেছি কাউকে বিশ্বাস না করতে, এবং কাউকে আমাদের কথা শোনার জন্য এবং আমাদের সাহায্য করতে বলার ধারণা আমাদের কাছে বেমানান বা ভয়ঙ্কর লাগতে পারে। তবুও স্পন্দরশিপিকে আমাদের বেশীরভাগ সদস্যই তাদের রিকভারির একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় বলে বর্ণনা করেন। মাঝে মাঝে যখন আমরা পরিশেষে শক্তি জোগাড় করে কাউকে বলি তখন আমাদের না বলা হয়। যদি তা হয় তাতে আমাদের আরও স্পিহর হতে হবে, ভরসা রাখতে হবে এবং তাঁর সিদ্ধান্তকে ব্যক্তিগতভাবে না নেওয়ার চেষ্টা করতে হবে। যে কারণে মানুষ না বলে তা হয়তো আমাদের কারণে নয়, তাঁরা হয়তো ব্যস্ত জীবন যাপন করছেন, অথবা তাঁদের অনেক স্পন্দরপ্রাপ্ত আছেন বা হয়তো তাঁরা কঠিন সময়ের মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন। আমাদের আস্থাকে পুনরায় নিশ্চিত করতে হবে এবং অন্য কাউকে প্রস্তাব দিতে হবে।

আমি যখন স্পন্দর নির্বাচন করি, তখন এটাকে আমি একটা ইন্টারভিউ মনে করেছিলাম। আমাদের মধ্যে কী মিল আছে? আমার কাছে স্পন্দরের প্রত্যাশা কী? আমার প্রত্যাশা কী স্পন্দর কাছে? আমি খোলা মনের অধিকারী এমন কাউকে খুঁজছিলাম, যার সাথে কথা বলতে আমি স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করব।

একজন স্পন্দর অনুসন্ধানের সবচেয়ে ভালো জায়গা হচ্ছে একটি এনএ মিটিং। স্পন্দর খোজার অন্য জায়গা হচ্ছে এনএ-র বিভিন্ন অনুষ্ঠান যেমন সার্ভিস মিটিং এবং কনভেনশন। স্পন্দর অনুসন্ধান অধিকাংশ সদস্য এমন একজনকে চান যাকে তারা বিশ্বাস করতে শিখতে পারবে বলে মনে করে, এমন একজন যাকে সৌহার্দ্যপূর্ণ মনে হয় এবং যিনি এই প্রোগ্রামে সক্রিয় বেশীরভাগ সদস্য বিশেষভাবে যারা এনএ-তে নতুন এমন একজন স্পন্দর পেতে চায় যিনি তাদের চেয়ে বেশিদিন সুস্থ আছে।

একটি ভালো নিয়ম হচ্ছে এমন একজনকে খোঁজা যার সংগ্রাম এবং সাধনা আমাদের মতো। বেশীরভাগ মানুষের জন্য একই লিঙ্গের একজন স্পন্দরের সাথে এই সম্পর্ক আরও শক্তিশালী এবং আমাদের আরও নিরাপত্তার অনুভূতি দেয়। আমাদের স্পন্দর বেছে নিতে আমরা মুক্ত। কিন্তু প্রবলভাবে একটা পরামর্শ দেওয়া হয়েছে যে যৌনভাবে আকর্ষিত হতে পারি এমন কারও সাথে আমাদের স্পন্দরশিপের সম্পর্কে জড়ানো উচিত নয়। এমন আকর্ষণ আমাদের রকে আমাদের স্পন্দরশিপের উদ্দেশ্য থেকে বিভ্রান্ত করতে পারে এবং আমাদের একে অপরের সাথে সংভাবে শেয়ার করা থেকে বিরত রাখতে পারে।

আমি যখন নেশামুক্ত হই তখন আমি একাকী এবং অনিরাপদ ছিলাম। কিছুটা স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করার জন্য এবং মনের কথা বলার মতো একটা সঙ্গী খুঁজে পাওয়ার জন্য আমি যে কোনো কিছু করতেই ইচ্ছুক ছিলাম। আমার সহজাত প্রবণতা ছিল ওই সমস্ত আকাঙ্ক্ষাগুলো পূরণ করা, সুস্থতার ভিত শক্ত করার কাজের দিকে দৃষ্টি দেওয়া নয়। ওই সমস্ত মেম্বারদের নিষ্ঠা ও সততার জন্য সৃষ্টিকর্তাকে ধন্যবাদ যারা আমার সেরে ওঠার শুরুর দিকে আমাকে সাহায্য করেছিল এবং আমার থেকে কোনো রকম সুযোগ নেয়নি।

মাঝেমাঝে সদস্যরা ভাবতে পারে একাধিক স্পন্দর রাখা ঠিক হবে কিনা। যদিও কিছু কিছু অ্যাডিক্ট (মাদকাসক্ত) এই পথ বেছে নেয়, বেশীরভাগই এর থেকে বিরত থাকে, তারা বলে যে একের অধিক স্পন্দর থাকলে স্পন্দরপ্রাপ্ত যে উত্তর বা নির্দেশনা চায় তা দিতে স্পন্দররা প্রভাবিত করতে পারেন।

আমাদের কখন একজন স্পন্দর নেওয়া উচিত?

বেশীরভাগ সদস্যরা মনে করে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব একজন স্পন্দর নেওয়া উচিত, কিন্তু কিছু সদস্য মনে করে একটু সময় নিয়ে খুঁজে সমস্তটা জেনে একটা সিদ্ধান্ত নেওয়া উচিত। অনেক মিটিং-এ গেলে আমরা বুঝতে পারি যে আমরা কার সাথে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করি এবং কাকে আমরা বিশ্বাস করতে পারব। স্পন্দর খোঁজার সময় কেউ যদি

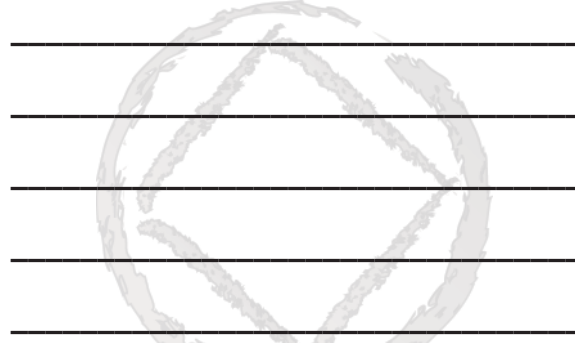
স্পন্সর হওয়ার আগ্রহ প্রকাশ করেন, তাহলে যে আমাদেরকে রাজি হতেই হবে এমন কোনো কথা নেই। একটা বিষয় মনে রাখতে হবে, সুস্থতার প্রাথমিক পর্যায়ে পথ চলতে যে স্পন্সর সাহায্য করেছেন তিনি পরবর্তী পর্যায়ে যদি আমাকে সঠিকভাবে সাহায্য করতে না পারেন তাহলে আমাদের অধিকার আছে স্পন্সর পরিবর্তন করার।

আমি স্পন্সর নেওয়ার সময়টাকে সমুদ্রে ডুবে যাওয়ার সময়ের সাথে তুলনা করেছিলাম। অতি শীঘ্রই আমার সেই জীবনরক্ষাকারী স্পন্সর প্রয়োজন হয়ে পড়েছিল।

যখন আমরা এই প্রোগ্রামে নতুন, আমাদের অন্য অ্যাডিক্টদের কাছে সাহায্য এবং সহায়তার জন্য পৌঁছাতে হবে। যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আমাদের ফোন নম্বর ব্যবহার করে অন্য রিকভারিং অ্যাডিক্টদের সাথে শেয়ার করা উচিত। আমরা একে অপরকে যে সাহায্য করতে পারি, তার জন্য এই প্রোগ্রাম কাজ করে। আমাদের আর একাকিত্বে বাস করতে হবে না এবং আমরা আমাদের নিজেদের চেয়েও বৃহত্তর কিছু অংশ হিসাবে নিজেকে দেখতে শুরু করি। স্পন্সরশিপ আমাদেরকে এই ব্যাপারটা দেখতে সাহায্য করে যে, এনএ-তে এসে অবশেষে আমরা নিজের ঘরে এসেছি।

আপনার হয়তো স্পন্সরশিপ সম্পর্কে আরও প্রশ্ন থাকতে পারে যার উত্তর এই পুস্তিকায় নেই। যদিও আপনার প্রশ্নের কোনো সঠিক বা ভুল উত্তর নেই তবু আমাদের ফেলোশিপের ধারণা এক এক জায়গায় এবং এক এক সদস্যের কাছে এক এক রকম। স্পন্সরশিপের উপর আমাদের একটি বই আছে যা স্পন্সরশিপ* সম্পর্কে আরও গভীর ধারণা দেয়।

যোগাযোগ:



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 নিবন্ধিত ট্রেডমার্ক।

ISBN 9781633803947 Bengali (Bangladesh) 3/23

WSO Catalog Item No. BN3111



Narcotics Anonymous®

নারকোটিকস অ্যানোনামাস

IP No. 11-BN

স্পন্সরশিপ

* এখনো বাংলায় প্রকাশিত হয়নি।