

সেল্ফ-অবসেশনের ত্রিভুজ

যখন আমরা জন্ম নিই আমরা শুধুমাত্র নিজেদের ব্যাপারে সচেতন থাকি, আমরাই সব। আমরা আমাদের মৌলিক চাহিদা ব্যতীত খুবই অল্প কিছু উপলব্ধি করি, এবং যদি এই চাহিদাগুলো পূরণ হয় আমরা সন্তুষ্ট থাকি। আমাদের সচেতনতা যতই বাড়তে থাকে, আমরা নিজেদের বাইরের একটি দুনিয়া সম্পর্কে অবগত হই। আমরা আবিষ্কার করি যে, আমাদের চারপাশে মানুষ, স্থান, এবং জিনিস আছে, এবং এগুলো আমাদের চাহিদাগুলো পূরণ করে। এই পর্যায়ে আমরা পার্থক্যগুলো বুঝতে শুরু করি এবং আমাদের পছন্দসমূহের উন্নতি ঘটে। আমরা চাইতে এবং বাছাই করতে শিখি। আমরা ক্রমবর্ধমান মহাবিশ্বের কেন্দ্রে এবং যেই জিনিসগুলো আমাদের প্রয়োজন ও চাহিদা পূরণ করে আমরা সেগুলো প্রত্যাশা করি। আমাদের সন্তুষ্টির উৎস অলৌকিকভাবে মৌলিক চাহিদা হতে আকাঙ্ক্ষার পূর্ণতা লাভে পরিবর্তিত হয়।

অধিকাংশ শিশুরা, সময়ের সাথে সাথে অভিজ্ঞতার মাধ্যমে, উপলব্ধি করতে পারে যে বাইরের দুনিয়া তাদের সব চাওয়া-পাওয়া পূরণ করতে পারে না। তাদেরকে যা দেওয়া হয় তার সাথে নিজেদের প্রচেষ্টার মাধ্যমে আরো কিছু যোগ করা শুরু করে। মানুষ, স্থান, এবং জিনিসের প্রতি তাদের নির্ভরশীলতা যতই কমতে থাকে তারা নিজেদের প্রতি আরো বেশি বেশি মনযোগ দিতে শুরু করে। তারা আরো আত্মনির্ভরশীল হয়ে ওঠে এবং উপলব্ধি করে যে সুখ এবং সন্তুষ্টি নিজেদের ভেতর থেকেই আসে। বেশিরভাগই পরিণত হতে থাকে; তারা নিজেদের শক্তি, দুর্বলতা, এবং সীমাবদ্ধতাগুলো চেনে এবং গ্রহণ করে। এক পর্যায়ে, তারা নিজেদের জন্য যা করতে পারে না তার যোগান দেওয়ার জন্য এক উচ্চতর শক্তির সাহায্য প্রার্থনা করে। অধিকাংশ মানুষের জন্য, বেড়ে ওঠা একটি প্রাকৃতিক প্রক্রিয়া।

যাইহোক, অ্যাডিক্ট হিসেবে, আমরা চলার পথে হেঁচট খাই। দেখা যায় যে আমরা কখনোই আমাদের শিশুসুলভ আত্মকেন্দ্রিকতা কাটিয়ে উঠতে পারি না। দেখা যায় যে আমরা কখনোই অন্যদের মতো আত্মনির্ভরশীলতা খুঁজে পাই না। আমরা আমাদের চারপাশের দুনিয়ার উপরে নির্ভর করতে থাকি এবং এটা মানতে অস্বীকার করি যে আমাদের সবকিছু দেওয়া হবে না। আমরা সেল্ফ-অবসেসড হয়ে যাই; আমাদের চাহিদা এবং প্রয়োজনগুলো দাবিতে পরিণত হয়। আমরা এমন একটা পর্যায়ে পৌঁছাই যেখানে সন্তুষ্টি এবং পরিপূর্ণতা অসম্ভব। সম্ভবত মানুষ, স্থান এবং জিনিস আমাদের ভেতরের শূন্যতা পূরণ করতে পারে না, এবং আমরা তাদের প্রতি ক্ষোভ, রাগ এবং ভয়ের সাথে আচরণ করি।

ক্ষোভ, রাগ এবং ভয়-এর দ্বারা গঠিত হয় সেল্ফ-অবসেশনের ত্রিভুজ। আমাদের সকল চারিত্রিক ক্রটি এই তিনটি প্রতিক্রিয়ার রূপ। আমাদের উদ্ভাদনার কেন্দ্রেতে সেল্ফ-অবসেশন।

ক্ষোভ হচ্ছে সেই মাধ্যম যার দ্বারা আমরা বেশিরভাগই অতীত নিয়ে প্রতিক্রিয়া করি। এটি হচ্ছে অতীত অভিজ্ঞতাগুলোকে বার বার মনে করা। রাগ হচ্ছে সেই মাধ্যম যার দ্বারা আমরা বেশিরভাগই বর্তমানকে সামলাই।

এটা আমাদের বাস্তবকে অস্বীকার এবং তার প্রতিক্রিয়া। ভয় হচ্ছে সেই অনুভূতি যা আমরা ভবিষ্যৎ নিয়ে চিন্তা করার সময় অনুভব করি। এটা আমাদের অজানার প্রতি প্রতিক্রিয়া; বিপরীত দিকে কল্পনার সামিলা। এই তিনটি জিনিসই হল আমাদের সেল্ফ অবসেশনের বহিঃপ্রকাশ। আমরা এসব উপায়ে প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করি যখন মানুষ, স্থান এবং জিনিস (অতীত, বর্তমান, এবং ভবিষ্যৎ) আমাদের মনের মতো হয় না।

নারকোটিকস অ্যানোনিমাসে আমাদের বাঁচার নতুন এক পথ এবং নতুন কিছু কলা-কৌশল দেওয়া হয়েছে। এগুলো হল বারোটো ধাপ যা আমাদের সাধের সবটুকু দিয়ে চর্চা করি। যদি আমরা মাদকমুক্ত থাকি, এবং জীবনের সকল ক্ষেত্রে এই নীতিগুলোর চর্চা করতে শিখতে পারি, অলৌকিক কিছু ঘটে। আমরা স্বাধীনতা খুঁজে পাই—মাদকদ্রব্য থেকে, আমাদের আসক্তি এবং সেল্ফ-অবসেশন থেকে। ক্ষোভ গ্রহণযোগ্যতা দ্বারা, রাগ ভালোবাসা দ্বারা এবং ভয় বিশ্বাসের দ্বারা প্রতিস্থাপিত হয়।

আমাদের এমন এক রোগ আছে যার কারণে আমরা শেষ পর্যন্ত সাহায্য চাইতে বাধ্য হই। আমরা সৌভাগ্যবান যে আমাদের শুধুমাত্র একটি বিকল্প দেওয়া হয়েছে; একটি শেষ সুযোগ। আমাদের অবশ্যই সেল্ফ-অবসেশনের ত্রিভুজ ভাঙতে হবে; আমাদের বেড়ে উঠতে হবে, অথবা মরতে হবে।

যে উপায়ে আমরা মানুষ, স্থান, এবং জিনিসের সাথে প্রতিক্রিয়া করি:

নেতিবাচক	ইতিবাচক
ক্ষোভ	অতীত
রাগ	বর্তমান
ভয়	ভবিষ্যৎ
	গ্রহণযোগ্যতা
	ভালোবাসা
	বিশ্বাস



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



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 9781633804029 Bengali (Bangladesh) 7/23

WSO Catalog Item No. BN3112

IP No. 12-BN

সেল্ফ-অবসেশনের
ত্রিভুজ