

## আত্ম-গ্রহণযোগ্যতা

### সমস্যা

আত্ম-গ্রহণযোগ্যতার ঘাটতি অনেক রিকভারিং অ্যাডিক্টদের জন্য একটি সমস্যা। এই সূক্ষ্ম ক্রটি সনাক্ত করা কঠিন এবং বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই অজানা থেকে যায়। আমরা অনেকেই বিশ্বাস করেছিলাম যে মাদক ব্যবহার করাটাই আমাদের একমাত্র সমস্যা ছিল, এই সত্যকে অস্বীকার করে যে আমাদের জীবন নিয়ন্ত্রণহীন হয়ে পড়েছিল। এমনকি মাদক ব্যবহার বন্ধ করার পরেও এই অস্বীকার আমাদের পীড়িত করতে পারে। আমাদের চলমান রিকভারিতে যে সকল সমস্যার অভিজ্ঞতা হয়, তার বেশিরভাগই মনের গভীরে নিজেদেরকে মেনে নেওয়ার অক্ষমতা থেকেই সৃষ্টি হয়। আমরা হয়তো এটা বুঝতেও পারি না যে এই অস্বস্তি আমাদের সমস্যার উৎস, কারণ এটা বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই ভিন্নভাবে প্রকাশ পায়। আমরা হয়তো নিজেদেরকে বিরক্তিকর অথবা সমালোচক, অসন্তুষ্ট, বিষণ্ণ, বা বিভ্রান্ত হতে দেখি। আমরা হয়তো নিজেদের ভেতরে যে যন্ত্রণা অনুভব করি তা উপশমের জন্য বাহ্যিক অবস্থাগুলো পরিবর্তনের চেষ্টা করছি। এই ধরনের অবস্থাগুলোয় আমাদের অভিজ্ঞতা বলে যে অসন্তুষ্টির উৎস শোঁজার জন্য নিজেদের ভেতরে তাকানোটাই সবচেয়ে উত্তম। আমরা অনেক সময়ই আবিষ্কার করি যে আমরা নিজেদের কড়া সমালোচক, আত্ম-ঘৃণা ও আত্ম-প্রত্যাখ্যান-এর দ্বারা আমাদের অধঃপতন হচ্ছিল।

এনএ-তে আসার আগে, আমাদের অনেকেই সম্পূর্ণ জীবন আত্ম-প্রত্যাখ্যান করে কাটিয়ে দিয়েছি। আমরা নিজেদেরকে ঘৃণা করতাম এবং ভিন্ন কেউ হতে যতভাবে পারা যায় চেষ্টা করতাম। আমরা নিজের মতো না হয়ে অন্য যে কারো মতো হতে চাইতাম। নিজেদেরকে মেনে নিতে না পেরে, আমরা অন্যদের গ্রহণযোগ্যতা পাওয়ার চেষ্টা করতাম। আমরা চাইতাম যেন অন্যান্যরা আমাদেরকে সেই ভালোবাসা এবং গ্রহণযোগ্যতা দেয় যা আমরা নিজেদেরকে দিতে পারিনি, কিন্তু আমাদের ভালোবাসা এবং বন্ধুত্ব সবসময়ই ছিল শর্তসাপেক্ষ। আমরা যে কারো জন্য যা কিছুই করতাম শুধুমাত্র তাদের গ্রহণযোগ্যতা এবং সমর্থন পাওয়ার জন্য, এবং তারপর ক্ষুব্ধ হয়ে যেতাম তাদের উপর যারা আমাদের মনমতো সাড়া না দিত।

যেহেতু আমরা নিজেদের মেনে নিতে পারতাম না, আমরা ধরেই নিতাম যে অন্যরা আমাদের প্রত্যাখ্যান করবে। আমরা কাউকে কাছে আসতে দিতাম না এই ভয়ে যে যদি তারা আসলেই আমাদের জানতে পারে, তারাও আমাদের ঘৃণা করবে। নিজেদেরকে দুর্বলতা থেকে রক্ষা করতে, অন্যদের সুযোগ না দিয়ে আমরাই তাদের আগে প্রত্যাখ্যান করতাম।

### বারো ধাপ-ই হল সমাধান

আজকের দিনে, আত্ম-গ্রহণযোগ্যতার দিকে প্রথম ধাপ হচ্ছে আমাদের অসন্তিক্তিকে মেনে নেওয়া। নিজেদেরকে মানুষ হিসেবে মেনে নেওয়ার আগে অবশ্যই আমাদের রোগ এবং এর সাথে আসা সকল সমস্যাগুলোকে মেনে নিতে হবে।

পরবর্তী ধাপ যা আমাদের আত্ম-গ্রহণযোগ্যতার দিকে নিয়ে যেতে সাহায্য করতে পারে তা হচ্ছে আমাদের চেয়ে বৃহৎ কোনো শক্তিতে বিশ্বাস যে আমাদের মানসিক সুস্থতা পুনঃপ্রতিষ্ঠা করতে পারে। আমাদের নির্দিষ্ট কোনো ব্যক্তির সেই উচ্চতর শক্তি সম্পর্কে ধারণার উপরে বিশ্বাস করার প্রয়োজন নেই, কিন্তু আমাদের জন্য কাজ করবে এমন একটি ধারণায় অবশ্যই বিশ্বাস করার প্রয়োজন রয়েছে। আত্ম-গ্রহণযোগ্যতার একটি আধ্যাত্মিক ধারণা হচ্ছে যে কষ্ট পাওয়া, ভুল করা, এবং আমরা নিখুঁত নই এটা জানা স্বাভাবিক একটা ব্যাপার।

রিকভারির বারো ধাপের প্রয়োগ আত্ম-গ্রহণযোগ্যতা অর্জনের সবচেয়ে কার্যকরী মাধ্যম। যেহেতু আমরা এখন আমাদের চেয়ে উচ্চতর এক শক্তির উপর বিশ্বাসে উপনীত হয়েছি, সৎভাবে নিজের দোষক্রটি এবং গুণাবলি যাচাই করার সাহস অর্জনের জন্য আমরা তাঁর শক্তির উপর নির্ভর করতে পারি। যদিও কোনো কোনো সময়ে এটা কষ্টদায়ক এবং মনে হতে পারে আত্ম-গ্রহণযোগ্যতার দিকে নিয়ে যাচ্ছে না, আমাদের অনুভূতিগুলোর সংস্পর্শে থাকাকাটা প্রয়োজনীয়। আমরা রিকভারির একটি শক্ত ভিত্তি স্থাপন করতে চাই, এবং তাই আমাদের কার্যকলাপ ও প্রেরণাগুলো যাচাই করতে এবং যে জিনিসগুলো গ্রহণযোগ্য নয় তা পরিবর্তন করা শুরু করতে হবে

আমাদের দোষ-ক্রটিগুলো আমাদেরই অংশ এবং শুধুমাত্র তখনই দূর হবে যখন আমরা জীবনে এনএ প্রোগ্রামের চর্চা করব। আমাদের গুণাবলি আমাদের উচ্চতর শক্তির দেওয়া উপহার, এবং আমরা যখন সেগুলো সম্পূর্ণভাবে কাজে লাগাতে শিখি, আমাদের আত্ম-গ্রহণযোগ্যতা বাড়ে এবং আমাদের জীবনের উন্নতি ঘটে।

আমাদের যেমন হওয়া উচিত তা হবার আকাঙ্ক্ষায় আমাদেরকে মাঝে মাঝে চাঞ্চল্যকর আচরণ করতে দেখা যায়। আমাদের আত্ম-করণা এবং অহংকার দ্বারা আমরা পরাভূত অনুভব করতে পারি, কিন্তু উচ্চতর শক্তির সাথে আমাদের বিশ্বাস পুনঃপ্রতিষ্ঠা করার মাধ্যমে বেড়ে ওঠার জন্য আশা, সাহস এবং শক্তি পাই।

আত্ম-গ্রহণযোগ্যতা আমাদের রিকভারিতে ভারসাম্য বজায় রাখে। আমরা নিজেদের মতো করে থাকার মাধ্যমে সন্তুষ্ট, তাই অনুমোদনের জন্য আমাদের অন্যদের দিকে তাকানোর প্রয়োজন পড়ে না। আমরা স্বাধীনভাবে আমাদের গুণাবলিকে কৃতজ্ঞতার সাথে গুরুত্ব দিতে পারি, বিনয়ের সাথে আমরা আমাদের ক্রটিগুলো থেকে সরে আসতে পারি, এবং আমাদের যতখানি সম্ভব তত ভালো একজন রিকভারিং অ্যাডিক্ট হতে পারি। আমরা যেমন তেমনভাবে নিজেদের গ্রহণ করার অর্থ হচ্ছে যে আমরা ঠিক আছি, আমরা নিখুঁত নই, কিন্তু আমরা উন্নতি করতে পারি।

আমরা মনে রাখি যে আমাদের অসন্তিক্ত নামক একটি রোগ আছে, এবং মনের গভীরে আত্ম-গ্রহণযোগ্যতা অর্জন করতে অনেক সময় লাগে। আমাদের জীবন যতই খারাপ হয়ে উঠুক না কেন, নারকোটিকস অ্যানোনিমাস ফেলোশিপে আমাদেরকে সবসময় গ্রহণ করা হয়।

আমরা যেমন ঠিক তেমনভাবে নিজেদের মেনে নেওয়ার মাধ্যমে মানুষ হিসেবে পরিপূর্ণতা আশা করার সমস্যাটির সমাধান হয়। যখন আমরা নিজেদেরকে মেনে নিই, তখন অন্যদেরকেও নিজেদের জীবনে মেনে নিতে পারি, নিঃশর্তভাবে, সম্ভবত প্রথমবারের মতো। রিকভারি এবং নতুন জীবন শেয়ার করার ফলে, আমাদের বন্ধুত্বগুলো গভীর হয় এবং আমরা উষ্ণতা ও যত্নশীলতার অভিজ্ঞতা পাই।

সৃষ্টিকর্তা, আমাকে শান্তি দাও যেন  
আমি পরিবর্তন করতে সক্ষম নই এমন সমস্ত  
কিছু গ্রহণ করতে পারি,  
সাহস দাও যেন আমার পক্ষে যা কিছু পরিবর্তন করা  
সম্ভব আমি যেন তা পরিবর্তন করতে পারি,  
এবং জ্ঞান দাও যেন এই দুইয়ের মধ্যকার পার্থক্য বুঝতে পারি।

Copyright © 2022 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.wso-iran.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 9781633803749 Bengali (Bangladesh) 9/22

WSO Catalog Item No. BN3119



**Narcotics Anonymous®**

নারকোটিকস অ্যানোনিমাস

IP No. 19-BN

আত্ম-গ্রহণযোগ্যতা