বাইরে মাদকমুক্ত থাকা

আমাদের মধ্যে অনেকেই নারকোটিকস অ্যানোনিমাস-এর রিকভারির বার্তা কোনো না কোনো ধরনের হসপিটাল এবং ইনস্টিটিউশনে থাকা অবস্থায় শুনেছিলাম। কোনো পরিস্থিতিতে এই ধরনের জায়গা থেকে বাইরের দুনিয়ায় যাওয়াটা সহজ নয়। এটা বিশেষ করে তখন সত্য যখন আমরা রিকভারির দ্বারা নিয়ে আসা পরিবর্তনগুলোর মুখোমুখি হই। আমাদের অনেকের জন্য রিকভারির শুরুর দিকের সময়টা কঠিন ছিল। নেশা ছাড়া জীবনের সম্ভাবনাগুলোর মুখোমুখি হওয়াটা অনেক ভীতিকর মনে হতে পারে। আমাদের মধ্যে যারা মাদকমুক্ত থাকার প্রাথমিক দিনগুলো পার করেছে তারা মূল্যবান একটি জীবন খুঁজে পেয়েছে। এই পুস্তিকাটি আশার বার্তা হিসেবে তাদের উৎসর্গ করা হয়েছে যারা এখন হসপিটাল এবং ইনস্টিটিউশনে রয়েছে। এই পুস্তিকা বলে, আপনিও মাদকমুক্ত এবং স্বাধীনভাবে জীবন যাপন করতে পারেন। আপনি আজকের দিনে যেখানে, আমাদের মধ্যে অনেকেই সেই অবস্থায় ছিলাম। আমরা অন্যান্য উপায় চেষ্টা করেছি এবং আমাদের মধ্যে অনেকেই রিল্যাপ্স করেছিলাম, কেউ কেউ কখনোই আর রিকভারিতে আসার সুযোগ পায়নি। আমরা আপনাদের সাথে এটা শেয়ার করার জন্য এই পুস্তিকাটি লিখেছি যে, আমরা যা খুঁজে পেয়েছি সেটা কাজ করে।

হসপিটাল অথবা ইন্সটিটিউশনে থাকা অবস্থায় যদি আপনি মিটিংগুলোতে যেতে সক্ষম হন, তাহলে এখন থেকেই আপনি ভালো অভ্যাসগুলো তৈরি করা শুরু করতে পারেন। মিটিংগুলোতে তাড়াতাড়ি আসবেন এবং দেরি করে ওখান থেকে বের হবেন। যত শীঘ্রই সম্ভব রিকভারিং অ্যাডিক্টদের সাথে যোগাযোগ স্থাপন করতে শুরু করুন। আপনাদের মিটিংগুলোতে যদি অন্যান্য গ্রুপের এনএ সদস্যরা অংশগ্রহণ করে, তাদের ফোন নাম্বার সংগ্রহ করুন এবং প্রয়োজনে কাজে লাগান। শুরুর দিকে এই ফোন নাম্বারগুলো ব্যবহার করতে অদ্ভুত, এমনকি নির্বোধ মনে হবে। কিন্তু, যেহেতু আসক্তিজনিত রোগের মূলে রয়েছে বিচ্ছিন্নতা, সুতরাং প্রথম ফোন কলটি সামনে এগিয়ে যাওয়ার একটি বড়ো পদক্ষেপ। এনএ-তে কাউকে ফোন দেওয়ার আগে বড়ো কোনো সমস্যা তৈরি হওয়ার জন্য অপেক্ষা করতে হবে এমনটা প্রয়োজনীয় নয়। বেশিরভাগ সদস্যরাই তাদের দ্বারা সম্ভব যেকোনো উপায়েই সাহায্য করতে ইচ্ছুক। আপনার মুক্তির সময় একজন এনএ সদস্যের সাথে সাক্ষাৎ করার জন্য এটা একটা ভালো সময়। আপনি যদি আগে থেকেই এমন কিছু সদস্যদেরকে চেনেন, মুক্তির পর যাদের সাথে আপনার মিটিং-এ দেখা হবে, তখন নিজেকে এনএ ফেলোশিপের একটি অংশ হিসেবে ভাবতে এটা আপনাকে সাহায্য করবে। বিচ্ছিন্ন হওয়া অথবা অনুভব করার ঝুঁকি আমরা নিতে পারি না।

বাইরে নেশামুক্ত থাকার অর্থ হচ্ছে কাজ করা। যখন আপনি বের হবেন, মুক্তির প্রথমদিনেই একটি মিটিং-এ অংশগ্রহণ করুন। নিয়মিত মিটিং-এ অংশগ্রহণ করার অভ্যাস গড়ে তোলাটা গুরুত্বপূর্ণ। সদ্য মাদক মুক্ত হওয়ার উত্তেজনা ও বিভ্রান্তি আমাদের মধ্যে কিছু মানুষকে দৈনন্দিন জীবনে পালন করা নিজের দায়িত্বগুলো থেকে ছুটি নেওয়ার ভাবনায় ফেলে দেয়। এই ধরনের যুক্তি আমাদের মধ্যে অনেক মানুষকে পুনরায় মাদক ব্যবহারে ফিরিয়ে নিয়ে যায়। আসক্তি এমন একটি রোগ যার অগ্রগতি কখনো থেমে থাকে না। যদি এটাকে আটক না করা হয়, এটা শুধুমাত্র খারাপের দিকে যায়। আমাদের রিকভারির জন্য আজকের দিনে যা করি সেটা আগামীকালের রিকভারিকে নিশ্চিত করে না। একটা সময় পর শুধুমাত্র এনএ-র সাথে থাকার ইচ্ছাই যথেষ্ট হবে এটা অনুমান করাটা ভুল। অবশ্যই আমাদের ইচ্ছাগুলোর সাথে কাজের সমন্বয় করতে হবে, যতদ্রুত ততই ভালো।

যদি আপনি মুক্তির পরে ভিন্ন কোনো শহরে বাস করেন, আপনার নতুন এলাকার মিটিং লিষ্ট এবং এনএ হেল্পলাইন নাম্বারের জন্য এনএ সদস্যদের জিজ্ঞেস করুন। আপনি যেখানে বাস করবেন সেখানে তারা আপনাকে এনএ গ্রুপ এবং সদস্যদের সাথে যোগাযোগ করিয়ে দিতে সাহায্য করতে পারবে। আপনি পুরো বিশ্বের মিটিংগুলো সম্পর্কে তথ্য পেতে নীচের ঠিকানায় চিঠি লিখতে পারেন:

ওয়ার্ল্ড সার্ভিস অফিস
পি ও বক্স ৯৯৯৯
ভেন নাইস, সিএ ৯১৪০৯ ইউএসএ

স্পন্সরশিপ এনএ-র রিকভারি প্রোগ্রামের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। এটি সেই মুখ্য প্রণালীগুলোর মধ্যে একটি যার দ্বারা নবাগতরা, প্রোগ্রাম অনুযায়ী জীবন যাপন করছে এমন এনএ সদস্যদের অভিজ্ঞতার সুবিধা নিতে পারে। স্পন্সররা আমাদের প্রতি আন্তরিক কল্যাণ ও আসক্তির প্রাপ্ত অভিজ্ঞতা এনএ-তে পাওয়া রিকভারির দৃঢ় জ্ঞানের দ্বারা একত্রিত করতে পারেন। আমরা দেখেছি যে আপনার নিজস্ব লিঙ্গের একজন স্পন্সর বেছে নেওয়াটা উত্তম। একজন স্পন্সর নির্বাচন করুন, এমনকি হতে পারে অস্থায়ী একজন স্পন্সর, যত দ্রুত সম্ভব। একজন স্পন্সর আপনাকে নারকোটিকস অ্যানোনিমাস-এর বারোটি ধাপ এবং বারোটি ঐতিহ্যের কাজ করতে সাহায্য করে। একজন স্পন্সর আপনাকে অন্যান্য এনএ সদস্যদের সাথেও পরিচয় করিয়ে দিতে পারে, মিটিং-এ নিয়ে যেতে পারে, এবং রিকভারিতে আরো স্বাচ্ছন্দবোধ করতে সাহায্য করতে পারে। আমাদের পুস্তিকা, *স্পন্সরশিপ,* এই বিষয়ে অতিরিক্ত তথ্য ধারণ করে।

আমরা যদি এনএ প্রোগ্রাম-এর সুবিধাগুলো পেতে চাই, আমাদের অবশ্যই বারো ধাপের কাজ করতে হবে। মিটিং-এ নিয়মিত অংশগ্রহণ করার পাশাপাশি, আসক্তি হতে রিকভারির জন্য ধাপগুলো আমাদের প্রোগ্রামের মৌলিক বিষয়। আমরা দেখেছি যে ক্রমান্বয়ে ধাপগুলোর কাজ করা এবং ধারাবাহিকভাবে পুনরায় কাজ করা আমাদেরকে সক্রিয় মাদকাসক্তিতে ফিরে যাওয়া এবং এর সাথে যে দুর্দশা আসে তার থেকে দূরে রাখে।

এনএ-র অনেক প্রকার রিকভারি লিটারেচার সহজলভ্য। দি লিট্‌ল হোয়াইট বুকলেট এবং আমাদের নারকোটিকস অ্যানোনিমাস-এর বেসিক টেক্সট আমাদের ফেলোশিপে রিকভারির নীতিগুলো ধারণ করে। আমাদের লিটারেচারের মাধ্যমে নিজেকে প্রোগ্রামের সাথে পরিচিত করুন। রিকভারি সম্পর্কে পড়া আমাদের প্রোগ্রামের একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ অংশ, বিশেষ করে যখন কোনো মিটিং অথবা অন্য কোনো এনএ সদস্য সহজলভ্য থাকে না। আমাদের মধ্যে অনেকেই ইতিবাচক মনোভাব বজায় রাখতে এবং রিকভারির প্রতি মনোযোগী থাকতে নিয়মিত ভাবে এনএ-র লিটারেচার পড়াকে সহায়ক হিসেবে খুঁজে পেয়েছে।

যখন আপনি মিটিং-এ যাওয়া শুরু করেন, যে সব গ্রুপে অংশগ্রহণ করেন তাদের সাথে যুক্ত হন। অ্যাশট্রে খালি করা, মিটিং রুম গোছাতে সাহায্য করা, চা-কফি তৈরি করা, মিটিং শেষে রুম পরিষ্কার করা—গ্রুপের কার্যকারিতার জন্য এই কাজগুলো করা দরকার। সদস্যদেরকে জানান আপনি সাহায্য করতে ইচ্ছুক এবং গ্রুপের অংশ হতে চান। এই ধরনের দায়িত্বগুলো নেওয়া রিকভারির একটি প্রয়োজনীয় অংশ এবং এটা বিচ্ছিন্নতার অনুভুতি যা আমাদের ভীত করে তাকে নিবারণ করতে সাহায্য করে। এই ধরণের অঙ্গীকার, যত ছোটোই মনে হোক না কেন, যখন মিটিং-এ যাওয়ার *আকাঙ্ক্ষা* থাকে না তখনও মিটিং-এ উপস্থিতির *প্রয়োজনীয়তা* নিশ্চিত করে।

যত দ্রুত সম্ভব দৈনন্দিন কাজের একটি ব্যক্তিগত প্রোগ্রাম তৈরি করা উচিত। দৈনন্দিন কার্যক্রম হচ্ছে আমাদের রিকভারির প্রতি দায়িত্বশীল হওয়ার নিজস্ব পদ্ধতি। প্রথম নেশা হাতে তুলে নেওয়ার পরিবর্তে, আমরা নীচের কাজগুলো করি:

★ যাই হোক না কেন, মাদক ব্যবহার করবেন না

★ এনএ মিটিং-এ যান

★ উচ্চতর শক্তির কাছে আজকের দিন নেশামুক্ত থাকার জন্য প্রার্থনা করুন

★ স্পন্সরকে ফোন দিন

★ এনএ লিটারেচার পড়ুন

★ অন্যান্য রিকভারিং অ্যাডিক্টদের সাথে কথা বলুন

★ নারকোটিকস অ্যানোনিমাস-এর বারো ধাপের কাজ করুন

নেশামুক্ত থাকতে যেসব কাজ করতে হয় সেরকম কিছু বিষয় নিয়ে আমরা আলোচনা করেছি; যেসব জিনিস আমাদের এড়িয়ে চলতে হবে সেগুলো নিয়েও আলোচনা করা উচিত। এনএ মিটিংগুলোতে, আমরা মাঝে মধ্যেই শুনি যে আমাদের জীবন-যাপনের পুরোনো উপায়গুলো অবশ্যই পরিবর্তন করতে হবে। এর অর্থ হল যে যাই হোক না কেন আমরা মাদক ব্যবহার করব না! আমরা আরো দেখেছি যে বারবার ক্লাব এবং বারে যাওয়া অথবা যারা মাদক ব্যবহার করে তাদের সাথে মেশার ঝুঁকি আমরা নিতে পারি না। যখন আমরা পুরোনো বন্ধু-বান্ধব এবং জায়গাগুলোতে সময় কাটানো শুরু করি, তখন আমরা আসলে নিজেদেরকে রিল্যাপ্স-এর জন্য প্রস্তুত করছি। আসক্তির রোগের কাছে আমরা শক্তিহীন। এই মানুষ এবং ওই জায়গাগুলো আগে কখনোই আমাদের নেশামুক্ত থাকতে সাহায্য করেনি। এটা চিন্তা করা বোকামি যে এখন জিনিসগুলো অন্যরকম হবে।

একজন অ্যাডিক্ট-এর জন্য অন্যান্যরা যারা সক্রিয়ভাবে রিকভারির অথবা ফেলোশিপের সাথে জড়িত তাদের কোনো বিকল্প নেই। নিজেদেরকে একটা বিরতি দিয়ে রিকভারিকে একটি সুযোগ করে দেওয়াটা গুরুত্বপূর্ণ। নারকো-টিকস অ্যানোনিমাসে আমাদের জন্য অনেক নতুন বন্ধু ও অভিজ্ঞতার এক নতুন দুনিয়া সামনে অপেক্ষা করছে।

যখন আমরা মুক্তি পেয়েছিলাম তখন অনেককেই সম্পূর্ণ ভিন্ন এক জগতের প্রত্যাশার সাথে খাপ খাইয়ে নিতে হয়েছিল। নারকোটিকস অ্যা-নোনিমাস আমাদের চারপাশের দুনিয়াকে অলৌকিকভাবে পরিবর্তন করতে পারে না। নিজেদেরকে পরিবর্তনের মাধ্যমে এটা আমাদের আশা, স্বাধীনতা এবং দুনিয়াতে ভিন্নভাবে জীবন-যাপনের একটি রাস্তা দেখায়। আমরা হয়তো আগের মতো কিছু পরিস্থিতির মুখোমুখি হতে পারি, কিন্তু নারকোটিকস অ্যানোনিমাস প্রোগ্রামের মাধ্যমে আমরা সেগুলোর প্রতি প্রতিক্রিয়ার ধরন পরিবর্তন করতে পারি। নিজেদের পরিবর্তন আমাদের জীবনকে বদলে দেয়।

আমরা জানাতে চাই যে নারকোটিকস অ্যানোনিমাসে আপনি স্বাগত। এনএ লাখ লাখ অ্যাডিক্টদেরকে মাদকমুক্ত জীবন-যাপনে, জীবন যেমন তেমনিভাবে জীবনকে মেনে নিতে এবং সত্যিকারের মূল্যবান একটি জীবন তৈরি করতে সহায়তা করেছে।

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 9781633803985 Bengali (Bangladesh) 5/23

WSO Catalog Item No. BN3123

Narcotics Anonymous®
নারকোটিকস অ্যানোনিমাস

IP No. 23-BN

বাইরে মাদকমুক্ত থাকা