



Narcotics Anonymous®

নারকোটিকস্ অ্যানোনিমাস

মুখবন্ধ

এই পুস্তিকা নারকোটিকস্ অ্যানোনিমাস ফেলোশিপের সঙ্গে পরিচয় করিয়ে দেয়। সেই সব মানুষ, যারা আমাদেরই মতো আপাত নিরুপায়ভাবে নেশাসক্তির অসুখে ভুগছেন, তাদের জন্যই এই বই লেখা। নেশায় আসক্তি সারে না, কিন্তু সহজ আধ্যাত্মিক নীতির একটা কার্যক্রমের মধ্যে দিয়ে এর থেকে রিকভারি (আরোগ্যলাভ) সম্ভব। এই বইটা সবকিছু বলে দেবে না, কিন্তু আমাদের ব্যক্তিগত ও আমাদের গোষ্ঠীর (ফেলোশিপের) অভিজ্ঞতায় রিকভারির জন্য যা যা দরকার বলে জানি, তার জরুরি কথাগুলি এই বইতে রয়েছে।

প্রশান্তির প্রার্থনা

হে ঈশ্বর, আমাকে প্রশান্তি দাও,
যা বদলাতে পারি না তা যেন মেনে নিতে পারি,
যেখানে পরিবর্তন সম্ভব, সেখানে পরিবর্তন আনার মতো সাহস দাও
এবং এই তফাতটা বোঝবার মতো সুবুদ্ধি দাও।

নেশাসক্ত কে?

আমাদের মধ্যে বেশিরভাগকেই এই প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার জন্য দুবার ভাবতে হয় না। *আমরা জানি* আমাদের সমস্ত জীবন এবং চিন্তা কোনো না কোনো ভাবে মাদক কেন্দ্রিক ছিল—মাদক যোগাড় করা, নেশা করা এবং আরো মাদক পাওয়ার রাস্তা ও উপায় খোঁজা। আমরা নেশা করার জন্য বাঁচতাম এবং বাঁচার জন্য নেশা করতাম। খুব সরল কথায় নেশাসক্ত হল সেই ব্যক্তি যার জীবন মাদকের নিয়ন্ত্রণে থাকে। আমরা এমন একটি ক্রমবর্ধমান ব্যাধির শিকার যার পরিণতি সর্বদাই এক: জেল, পাগলাগারদ এবং মৃত্যু।

নারকোটিকস্ অ্যানোনিমাস কার্যক্রম কী?

এন.এ. এইরকম মহিলা ও পুরুষদের একটি অলাভকারী বন্ধুত্বগোষ্ঠী বা সমাজ যাদের জন্য মাদক একটা বড়ো সমস্যা হয়ে দাঁড়িয়েছিল।

আমরা আরোগ্যপ্রয়াসী সেইসব নেশাডু যারা নেশামুক্ত থাকার জন্য একে অপরকে সাহায্য করতে নিয়মিত মিলিত হই। এটি হল সম্পূর্ণরূপে নেশা ছেড়ে থাকার কার্যক্রম। এর সদস্য হওয়ার জন্য যা একমাত্র প্রয়োজন তা হল নেশা বন্ধ রাখার আকাঙ্ক্ষা। আমাদের পরামর্শ এই যে মন খোলা রাখুন এবং নিজেকে একটা সুযোগ দিন। আমাদের কার্যক্রম হচ্ছে এমন একপ্রস্থ নীতির সংকলন যেগুলি এত সরলভাবে লেখা যে আমাদের দৈনন্দিন জীবনে সেগুলিকে আমরা পালন করতে পারি। এই নীতিগুলির বিষয়ে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার এই যে এগুলি কাজ করে।

এন.এ.-র সঙ্গে কোনো শর্ত জড়িত নেই। আমরা অন্য কোনো সংগঠনের সঙ্গে যুক্ত নই, আমাদের কোনো প্রবেশ দক্ষিণা নেই, নেই কোনো শপথনামায় হস্তাক্ষর দেওয়ার বা কারুর কাছে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হওয়ার ব্যাপার। আমরা কোনো রাজনৈতিক, ধর্মীয় বা আইনশৃঙ্খলা রক্ষাকারী দলের সঙ্গে জড়িত নই এবং আমরা কোনো সময় কারোর নজরদারির অধীন নই। বয়স, জাতি, যৌনপরিচয়, ধর্ম নির্বিশেষে বা ধর্ম বিশ্বাসহীন যে কেউ আমাদের সদস্য হতে পারে।

আপনি কোন নেশা বা কতটা নেশা করতেন বা সেটা কার কাছে থেকে কিনতেন, আপনি অতীতে কী করেছেন, আপনার কাছে কী বেশি আছে বা কী নেই এসব জানতে আমরা আগ্রহী নই। আপনি শুধু আপনার সমস্যার ব্যাপারে কী করতে চান এবং আমরা সে ব্যাপারে কীভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারি কেবল এতেই আমাদের আগ্রহ। আমাদের যে কোনো মিটিং-এ নবাগত সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তি, কারণ আমাদের কাছে যা আছে তা আমরা দান করেই রক্ষা করতে পারি। আমাদের গোষ্ঠীগত অভিজ্ঞতায় দেখেছি যে আমাদের মিটিং-এ যাঁরা নিয়মিত আসেন তাঁরা নেশামুক্ত থাকেন।

আমরা এখানে কেন?

এন.এ. বন্ধুগণীতে আসার আগে আমরা নিজেদের জীবন পরিচালনা করতে অক্ষম ছিলাম। আমরা অন্য লোকেদের মতো না পারছিলাম বাঁচতে, না পারছিলাম জীবনের আনন্দ উপভোগ করতে। আমাদের আলাদা কিছুর দরকার হতই এবং আমাদের মনে হত যে আমরা নেশার মধ্যে তা পেয়ে গেছি। পরিবার, স্ত্রী, স্বামী এবং সন্তান-সন্ততির কল্যাণের

চেয়ে আমরা নেশা করাকে বেশি জরুরি মনে করেছি। নেশার জন্য আমরা যে কোনো মূল্য দিতে প্রস্তুত ছিলাম। আমরা অনেক লোকের অনেক ক্ষতি করেছি, কিন্তু সবচেয়ে বেশি নিজেদের ক্ষতি করেছি। আমাদের ব্যক্তিগত দায়িত্বগুলি অস্বীকার করে আমরা আসলে নিজেদের সমস্যা সৃষ্টি করেছি। মনে হত যে জীবন যে রকম সেইভাবে জীবনকে মনে নিতে আমরা অক্ষম ছিলাম।

আমাদের অধিকাংশেরই উপলব্ধি হয় যে নেশা করার মধ্য দিয়ে আমরা ধীরে ধীরে আত্মহত্যার দিকে এগিয়ে যাচ্ছিলাম। কিন্তু নেশা জীবনের এমন এক চতুর শত্রু যে আমরা এই ব্যাপারে কিছু করার শক্তিটা হারিয়ে ফেলেছিলাম। শেষে আমরা কেউ কারাগারে পৌঁছেছিলাম, আবার কেউ বা ঔষধপত্র, কেউ বা ধর্ম, কেউ বা মনোবিজ্ঞানীর কাছে সাহায্য খুঁজলাম। এগুলির মধ্যে কোনোটাই আমাদের জন্য যথেষ্ট ছিল না। সর্বদাই আমাদের রোগের পুনরাবির্ভাব হত বা রোগ বৃদ্ধি পেতে থাকত। শেষ পর্যন্ত আমরা হতাশ হয়ে নারকোটিকস্ অ্যানোনিমাস-এ এসে একে অপরের সাহায্যপ্রার্থী হই।

এন.এ.-তে আসার পরে আমরা উপলব্ধি করি যে আমরা অসুস্থ লোক। আমরা এমন অসুখে আক্রান্ত যার কোনো চিকিৎসা জানা নেই। তবুও কোনো একটা পর্যায়ে এই রোগকে আটক করা যায় এবং তখন আরোগ্যলাভ করা সম্ভব।

এটা কীভাবে কাজ করে?

আমাদের যা দেওয়ার আছে সেটা যদি আপনি চান এবং তা পাওয়ার জন্য চেষ্টা চালাতে ইচ্ছুক থাকেন তাহলে আপনি কিছু পদক্ষেপ নেওয়ার জন্য প্রস্তুত আছেন। এইগুলি হল সেইসব নীতি যেগুলি আমাদের আরোগ্যলাভকে সম্ভব করেছে। নীতিগুলি হল:-

- ১- আমরা স্বীকার করেছিলাম যে আমরা আমাদের নেশাসক্তির কাছে শক্তিহীন, তাই আমাদের জীবন নিয়ন্ত্রণহীন হয়ে পড়েছিল।
- ২- আমরা এই বিশ্বাসে উপনীত হলাম যে আমাদের চেয়ে এক বৃহত্তর শক্তি আমাদের প্রকৃতিস্বতায় ফিরিয়ে আনতে পারে।
- ৩- আমাদের উপলব্ধি দ্বয়ের হাতে আমাদের ইচ্ছা এবং জীবন সমর্পণ করার সিদ্ধান্ত নিলাম।

- ৪- আমরা খুঁটিয়ে এবং নির্ভয়ে আমাদের নৈতিক বিশ্লেষণ করলাম।
- ৫- আমরা ঈশ্বরের কাছে, নিজেদের কাছে এবং অন্য এক ব্যক্তির কাছে আমাদের ভুলের সঠিক প্রকৃতি স্বীকার করলাম।
- ৬- আমরা পুরোপুরি ভাবে প্রস্তুত হলাম যাতে ঈশ্বর আমাদের এই সমস্ত চারিত্রিক দোষত্রুটিগুলি দূর করেন।
- ৭- আমরা বিনীতভাবে তাঁর কাছে প্রার্থনা করলাম যেন তিনি আমাদের দুর্বলতাগুলি দূর করেন।
- ৮- আমরা যাঁদের ক্ষতি করেছিলাম তাদের একটি তালিকা তৈরি করলাম এবং তাঁদের সকলের ক্ষতিপূরণ করতে ইচ্ছুক হলাম।
- ৯- আমরা যাঁদের ক্ষেত্রে সম্ভব, তাঁদের সরাসরি ক্ষতিপূরণ করলাম; খেয়াল রাখলাম এতে যেন তাঁদের বা অন্য কারোর নতুন করে আঘাত না লাগে।
- ১০- আমরা নিয়মিত নিজেদের বিশ্লেষণ করতে থাকলাম এবং নিজেদের ভুল হওয়া মাত্রই ভুল স্বীকার করলাম।
- ১১- আমরা প্রার্থনা ও ধ্যানের মাধ্যমে আমাদের উপলব্ধ ঈশ্বরের সঙ্গে সচেতন সম্পর্কের উন্নতি সাধনের জন্য সচেষ্ট হয়ে শুমুত্র প্রার্থনা করতে থাকলাম যে আমাদের জন্য তাঁর কী ইচ্ছা তা যেন জানতে পারি এবং তা পালন করার শক্তি পাই।
- ১২- এই পদক্ষেপগুলির ফলে আধ্যাত্মিক জাগৃতি লাভ করে আমরা অন্য লেশাসক্তদের কাছে এই কথা পৌঁছে দিতে এবং জীবনের সর্বক্ষেত্রে এই নীতিগুলি অনুসরণে সচেষ্ট হলাম।

এগুলি শূনে মনে হয় যে মস্ত ফিরিস্তি এবং আমি এগুলি একসঙ্গে করতে পারব না। কিন্তু আমরা একদিনে লেশাসক্তে পরিণত হইনি, তাই মনে রাখবেন—*রয়ে সয়ে চলুন*।

আমাদের আরোগ্য প্রয়াসকে একটিই জিনিস সর্বাধিক ভাবে পরাজিত করতে পারে, সেটা হল আধ্যাত্মিক নীতিগুলির প্রতি উপেক্ষা বা অসহিষ্ণুতা। আরোগ্যের জন্য তিনটি আবশ্যিক জিনিস হল সততা, খোলা মন এবং আগ্রহ। এগুলির জোরে আমরা নিজেদের লক্ষ্যের পথে নিশ্চিতভাবে অগ্রসর হই।

আমরা মনে করি যে নেশাসক্তির অসুখের প্রতি আমাদের দৃষ্টিভঙ্গি পুরোপুরি বাস্তবসম্মত। কারণ এক নেশাসক্তকে অন্য এক নেশাসক্ত সাহায্য করছে—এর চিকিৎসাগত মূল্য তুলনাহীন। আমরা মনে করি আমাদের পদ্ধতিকে কাজে পরিণত করা যায়। কারণ এক নেশাডুকে আর এক নেশাডু সবচেয়ে ভালোভাবে বুঝতে ও সাহায্য করতে পারে। আমরা বিশ্বাস করি যে যত তাড়াতাড়ি আমাদের দৈনন্দিন সামাজিক জীবনে সমস্যাগুলির সম্মুখীন হব ততই তাড়াতাড়ি আমরা এই সমাজের গ্রহণযোগ্য, দায়িত্ববান এবং উৎপাদনশীল সদস্য হয়ে উঠব।

সক্রিয় নেশাসক্তিতে ফিরে না যাওয়ার একটামাত্র উপায় আছে, সেটা হল নেশা করার প্রথম সুযোগটিকে ফিরিয়ে দেওয়া। যদি আপনি আমাদের মতো হন তাহলে আপনি জানেন যে নেশা করা একবার মানেই অনেকবার। এবং একবার শুরু করলে হাজার বারও যথেষ্ট নয়। আমরা এই ব্যাপারটিকে ভীষণ গুরুত্ব দিই। কারণ আমরা জানি যে যখন যে কোনো রূপে নেশা করি অথবা একটা মাদকের বদলে অন্য একটা মাদক সেবন করি তখন আমরা নতুন করে নেশার পথে আবার নেমে পড়ি।

মদকে অন্য মাদকের থেকে আলাদা ভাবার জন্য অনেক আরোগ্যপ্রয়াসী নেশাসক্ত আবার নেশা শুরু করেছে। এন.এ.-তে আসার আগে আমাদের মধ্যে অনেকে মদকে আলাদা চোখে দেখত, কিন্তু আমরা এই বিভ্রান্তির মধ্যে থাকতে পারি না। মদ একটি মাদক। আমরা নেশার ব্যাধিগ্রস্ত মানুষ—আরোগ্যপ্রয়াসের জন্য সবরকমের মাদকাদি থেকে আমাদের সম্পূর্ণ নিবৃতি অত্যন্ত আবশ্যিক।

আমি কী করতে পারি?

পূর্ববর্তী পরিচ্ছেদ “এটা কীভাবে কাজ করে”-র প্রথম পদক্ষেপটি দিয়ে আপনার নিজের প্রোগ্রাম শুরু করুন। যখন আমরা নিজেদের অস্তর থেকে সম্পূর্ণভাবে স্বীকার করি যে “অ্যাডিকশন/নেশাসক্তির সামনে আমি শক্তিহীন, অক্ষম” তখন আমরা আরোগ্যলাভের একটা মস্ত পদক্ষেপ নিয়ে নিয়েছি। এই ব্যাপারটা নিয়ে আমাদের অনেকের কিছু সংশয় থাকে, তাই নিজেকে কিছুটা সময় সুযোগ দিন এবং প্রথম থেকেই যতটা সম্ভব গভীরে যান। তারপরে দ্বিতীয় পদক্ষেপে যান, এবং

এইভাবে এগিয়ে চললে নিজেই এই প্রোগ্রামকে আপনি বুঝতে পারবেন। যদি আপনি কোনো চিকিৎসা কেন্দ্রে আছেন এবং এখন নেশা করছেন না তাহলে আপনি পরিষ্কার মনে এই জীবনের এই পথে চলতে পারবেন।

চিকিৎসা কেন্দ্রে থেকে বেরিয়ে আপনার রোজকার প্রোগ্রাম চালু রাখুন এবং এন.এ.-র একজন সদস্যের সাথে যোগাযোগ করুন। চিঠি লিখে, ফোন করে বা দেখা করে এই কাজটা করতে পারেন। আরো ভালো হয়, যদি আমাদের মিটিং-এ আপনি চলে আসেন। যেসব ব্যাপার আপনাকে উদ্বিগ্ন করছে, তার কিছু কিছু সমাধান আপনি মিটিং-এ পেয়ে যাবেন।

যদি চিকিৎসা কেন্দ্রে নাও থাকেন, ব্যাপারটা একই রকম। আজকের দিনটা নেশা বন্ধ রাখুন। অনেকক্ষণ ধরে যে কাজটা অসম্ভব মনে হয়, আমরা অনেকেই আট-দশ ঘন্টা সেটা করে উঠতে পারি। যদি নেশার চিন্তা বা প্রবণতা বন্ধ বেশি হয়ে ওঠে, পাঁচ মিনিট পাঁচ মিনিট করে নেশা বন্ধ রাখুন। মিনিট জুড়ে জুড়ে ঘন্টা, ঘন্টা জুড়ে জুড়ে হবে এক একটা দিন এইভাবে আপনি নেশার অভ্যাস থেকে বেরিয়ে মনে কিছুটা শান্তি পাবেন। আসল ম্যাজিকটা তখন হবে যখন টের পাবেন যে নেশার প্রয়োজনটা কীভাবে যেন আপনার মন থেকে সরে গেছে। আপনি নেশা বন্ধ করেছেন এবং বাঁচতে শুরু করেছেন।

এন.এ.-র দ্বাদশ পরম্পরা

আমাদের যা আছে সেটা শুধুমাত্র সদাজাগ্রত সতর্কতা দিয়েই আমরা রক্ষা করতে পারি। যেমন একজন ব্যক্তির মুক্তি ঘটে দ্বাদশ পদক্ষেপে তেমনই দ্বাদশ পরম্পরা থেকে আসে গোষ্ঠীগত মুক্তি।

যতক্ষণ আমাদের বিচ্ছিন্ন করার শক্তির চেয়ে একতার বন্ধন বেশি শক্তিশালী থাকবে ততক্ষণ সবকিছুই ঠিক থাকবে। এই দ্বাদশ পরম্পরা হল:-

- ১- সর্বাগ্রে আসবে আমাদের সমবেত কল্যাণের প্রশ্ন, এন.এ.-র একতার উপর নির্ভর করে ব্যক্তিগত আরোগ্যলাভ।
- ২- আমাদের গোষ্ঠীগত কার্যকলাপের ব্যাপারে একজনই পরম কর্তা আছেন—প্রমময় ঈশ্বর—গোষ্ঠীগত বিবেক বোধের মধ্য দিয়ে তিনি নিজেকে প্রকাশ করেন। আমাদের নেতারা শাসন করেন না, তাঁরা শুধুমাত্র বিশ্বস্ত সেবক।

- ৩- এন.এ.-র সদস্য হওয়ার একমাত্র শর্ত হল নেশা বন্ধ করার আকাঙ্ক্ষা।
- ৪- প্রত্যেক গোষ্ঠীর স্বাধীন ভাবে কাজ করা উচিত, যদি না তাতে অন্য কোনো গোষ্ঠী বা সমগ্র এন.এ.-র উপর প্রভাব পড়ে।
- ৫- প্রত্যেকটি গ্রুপের একটাই মাত্র প্রাথমিক উদ্দেশ্য—যে নেশাদু এখনও কষ্ট পাচ্ছে তার কাছে বার্তাটি বহন করে নিয়ে যাওয়া।
- ৬- যাতে অর্থ, সম্পত্তি বা খ্যাতিজনিত সমস্যা আমাদের প্রাথমিক উদ্দেশ্য থেকে বিচ্যুত করতে না পারে সেজন্য কোনো এন.এ. গোষ্ঠীর নিজেদের মতন বা বাইরের কোনো সংস্থাকে অনুমোদন দেওয়া, অর্থ সাহায্য করা বা এন.এ.-র নাম ব্যবহার করতে দেওয়া উচিত নয়।
- ৭- বাইরের কোনো অনুদান গ্রহণ না করে প্রতিটি এন.এ. গোষ্ঠীকে স্বনির্ভরশীল হতে হবে।
- ৮- নারকোটিকস্ অ্যানোনিমাস সর্বদা অপেশাদার হয়ে থাকবে, কিন্তু আমাদের সেবাকেন্দ্রগুলি বিশেষ কর্মী নিয়োগ করতে পারবে।
- ৯- সাধারণভাবে এন.এ. সংগঠন করার কথা নয়, কিন্তু আমরা সেবা পরিষদ বা সমিতি গঠন করতে পারি। এগুলি যাঁদের জন্য কাজ করবে তাঁদের কাছে সরাসরি দায়িত্ববদ্ধ থাকবে।
- ১০- বাইরের বিষয়গুলির সম্পর্কে নারকোটিকস্ অ্যানোনিমাস-এর কোনো অভিমত নেই। সুতরাং এন.এ.-এর নাম কখনোই জন-বিতর্কে জড়িয়ে পড়তে দেওয়া উচিত নয়।
- ১১- আমাদের জনসংযোগ নীতির ভিত্তি প্রচার করা নয়, আকর্ষণ করা। সংবাদপত্র, বেতার, চলচ্চিত্র প্রভৃতি ক্ষেত্রে আমাদের সর্বদা ব্যক্তিগত অপরিচিতি রক্ষা করা উচিত।
- ১২- অজ্ঞাত পরিচয় থাকাটাই আমাদের সমস্ত পরম্পরার আধ্যাত্মিক ভিত্তি—এই ভিত্তি সর্বদা মনে করিয়ে দেয় যে ব্যক্তিত্বের আগে নীতির স্থান।

রিকভারি এবং রিল্যাপস (আরোগ্যলাভ এবং পুনরাক্রমণ)

অনেকে মনে করেন যে আরোগ্যলাভের সহজ মানে হল নেশা না করা। তাঁরা পুনরাক্রমণকে একটা সম্পূর্ণ ব্যর্থতার লক্ষণ বলে মনে করেন এবং দীর্ঘদিন নেশামুক্ত থাকাকে সম্পূর্ণ সাফল্যের লক্ষণ বলে মনে করেন। আমরা, যারা নারকোটিকস অ্যানোনিমাস-এর আরোগ্যলাভ কার্যক্রমে আছি, তারা বুঝেছি যে এই দৃষ্টিভঙ্গিটা বড়োই সাধাসিধে। কোনো সদস্য যখন এন.এ.-তে কিছুটা যাতায়াত করছেন, এমন সময় পুনরাক্রমণ/রিল্যাপস একটা নাড়া দেয়, ফলে আরো কঠোর ভাবে কার্যক্রম পালন করা শুরু হয়। উল্টোদিকে আমরা এমন সদস্যদেরও দেখেছি, যারা দীর্ঘদিন নেশামুক্ত, কিন্তু তাদের অসৎ, অস্বাভাবিক জীবন, তাদেরকে পূর্ণরূপে রিকভারিটাকে উপভোগ করতে দেয় না, সমাজেও তারা গ্রহণযোগ্য মানুষ হন না। তবুও উন্নতির সবথেকে ভালো পথ হল সম্পূর্ণ এবং একটানা নেশামুক্তি এবং তার সাথে সাথে এন.এ.-র অন্যদের সাহচর্য এবং একান্তবোধ, উন্নতির সর্বশ্রেষ্ঠ উপায়।

যদিও সব নেশাডু-ই একরকম, কিন্তু প্রতিটি মানুষের রোগ এবং আরোগ্যলাভের গতি প্রকৃতি এক-এক রকম। এমনও হতে পারে যে একটা রিল্যাপস-ই সম্পূর্ণ মুক্তির পথটা দেখিয়ে দেয়। আবার কখনও এমন হয়, যে গম্ভীরভাবে, জেদ করে ক্লিনটাইম কামড়ে পড়ে থাকতে হয়, ঝড় ঝাপটা যাই আসুক না কেন, যতক্ষণ না সমস্যাটা পার হয়ে যায়। যে নেশাডু কোনো রকমে, অল্পক্ষণের জন্য নেশার ইচ্ছা বা চাহিদাটাকে ঝেড়ে ফেলতে পেরেছেন এবং যিনি আচমকা চিন্তা ও বাধ্যতামূলক কাজ করা থেকে স্বাধীনতা পেয়েছেন তিনি কিন্তু এমন এক পথের মোড়ে এসে দাঁড়িয়েছেন, যা তার আরোগ্যলাভের ভবিষ্যৎ নির্ধারণ করতে পারে। প্রকৃত স্বাধীনতা ও মুক্তির অনুভূতি তখন সুতোয় ঝুলছে। আবার ইচ্ছে হয় যে একা এগিয়ে যাই এবং একাই নিজের জীবনটাকে চালাই কিন্তু খেয়াল হয় যে আমরা যা পেয়েছি, তা এসেছে এক উচ্চতর শক্তির উপর নির্ভর করে, এবং সহমর্মিতার মধ্যে দিয়ে একে অপরের সাহায্য আদান-প্রদানের প্রক্রিয়ায়। আরোগ্যলাভে অনেক সময়ে, পুরনো আতঙ্কগুলো আবার আমাদের ঘিরে ধরবে। জীবন হয়ত আবার অর্থহীন, একঘেয়ে ও বোরিং হয়ে উঠতে পারে। নতুন ভাবনা

চিন্তায় মন ক্লান্ত হয়ে উঠতে পারে, নতুন কাজে কর্মে হয়ত শরীর ক্লান্ত হয়ে উঠতে পারে। কিন্তু আমরা জানি যে যদি আমরা নতুন কাজগুলো বন্ধ করে দিই, আবার পুরোনো অভ্যাসে ফিরে যেতে হবে। মনে হয় যে, যা আমরা পেয়েছি, তা যদি কাজে না লাগাই তা হলে যা আছে তা একদিনে হারিয়ে যাবে। এই সময়টাই প্রায়শ সবচেয়ে বেশি উল্লসিত সময় হয়ে ওঠে। মনে হতে পারে মন ও সময় দুইই ক্লান্ত, কিন্তু মনের গভীরে যে সচল শক্তি বা প্রকৃত পরিবর্তন কাজ করে চলেছে, তার প্রভাবেই আমাদের অন্তরের উদ্দেশ্যগুলো বদলাচ্ছে, বদলে যাচ্ছে আমাদের জীবনটাও।

বারো পদক্ষেপের মধ্যে দিয়ে যে আরোগ্য (রিকভারি) অনুভব করা যায় সেটাই আমাদের লক্ষ্য। শুধুমাত্র শরীর থেকে নেশাটাই দূর করে রাখাটাই আমাদের লক্ষ্য নয়। নিজেকে পরিবর্তন করতে পরিশ্রম করতে হয়। বন্ধ মনের মধ্যে নতুন চিন্তা বসানো অসম্ভব, অতএব যেকোনোভাবে মনের কোনো দরজা জানালা খুলতেই হবে। এই কাজটা কেবলমাত্র নিজেই করা যায়, সুতরাং অন্তরের দুই শত্রুকে চিনে রাখা প্রয়োজন, এরা হল এক. উদাসীনতা আর দুই. কাজ ফেলে রাখা। পরিবর্তনে অনীহা যেন আমাদের ভিতরেই রয়েছে, কেবলমাত্র একটা আণবিক বিস্ফোরণই আমাদেরকে বদলাতে বা আমাদের কাজের ধারাকে পাল্টাতে পারে। একটা রিল্যাপস-এর পর যদি টিকে থাকি তাহলে রিল্যাপস-ই এই বিস্ফোরণটি ঘটাতে পারে। রিল্যাপস বা তার ফলে কাছের কোনো ব্যক্তির মৃত্যু আমাদেরকে জাগিয়ে তোলে, মনে করিয়ে দেয় নিজের আরোগ্যাভাবের কাজে প্রবলভাবে উদ্যোগী হওয়ার প্রয়োজনীয়তা।

শুধু আজকের জন্য

নিজেকে বলুন

শুধু আজকের জন্য, আমার চিন্তাভাবনা থাকবে আমার আরোগ্যাভাবের উপর, নেশা না করে থাকা এবং জীবনকে উপভোগ করার উপর।

শুধু আজকের জন্য, আমি এন.এ.-র কোনো মানুষের উপর আস্থা

রাখব যিনি আমাকে বিশ্বাস করেন এবং আরোগ্যাভাবে আমাকে

সাহায্য করতে চান।

শুধু আজকের জন্য, আমার একটা কার্যক্রম থাকবে। আমি তা যথাসাধ্য পালন করতে চেষ্টা করব।

শুধু আজকের জন্য, এন.এ.-র সাহায্যে, আমি জীবনের প্রতি আমার দৃষ্টিভঙ্গিকে আরো উন্নত করতে চেষ্টা করব।

শুধু আজকের জন্য, আমি ভয় পাব না। আমার চিন্তা ভাবনা থাকবে আমার নতুন সঙ্গীদের উপর, যাঁরা নেশা করছেন না এবং বাঁচার এক নতুন পথের সন্ধান পেয়েছেন। যতক্ষণ আমি সেই পথে চলেছি, আমার ভয় পাবার কোনো কারণ নেই।

ব্যক্তিগত কাহিনি

১৯৫৩ সাল থেকে নারকোটিকস্ অ্যানোনামাস অনেক বড়ো হয়ে উঠেছে। যাঁরা এই ফেলোশিপ-এর সূচনা করেন, যাঁদের জন্য আমাদের মনে গভীর এবং স্থায়ী ভালোবাসা রয়েছে, সেই সদস্যরা নেশাসক্তি ও আরোগ্যলাভের বিষয়ে আমাদের অনেক কিছু শিখিয়েছেন। এর পরবর্তী পৃষ্ঠাগুলিতে আমরা আমাদের শুরুর কাহিনি আপনাদের সামনে তুলে ধরেছি। আমাদের একেবারে প্রথমদিকের এক সদস্য ১৯৬৫ সালে প্রথম অংশটি লেখেন। আরো সমসাময়িক আরোগ্যলাভের কাহিনিগুলি আমাদের মূলবই Narcotics Anonymous-এ পাওয়া যাবে।

আমরা সত্যিই আরোগ্যলাভ করি

পুরোনো প্রবাদ আছে যে “রাজনীতিতে বাঘে গোরুতে এক ঘাটে জল খায়” কিন্তু নেশাসক্তি আমাদেরকে একই প্রকৃতির মানুষে পরিণত করে। আমাদের কাহিনিতে ব্যক্তিগত খুঁটিনাটি আলাদা হতে পারে, কিন্তু অবশেষে আমাদের একটা বিষয় একদম এক। এই একটা ব্যাপার হল আমাদের নেশাসক্তি বা রোগ। আমরা বেশ জানি যে প্রকৃত নেশাসক্তির দুটো অংশ আছে: অবশেষন মানে একই চিন্তায় আচ্ছন্ন থাকা আর কমপালশন মানে বাধ্য হয়ে কোনো কাজ করতে থাকা। অবশেষন—সেই চিন্তা ভাবনা যা মাথায় বসে যায় যা আমাদের বার বার সেই নেশা বা কোনো বিকল্প নেশার কাছে নিয়ে যায়, যে আরামটা একবার পেয়েছিলাম সেটাকে ফিরে পেতে চায়।

কমপালশন—বাধ্যতা—একবার একটা টান, একটা ইঞ্জেকশন বা একটা পেগ দিয়ে ব্যাপারটা একবার চালু হয়ে গেলে, আমরা নিজের ইচ্ছা শক্তিতে খামতে পারি না। যেহেতু আমাদের শরীর বিশেষভাবে সাদা দেয়, আমরা এক বিধ্বংসী শক্তির কবলে পড়ে যাই, যা আমাদের থেকে বেশি শক্তিশালী।

যখন রাস্তা আর খুঁজে পাওয়া যায় না, তখন আমরা আর মানুষের মতো আচরণ করতে পারছি না, নেশা করেও চলতে পারছি না, নেশা ছাড়াও চলতে পারছি না। তখনই আমরা সকলেই সেই এক প্রশ্নের সামনে এসে দাঁড়িয়েছিলাম। আর কীই বা করার আছে? শুধু এই দুটোই সম্ভাবনা ছিল: হয় সেই বিষাক্ত পরিণতির দিকে এগিয়ে যাওয়া—জেল, পাগলাগারদ বা মৃত্যু—নয় তো বাঁচার কোনো নতুন পথ ধরা। অতীত বছরগুলিতে খুব কম নেশাসক্তের কাছেই এই দ্বিতীয় সুযোগটা খোলা ছিল। আজ যারা নেশাসক্ত তারা অনেক ভাগ্যবান। সমগ্র মানব ইতিহাসে এই প্রথম, একটা সহজ পদ্ধতি, নেশাসক্তদের জীবনে কাজ করে দেখাচ্ছে। আমরা সবাই এই পদ্ধতি গ্রহণ করতে পারি। কোনো ধর্ম নয়—এটি একটি একটি সহজ আধ্যাত্মিক কার্যক্রম, যার নাম নারকোটিক্স অ্যানোনিমাস।

প্রায় পনেরো বছর আগে (১৯৬৫ সালে লেখা) যখন নেশাসক্তি আমাকে চূড়ান্ত অক্ষমতা, অপদার্থতা ও আত্মসমর্পণের জায়গায় পৌঁছে দিয়েছিল, তখন এন.এ.-র কোনো অস্তিত্ব ছিল না। আমি খুঁজে পেলাম অ্যালকহলিক্স অ্যানোনিমাস। সেই ফেলোশিপ-এর মধ্যে এমন কিছু মাদকাসক্তের দেখা পেলাম, যারা এ.এ.-র প্রোগ্রামের মধ্যে তাঁদের সমস্যার সমাধান খুঁজে পেয়েছেন। তবুও আরো অনেক নেশাসক্ত নেশা করার পথে দিশাহারা, অবক্ষয় ও মৃত্যুর দিকে এগিয়ে যাচ্ছিলেন, কারণ তাঁরা এ.এ.-র অ্যালকহলিকদের সঙ্গে নিজেদের মেলাতে পারছিলেন না। যেটুকু মিলছিল তা হল বাইরের লক্ষণগুলি। আবেগ ও অনুভূতির গভীর স্বরে—যেখানে নেশাসক্তদের সহমর্মিতা অসুখটাকে সারিয়ে তোলে, সেই স্বরে মিলছিল না। আরো কয়েকজন নেশাসক্ত এবং এ.এ.-র কিছু সদস্য যাদের কার্যক্রম ও আমাদের উপর গভীর আস্থা ছিল, একসঙ্গে ১৯৫৩ সালের জুলাই মাসে এক ফেলোশিপ বা বন্ধু মণ্ডলী শুরু করলাম, যাকে আজ আমরা নারকোটিক্স অ্যানোনিমাস বলে জানি। আমাদের মনে হয়েছিল যে এখন একজন নেশাসক্ত প্রথম থেকেই অন্য সদস্যদের

সঙ্গে নিজের যথেষ্ট মিল খুঁজে পাবেন। অন্যরা যারা বেশ কয়েক বছর নেশামুক্ত আছেন, তাদের উদাহরণ দেখে তিনি নিজেকে নেশামুক্ত থাকতে পারবেন বলে আশ্বস্ত করতে পারবেন।

এই ব্যাপারটাই যে নেশামুক্ত থাকার জন্য বিশেষভাবে দরকার ছিল পরবর্তী বছরগুলিতে তা প্রমাণ হয়ে গেছে। পরিচিতি, বিশ্বাস ও আশ্বাস যে নিঃশব্দ ভাষা, যাকে আমরা সহমর্মিতা বা হামদরদী বলি, এন.এ.-তে তার একটা বাতাবরণ তৈরি হয়েছে। এই বাতাবরণের মধ্যে থেকে আমরা এক একটা সেকেন্ডকে অনুভব করতে পারি, বাস্তবকে ছুঁতে পারি এবং যে আধ্যাত্মিক মূল্যবোধগুলি জীবন থেকে হারিয়ে গিয়েছিল, নতুন করে সেই বোধ জাগতে পারি। আমাদের আরোগ্যলাভের এই কার্যক্রমে আমরা সংখ্যায় ও শক্তিতে বাড়ছি। এমনটা আগে কখনও হয়নি। এতজন নেশামুক্ত নেশাসক্ত, আজ স্বাধীন সমাজে, নিজেদের ইচ্ছায়, নিজেদের খুশিমত, মিটিং করতে পারছেন, সম্পূর্ণ সৃষ্টিশীল স্বাধীনতার মধ্যে নিজেদের রিকভারিকে এগিয়ে নিয়ে যেতে পারছেন।

এমনকি নেশাসক্তরাও অনেকে ভেবেছিলেন, যেভাবে আমরা পরিকল্পনা করছি, সেভাবে এটা করা যাবে না। আমরা চেয়েছিলাম আগের থেকে সময় ও স্থান জানান দিয়ে মিটিং হোক—অন্য গ্রুপরা যেভাবে লুকিয়ে মিটিং করছিল সেভাবে নয়। আগে অনেকে বলতেন একটা লম্বা সময় সমাজ থেকে সরে গিয়ে রিকভারি করতে হবে। আমরা বিশ্বাস করতাম যে যত তাড়াতাড়ি একজন নেশাসক্ত রোজকার সমস্যাগুলির সম্মুখীন হবে, ততই সে একজন সত্যিকারের, কাজের নাগরিক হয়ে উঠবে। একদিন তো আমাদেরকে নিজেদের পায়ে দাঁড়াতেই হবে, জীবন যেরকম সেইরকম ভাবে জীবনকে মেনে নিতে হবে, তাহলে প্রথম থেকেই সেটা করব না কেন?

অবশ্য এর ফলে অনেকে রিল্যাপস করেন এবং কেউ কেউ চিরতরে হারিয়ে যান। কিন্তু, অনেকেই থেকে যান, এবং অনেকে ব্যর্থ হলেও, ফিরে আসতে থাকেন। ভালো খবর হল, এখন আমাদের সদস্যদের মধ্যে অনেকেই বহুদিন সম্পূর্ণ নেশামুক্ত আছেন এবং তারা একজন নবাগতকে ভালোভাবে সাহায্য করতে সক্ষম। বারো পদক্ষেপ এবং বারো পরম্পরার আধ্যাত্মিক নীতির ভিত্তিতে দাঁড়িয়ে তাদের মনোভাব, এটাই হল চালিকাশক্তি যা আমাদের প্রোগ্রাম-এর ঐক্য এবং বৃদ্ধি ঘটাবে।

আজ আমরা জানি যে, সময় এখন এসে গেছে যে সেই একঘেয়ে মিথ্যাটা—“একবার তুমি... নেশাসক্তই থাকবে”—এটাকে সমাজ মেনে নেবে না। একজন নেশাসক্তও মেনে নেবে না। আমরা সত্যিই সেরে উঠি।

আমার জীবনের এক তৃতীয়াংশ

আজকের দিনটা ভীষণ ব্যস্ত দিন ছিল। যেন সোমবার আর শূক্রবার, দুটোই একসঙ্গে চলছে। এক একটা কাজ করে ওঠা খুব টেনশন—যেন খুব গরম পরিস্থিতিতে ঠেকে মাল কিনতে যাওয়া। সারাটা দিন উদ্বেগের মধ্যে কেটেছে, কিন্তু যখন বাড়ি ফিরে একঘণ্টা শুষে থাকলাম, তখন আরাম পেলাম। এখন আমি স্বাভাবিকভাবে একটু ঘুমিয়ে নিতে পারি, কারণ এখন আমার মাথায় একটা পরিষ্কার বিবেকবোধ ছাড়া আর কিছু নেই, সেই পুরোনো ঝামেলাটা কেটে গেছে। আমি বিছানায় একটু গড়িয়ে নিতে পারি, রয়ে সয়ে চলতে পারি এবং এবং আমি স্বচ্ছন্দ বোধ করি। যত বেশি দিন নেশামুক্ত থাকছি, আমার অবস্থা তত বেশি ভালো হচ্ছে। সকালে উঠে—সে বৃষ্টিই পড়ুক আর রোদই উঠুক—এটা ভীষণ আনন্দ যে আমি নেশামুক্ত, সেই দরদর করে ঘামতে হয় না, সেই খিঁচ ধরা ব্যথাটা আর হয় না। সেইসব দিনগুলো মনে পড়ে—যখন ঘুমানোর কথা ভাবলেই ভয় লাগত। কারণ টেবিলের উপর কিছুটা মাল রয়েছে—কিন্তু মালটা খেয়ে যদি ঘুমোই তা হলে মাল শেষ, সকালে উঠে খালি হাতে আবার বেয়াড়া কষ্টটা নিতে হবে।

আমি কখনও বিশ্বাস করতাম না যে স্বাভাবিক লোকদের মাঝে আমার থাকতে ভাল লাগবে, কিন্তু এখন মাঝে মাঝে মনে হয় তারা যা অনুভব করছে বা ভাবছে, আমিও সেইরকমই ভাবছি। নিজেকে যখন হিরো এবং সেয়ানা মনে করতাম তখন মাথায় যে ছক চলত এখন আর মাথায় সেই ছকগুলো আসে না। আসলে আমি কিন্তু হিরো বা সেয়ানা সাজতাম আর শুধু নিজেকেই বোকা বানাতাম। অন্যরা আমার আসল রূপটা ঠিক ধরতে পারত। আজ আর আমার নাক দিয়ে ঝোল গড়ায় না, আর অ্যালার্জি না হলে গাও চুলকায় না। আমি আজ বাড়ি ফিরে পরিষ্কার লেপ চাদর নিয়ে ঘুমোই, শোয়ার আগে আমার ছোট প্রশ্ননা করি, আর ঘুমিয়ে পড়ি। আমার জীবন আজ সত্যিই ভালো।

গতকাল ছিল মাইনের দিন। আমি নিজের জন্য কিছু জিনিষ কিনলাম। কেনা মানে কিন্তু পূজার বাজার থেকে চুরি করা নয়। আজ আমি দোকানে ঘুরে বেড়াই একবারও চুরি করবার লোভ হয় না। এটা রিকভারিতে আমার তৃতীয় ক্রিসমাস এবং সেন্টার থেকে বের হওয়ার পরে একবারও আমি কিছু চুরি করি নি। আমার ধারণা আমি আসলে ছোটবেলা থেকে সং ছিলাম। আমি নেশার জন্য চুরি করতাম, চুরি করতাম যাতে নেশায় চুর হয়ে থাকতে পারি, যাতে বেয়াড়া পেটের ব্যথাটা না ওঠে, যাতে নাক দিয়ে জল না পড়ে। ওফু সেই নাক। সর্পি লাগুক বা না লাগুক সব সময় নাক দিয়ে জল পড়ত।

আমার কাহিনি অন্য অনেকের কাহিনির মতোই। তেরো বছর বয়সে আমাকে পাগলাগারদে ভর্তি হতে হয়। তার বিশেষ কিছু মনে নেই। অ্যামফেটামিন-এর ওভারডোজ হয়েছিল। প্রথমে ভাবা হল আমি দুঃখবাতিকগ্রস্ত (ম্যানিক ডিপ্রেশড), তারপর যখন ট্যাবলেটের নেশা ছুটে গেল, তারা বলল যে আমি নেহাতই নার্ভ রোগের রুগি (নিউরোটিক)।

অসুখ কিন্তু বাড়তে থাকল। আমি বার বার ভর্তি হতে থাকলাম। আমার বয়স এখন তিরিশ আর এইভাবে আমার জীবন থেকে সাড়ে বারোটা বছর কোথায় হারিয়ে গেছে। বন্ধু, আমি আর এইরকম ভাবে বাঁচতে চাই না, সত্যি বলছি। তিন বছর হল সেন্টার থেকে বেরিয়েছি, এর মধ্যে আমার যে নেশার লোভ হয়নি এমন নয়। আমি নেশা নিয়ে চিন্তায় ডুবে যাইনি, এমনও নয়। আমি একথাও বলব না যে, নেশা করার চিন্তা মাথায় ঘুরপাক খায়নি, চিন্তা এসেছে। কিন্তু এখনকার চিন্তাটা ঝগস্বায়ী—যেমন একটা সুন্দর গাড়ি দেখলে ভালো লাগে, গাড়িটা কেনার ইচ্ছে হয়—কিন্তু সেটা চলে গেলে চিন্তাটাও চলে যায়। এবং দেখতে পাচ্ছি যে দুবার নেশার চিন্তা আসার মধ্যে সময়ের ব্যবধানটা ক্রমেই বড়ো হচ্ছে।

দু বছরেরও বেশি হয়ে গেল, এর মধ্যে নেশা করে মাথাটা ঝুঁকিয়ে শ্বিমোনোর প্রচণ্ড চিন্তা বা অবসেশন আমায় গ্রাস করেনি। এটা একটা বিরাট ব্যাপার। এখন আমি আমার উপলব্ধ ঈশ্বরের হাতে আমার ইচ্ছা এবং আমার জীবনটাকে তুলে দেবার চেষ্টা করি। কখনো-কখনো আমি নিজে ভগবান হয়ে যাই এবং সবকিছু আমার ইচ্ছামতো চালাতে চাই, কিন্তু তা তো হবার নয়। যত বেশি দিন এন.এ.-তে আছি,

নেশামুক্ত আছি জীবনটা ততবেশি উপভোগ করতে পারছি। শেষবার যখন সেন্টার থেকে বেরলাম আমার মধ্যে ভয় ছিল, ঠোঁট উল্টে মুখ বেঁকিয়ে থাকতাম, ডবল স্মার্ট, ডবল সেয়ানা, সেই আগের মতো হাঁটাচলা, সেই আগের মতো বোলচাল। এখন আমি পারলে প্রতি সপ্তাহে কোনো একটা সেন্টারে যাই। এইতো সেদিন আমি আমার পুরোনো হোম গ্রুপ-এ অনেকদিন পর গেলাম, মনে হল যেন আমার জন্মদিনের থেকেও বড়ো আনন্দ হল। সেই মানুষগুলো আমাকে আবার আপন করে নিল, আমার দেখা পেয়ে তারা খুব আনন্দিত।

অথচ আমার প্রথম দিকের দুর্ব্যবহার এদের অনেককেই বেশ কষ্ট দিয়েছিল। তখন কিছুই আমার ভালো লাগত না, মনে হত একমাত্র নেশাটাই ভালো, আর বাদবাকি জিনিষ জঘন্য। নেশার জন্য মন আনচান অবশ্যই করত, কিন্তু আসলে তখন যে কোনো ব্যাপারেই, আমি একটু উড়তে চাইছিলাম। আজ বুঝতে পারি, যে আমি যদি বেশি উড়তে চাই (এক এরোপ্লেন চড়া ছাড়া) তাহলে ভীষণ গাড্ডায় পড়তে হবে। আমি সত্যিই এটা বিশ্বাস করি। আমি একথা বলতে পারব না যে বারো পদক্ষেপ আমি সাধ্যমতো পালন করছি, কিন্তু এটা ঠিক বারো পদক্ষেপ যতটা পারছি তার সাহায্যে আমি প্রায় তিন বছর ক্লিন থেকে গেছি।

এখন যখন কোনো কিছু আমাকে যন্ত্রণা দেয়, আমি জানি যে সবচেয়ে বেশি সমস্যা কোথায় রয়েছে সেটা আছে আমার মধ্যে। আমি আজ যেকোনো মানুষকে সহ্য করতে পারি, আমার সর্বক্ষেত্রে অনেক বেশি ধৈর্য রয়েছে। এগুলো আমার কাছে মস্ত বড়ো পরিবর্তন। আমার বুদ্ধি মতো প্রোগ্রামের নীতিগুলি প্রয়োগ করা, এক এক দিন করে নেশামুক্ত থাকা, প্রোগ্রামে নতুন আসা নেশাসক্তদের সঙ্গে আমার অভিজ্ঞতা শেয়ার করা—এই সব কাজগুলো আমার জীবনের প্রতি দৃষ্টিভঙ্গিটাকে সম্পূর্ণ বদলে দিয়েছে। বেঁচে থাকার এ এক চমৎকার পথ।

এই বন্দি জীবনে আমি আর থাকতে পারছি না

নারকোটিকস্ অ্যানোনিমাস ফেলোশিপে যখন আমি আসি, তখন আমি মেয়েদের একটা ড্রিটমেন্ট সেন্টার থেকে বেরিয়েছি। যে দিন সেখান থেকে বেরলাম সেই রাতেই এন.এ.-তে আসি এবং এখানেই আমি বাঁচতে শিখলাম এবং তার ফলে এক একদিন জীবনধারণের জন্য আমার আর

কোনো রকম নেশা করবার দরকার হচ্ছে না। এন.এ.-তে এসে আমি নিজের সম্বন্ধে অনেক কিছু জানতে পেরেছি, কারণ আমরা নেশাডুরা অনেকটাই একইরকম। মিটিং-এ যখনই কোনো সমস্যা এবং সমাধান নিয়ে আলোচনা হয়েছে আমি নিজের নতুন একটা দিক দেখতে পেয়েছি। যে মানুষগুলো নিজেদের সাধ্যমতো এই রিকভারির প্রোগ্রামকে পালন করেছেন, আমি তাঁদের থেকে শিখেছি যে যদি আমার চেষ্টা এবং ইচ্ছা থাকে, আমিও তাদের মতোই প্রোগ্রাম মেনে চলতে পারব। আর যারা ভুল করেছে, আমি তাদের ভুলগুলি থেকেও শিক্ষা নিয়েছি। যখন কেউ এই ফেলোশিপ থেকে সরে গিয়ে আবার সেই পুরোনো নেশার পথে চলে যায়, দেখলে আমার কষ্ট হয়। কিন্তু আমি এটা বুঝে গেছি, যে আমি যদি সেই পথে হাঁটতে না চাই, তাহলে জোর করে আমাকে কেউ নিয়ে যাবে না আর আমার চুরি বা চেক জাল করবার প্রয়োজন পড়েনি।

অনেকদিন আগে থেকে আমি নেশায় আসক্ত হয়েছি। ষোল বছর বয়সে যখন শুরু করি, তখন যথেষ্ট মদ খেতাম এবং আজ বুঝতে পারি এর কারণ ছিল এই যে আমার শুরু থেকেই একটা অসুখ ছিল। আবেগের জায়গায় আমার খুব গভীর অসুখ ছিল। যদি আবেগঘটিত অসুখ না থাকত, তাহলে নেশা আমাকে ভাসিয়ে নিয়ে যেতে পারত না বলেই আমি মনে করি। আমি নার্সের কাজ করতাম। যখন জানাজানি হয়ে গেল যে আমি আরো, আরো বেশি করে মদ খাচ্ছি, একজন নার্স হওয়ার কারণে আমি অন্যান্য ড্রাগ নিয়ে এক্সপেরিমেন্ট করার চেষ্টা করলাম। এই ব্যাপারটা বাড়তে বাড়তে একটা ভয়ংকর সমস্যায় পরিণত হল।

পুরো ব্যাপারটাই ছিল একটা নিশ্চিত আত্মহত্যার পথ। কিন্তু যখন আমার মাথা পরিষ্কার থাকত, চেতনা কাজ করত, বুঝতাম যে আমি নেশায় আসক্ত, আমার মুক্তির কোনো আশা নেই। এর কোনো উত্তর আছে বলে আমার জানা ছিল না। সেই যুগে সত্যিই কোনো সমাধান ছিল না। তখন আমি সান ফ্রান্সিসকোয় থাকতাম, কী করব বুঝতে না পেরে আত্মহত্যার চেষ্টা করি এবং ব্যর্থ হই। আজ মনে হয়, যদি সম্ভব হত, এখন অনেকে যে বয়সে এন.এ.-তে আসছে, আমিও সেই বয়সে এই প্রোগ্রামে এসে যেতাম।

যাই হোক আমার সেই প্যাটার্নটাই চলতে থাকল। নিজের কাছে কোনো সম্মান নেই, আমার পরিবার, আমার সন্তান, আমার স্বামী

কাছেও সব সম্মান চলে গেছে। চাকরি ও বাড়ি দুটোই খুইয়েছি। কিন্তু তবুও এই প্রোগ্রামের পথে পুরোপুরি চলতে আমি চাইছিলাম না। আমি চাইছিলাম নিজের মতো করে চলবার চেষ্টা করতে। আবার নেশা শুরু করলাম এবং অবশেষে অন্য এক পাগলখানায় আমাকে তিন তিনবার জমা করে দেওয়া হল। শেষবার যখন ভর্তি হলাম তখন শুধু মনে হচ্ছিল যে আমি আর বন্দি থাকতে পারছিলাম না। এর সাথে নেশাসক্তির কোনো সম্পর্ক আছে বলে মনে হয়নি। শুধু আমি আর বন্দি থাকতে পারছিলাম না। এই চিন্তা আসেনি যে “আমি নেশা করতে পারি না”, শুধু ভাবছিলাম যে “আমি আর বন্দি থাকতে পারব না।” সম্পূর্ণ নিরাশ এবং অসহায় বোধ হচ্ছিল এবং কোনো পথ দেখতে পাচ্ছিলাম না। আবেগ এবং আত্মার সমস্ত অহংকার চূর্ণ হয়ে গেছিল।

এটা নিশ্চিত যে পাগলখানায় কেউ বিশ্বাস করত না যে সমস্যাটা সমাধান করার কোনো সদিচ্ছা আমার আছে। কিন্তু কিছু একটা করার ইচ্ছা আমার ছিল, এবং যতক্ষণ না আমরা নিজেরা চাইছি, এই প্রোগ্রাম জীবনে কাজ করে না। এই প্রোগ্রাম শুধু দরকার হলেই হয় না, এই প্রোগ্রাম তাদের জন্য যারা এটাকে চায়। আমার এতই দরকার ছিল যে আমি সাইকোলজিস্ট, সাইকিয়াট্রিস্ট, পাড়ি যেখানে পারতাম যেতাম।

আমার একজন কাউন্সেলর ছিলেন, যিনি স্বভাবতঃ সবাইকে ভালোবাসতেন, তিনি আমাকে খুব সাহস যোগাতেন এবং আমি প্রথম তিনটি পদক্ষেপ খুব ভালোভাবে নিলাম। স্বীকার করলাম যে আমি নেশাসক্তির কাছে শক্তিহীন, আমার জীবন নিয়ন্ত্রণহীন। কত কিছু চেষ্টা করেছিলাম, এবার স্থির করলাম আমার থেকে বড়ো কোনো শক্তি আমাকে সুস্থতায় ফেরাতে পারবে। যতটা পারলাম, নিজের জীবন ও ইচ্ছা, আমি যেরকম বৃষ্টি, তেমন এক ঈশ্বরের হাতে তুলে দিলাম এবং আমার রোজকার জীবনে ঈশ্বরকে বৃত্তে চেষ্টা করতাম।

আমি অনেক দর্শনের বই পড়েছিলাম। এগুলোর কথা ভালো লাগত, মানতাম কিন্তু এর উপর কোনো কাজ করিনি। রোজকার জীবনে বিশ্বাসের কোনো জায়গা ছিল না। আশ্চর্য ব্যাপার, এতটুকু এগোনোর পর, আমার মধ্যে কিছুটা সততা এলো, আমি যে রকম মেভাবে নিজেকে দেখতে পারলাম। সন্দেহ ছিল যে আমি কি সং হতে পারব, কিন্তু যখন চারপাশে অন্য নেশাসক্তদের দেখলাম, তাদের জানলাম এবং বুঝলাম, তখন নিজের সম্বন্ধেও সচেতন হলাম।

যেটা ভালো তার প্রশংসা করতে চাই, আমার রোজ সাইকোথেরাপি (মনোচিকিৎসা) গ্রুপ-এ যাওয়া এবং সেখানকার খুব সমঝদার সাইকোলজিস্টরা দুই-ই আমাকে আমার অবস্থা সম্বন্ধে সচেতন হতে সাহায্য করেছে যাতে আমি আমার সমস্যার ব্যাপারে কিছু করি। কিন্তু বেরিয়ে এসে ভাবতাম “আমি বাইরের দুনিয়ায় টিকতে পারব তো?” এতবার জীবনের এত বছর চিকিৎসা কেন্দ্রে কেটেছে যে ভয় হত আমি নেশামুক্ত থেকে সাধারণ জীবনযাপন করতে পারব কি? সন্দেহ হত যে সাধারণ জীবনযাপন সম্ভব হবে কি না, কিন্তু ঈশ্বর আমার খেয়াল রেখেছেন এবং গত দেড় বছর আমার যা দরকার পেয়ে গেছি। আমি নিয়মিত কাজ করতে পেরেছি। প্রথমদিকে টানা কাজ পেতাম না, কিন্তু বেশিদিন বেকার থাকতে হয়নি।

প্রথমে আমি আমার নার্স-এর পেশায় ফিরে যাবার চিন্তাটাই ছেড়ে দিয়েছিলাম। কিন্তু পরে আবার ভেবে দেখেছি এবং এখন হয়ত আমি পুরোপুরি নার্সিং-এর কাজেই ফিরে যাব। অনেক মানুষকে সাথে পেয়েছি যারা আমাকে বোঝে এবং তাদের সাহায্যে এক উজ্জ্বল ভবিষ্যৎ দেখা দিচ্ছে। আপাতত কাজটা যতটা সম্ভব মন দিয়ে করছি। সেন্টার থেকে যখন বের হলাম সবাই ভেবেছিল আমি চাকরি পাবার যোগ্য নই, কিন্তু আমি এই কাজটা বেশ সফলভাবে করে যাচ্ছি।

আমার কাছে এটা একটা আত্মিক প্রোগ্রাম এবং আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতাগুলি ধরে রাখা ও বিকশিত করার প্রোগ্রাম। একজন নেশাসক্ত অন্য একজন নেশাসক্তকে সাহায্য করেছে, আলোচনা করেছে—এই রকম সাহায্য ও চিকিৎসা না পেলে আমি জানি আমার রিকভারি সম্ভব হত না। নেশা করার তড়না বা অবসেশন আমার মাথা থেকে দূর হয়েছে, এবং ঈশ্বরের আশীর্বাদেই এটা সম্ভব হয়েছে। এখন আমি রোজকার জীবনের দিকে মনোযোগ দিতে পারি। ভয়, দূশ্চিন্তা, আক্রোশ, নিজের প্রতি অনুকম্পা, এই প্রবণতাগুলি অনেকটাই আশ্চর্যজনকভাবে কমে গেছে। এগুলো আমাকে আর নাড়া দেয় না। প্রতিদিন সকালে আমি সাহায্য চেয়ে শুরু করি, প্রতি রাতে আমি যা আশীর্বাদ পেয়েছি সেটা স্মরণ করি। নেশা করার মধ্যে যে অসুস্থতা আছে, তার থেকে মুক্তি পেয়ে আমি সত্যিই কৃতজ্ঞ।

প্রোগ্রামের যে ব্যাপারটা আমাকে বিরাট সাহায্য করেছে, সেটা হল সবরকম নেশার থেকে দূরে থাকা। আমি ভাবভাম আমার বুদ্ধি একটা “দুমুখো সমস্যা” আছে। এখন সে ধারণা কেটে গেছে। এই নেশা বা ওই নেশাটা আমার সমস্যা নয়। আমার জীবনযাত্রায় একটা সমস্যা আছে, শূধু এই কথাটা মাথায় রাখলেই আজ আমার চলবে।

যখন মনে হত যে পরিবার ও বন্ধু-বান্ধব সবাই আমাকে নিরাশ করছে, সেই সময় আমার স্পনসর আমাকে প্রচুর সাহায্য করেছে। এই মেয়েটির লেখা চিঠিগুলি আমাকে পথ দেখিয়েছিল। সে না দেখালে কী করতাম আমি জানি না। তার অভিজ্ঞতা, তার শক্তি, তার আশা ভরসা সে আমার সাথে শেয়ার করেছিল এবং তাতে প্রচুর উপকার হয়েছিল। আজও সে আমার খুবই ভালো বন্ধু। এন.এ.-তে আমি পরিবার পেয়েছি, অনেক বন্ধু পেয়েছি এবং জীবনে চলার একটা রাস্তা খুঁজে পেয়েছি। যে সমস্যা সরাসরি চেষ্টায় সম্ভব হয়নি, এই বারো পদক্ষেপের পথে চলতে চলতে আমি আমার নিজের সেই পরিবারটাও ফিরে পেয়েছি। আমার জীবনে চমৎকার সব ঘটনা ঘটেছে। কখনও এমন কোনো কিছুর কথা আমি ভাবতেই পারি না, যা আমাকে সুন্দর এই এন.এ.-র জীবন যাত্রাপথ থেকে ভুলিয়ে নিয়ে যেতে পারে।

ভয়ংকর চক্র

আমার নাম জিন এবং আমি একজন নেশাসক্ত। যে সব নেশাসক্তরা তাদের নেশাসক্তিকে জয় করার জন্য একটা নেশার বদলে অন্য একটা নেশা করার চেষ্টা করছেন, আমি আশা করি আমার এই লেখাটা তাঁদের সাহায্য করবে। আমার এই প্যাটার্ন ছিল। চোদ্দ বছর বয়স থেকে আমি যখনই পারতাম মদ খেতাম। এর সাথে যোগ হল গাঁজা—যাতে আমি হাইস্কুলের সামাজিক পরিবেশে সহজ স্বচ্ছন্দভাবে চলতে পারি।

সতেরো বছর বয়সে আমি হেরোইন ধরলাম এবং খুব শীঘ্র এতে আসক্ত হয়ে পড়লাম। দেড় বছর হেরোইন খাবার পর আমি ঠিক করলাম যে আমি ড্রিটমেন্ট সেন্টারে ভর্তি হব। যখন সেন্টার আমার আবেদন গ্রহণ করল, ভয় পেয়ে বাড়িতে নেশা ছাড়লাম আর মিলিটারিতে নাম লেখলাম। আমি ভেবেছিলাম যে আমার পুরোনো পরিবেশ থেকে দূরে সরে গেলেই আমার সমস্যার সমাধান হয়ে যাবে।

মিলিটারিতে গিয়েও আমি হেরোইন যোগাড় করার জন্য বিনা ছুটি কামাই করতে লাগলাম। এরপর আমাকে ইয়োরোপে পাঠানো হল। ভাবলাম শূধু যদি মদ খাই তাহলে ঝামেলা কাটবে কিন্তু সমস্যা শূধু সমস্যাই থেকে গেল। ছুটি পেয়ে আবার বাড়ির পরিবেশে ফিরে এলাম। আবার শুরু হল হেরোইন সঙ্গে আরো নানা ড্রাগ। এরকম করে দুবছর চলল।

যখন নেশা ছাড়বার চেষ্টা করলাম সেটা হয়ে গেল তেল মাখানো বাঁশ বেয়ে ওঠার গল্প। কাশির সিরাপ, বেনজিড্রিন, ইনজেকশন ইত্যাদি ইত্যাদি। এখনও আমি বুম্বিনি যে আমি একটা আসক্তি ছেড়ে অন্যটা শুরু করছি। নারকোটিকস্ অ্যানোনিমাস-এ আসার বছর খানেক আগে, তখন আমি নিরুপায়ভাবে কাফ সিরাপে আসক্ত—একদিনে আমার পাঁচ ছটা চার আউন্স শিশি লাগে। সাহায্যের জন্য এক ডাক্তারের কাছে যেতে তিনি ডেব্রাড্রিন লিখলেন—একটা সুঁই দিতেন আর আমার বেশ আরাম হত। প্রায় রোজদিনই তার কাছে গিয়ে হাজির হতাম।

এভাবে আট মাস কেটে গেল—এরকম আইনি পথে নেশাসক্তি—আমিও খুব খুশি। আমি আবার অন্য এক ডাক্তারের থেকে কোডেইন জুটিয়ে নিতাম। ভয়ে মাথা খারাপ হবার অবস্থা—শুরু হল মদ খাওয়া। একমাস ধরে চক্ৰিশ ঘন্টা এরকম চলবার পরে আমি এক পাগলা গারদে গিয়ে পৌঁছলাম। সেখান থেকে ছুটি পেয়ে মনে হল আমি তো এখন নারকোটিক ড্রাগ থেকে মুক্ত এবং তাহলে সামাজিক মাত্রায় মদ খাওয়া যেতেই পারে। শীঘ্রই বুঝলাম যে তাও হবার নয়। তখন আমি এন.এ.-তে এলাম এবং সাহায্য চাইলাম।

এন.এ.-তে এসে আমি জানলাম যে, যে মাদক বস্তু আমি নিতাম সেগুলো আমার আসল সমস্যা নয়। আসল সমস্যা হল আমার বিকৃত ব্যক্তিত্ব—যে তৈরি হয়েছে আমার নেশাসক্তির মধ্যে দিয়ে, এমনকি তারও আগে থেকে। এন.এ.-তে এসে, ফেলোশিপ-এর অন্যদের মদতে আমি নিজেকে সাহায্য করতে সক্ষম হলাম। বাস্তব সত্যের মুখোমুখি হবার ক্ষেত্রে আমার উন্নতি হয়েছে এবং আমার রিকভারি রোজ একদিন করে বাড়ছে। অনেক নতুন ব্যাপারে আমার আগ্রহ জন্মাচ্ছে এবং এটা একটা বিরীট ব্যাপার। এখন বুম্বি, এই ব্যাপারটাই আমি নেশার ভিতর খুঁজে বেড়াচ্ছিলাম।

মাঝে মাঝে কিছু ব্যাপারের মুখোমুখি হতে বেশ এখনও সমস্যা হয়। কিন্তু এখন আর আমি একা নই। কাউকে না কাউকে পাশে পেয়ে যাই, যারা ঝামেলা বা ধাঁধার থেকে বেরিয়ে আসতে আমাকে সাহায্য করে। অবশেষে আমার মতো এমন সব মানুষদের পেয়েছি, যারা আমার অনুভূতি, আমার মনটাকে বুঝতে পারে। আজ আমি যা পেয়েছি, কেউ যদি সত্যিই তা চায়, তাহলে আমি তাদেরকে সাহায্য করতে পারি। এই জীবনের পথ খুঁজে পেয়ে, আমি আমার উপলব্ধ ঈশ্বরকে ধন্যবাদ জানাই।

অর্থপূর্ণ জীবন

এখন আমি জানি যে সবাইকে যেরকম দেখাতে চাইতাম, আমি সেরকম কোনো নেতা বা দার্শনিক নই। পনেরো বছর এই ধোঁকার জীবন কাটানোর পরে, এখন দেখছি যে আমি সত্যি একদম যেমন, আমাকে তেমন ভাবেই গ্রহণ করা হচ্ছে। সারা জীবন আমি নিজের পছন্দের পথে চলেছি। যখনই কেউ আমাকে উপদেশ বা পরামর্শ দিয়েছে, আমি প্রত্যখ্যান করেছি। মনের দরজা বন্ধ ছিল, কখনও পরখ করে দেখিনি যে অন্যদের কথায় কাজ হয় কি না হয়। যদিও আমার চেষ্টা সর্বদাই ব্যর্থ হচ্ছিল। আমাকে বার বার নেশা করতে হচ্ছিল। শেষে বার বার জেলে যেতে যেতে আমি বুঝতে পারলাম কোথাও কিছু একটা ভুলভাল হচ্ছে।

আমি অস্থির ভাবে এমন কোনো পথ খুঁজছিলাম যাতে জীবনটা অর্থপূর্ণ হয়। অন্য কিছু করার চেষ্টা করা দরকার ছিল যাতে সত্যি কাজ হবে। এই নির্ণয়ে পৌঁছানোর কয়েক বছর আগেই আমি এন.এ.-র সন্ধান পেয়েছিলাম, কিন্তু তখন নিজেকে পরিবর্তন করার জন্য তৈরি ছিলাম না। যদিও আমি অনেকবারই এন.এ. থেকে মুখ ফিরিয়ে নিয়েছিলাম কিন্তু যখনই আমি ফেরত আসতাম আমাকে স্বাগত জানানো হত।

যখন থেকে এন.এ. প্রোগ্রামকে জীবনে প্রয়োগ করতে আগ্রহী হয়েছি, আমার জীবন আরো পরিপূর্ণ, আরো অর্থপূর্ণ হয়ে উঠেছে। আগে আমি নেশা বাদ দিয়ে এক একদিন জীবনকে অনুভবই করতে পারতাম না। দিনটার মুখোমুখি হতে গেলে আমাকে নেশা করতেই হত। যদি আমি সম্পূর্ণ নেশামুক্ত থেকে যেতে চাই, তাহলে, আমি জানি, আমার এই

চিন্তার ধরনটাকেই বদলাতে হবে। আমাদের প্রোগ্রামের নীতিগুলির মাধ্যমে এই বদলানোর কাজটাই আমি করছি।

যদিও আমার এখন নেশার ইচ্ছাও নেই, প্রয়োজনও নেই, কিন্তু ভিতরে যে খালি জায়গা, তাতে একটা যোগ্য কিছু দিয়ে পূর্ণ করতে তো হবে। এই জিনিসটা আমি এন.এ. ফেলোশিপের মধ্যে খুঁজে পেয়েছি। আমাকে বিজয়ীদের সঙ্গে লেগে থাকতে হবে এবং তারা যেদিকে যাচ্ছে সে দিকেই এগোতে হবে। যতক্ষণ আমি এই প্রোগ্রামের পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করছি, আমি জানি আমিও এগোতে পারব। যদিও এই প্রোগ্রামকে আমার সহজ কাজ বলে মনে হয় না, কিন্তু আমার মতো জটিল মানুষের কাছে এইটা যথেষ্ট সরল একটা প্রোগ্রাম।

আমি ছিলাম অন্যরকম

অন্যদের থেকে আমার কাহিনি একটু অন্যরকম শোনাতে পারে— আমাকে কখনও গ্রেপ্তার বা হাসপাতালে ভর্তি হতে হয়নি। কিন্তু আমিও হতাশার চূড়ান্ত পর্যায়ে ডুবে গিয়েছিলাম যা অনেকের জীবনেই ঘটেছে। আমার জীবনের ঘটনাক্রম থেকে আমার নেশাসক্তির কথা বোঝা যায় না সেটা প্রতিফলিত হয় আমার অনুভূতি ও আমার জীবনে। নেশাসক্তিই ছিল আমার জীবনের পথ, বহু বছর ধরে জীবনের এই একটা পথই আমি চিনতাম।

ফিরে দেখলে বুঝি যে প্রথম দর্শনেই এই জীবনটাকে আমার একদম অপছন্দ হয়েছিল। আমি এক রক্ষণশীল, উচ্চ-মধ্যবিত্ত, ভেঙ্গে যাওয়া সংসারে বড়ো হয়েছি। টেনসন বা বিরক্তি ছিল আমার সব সময়ের সঙ্গী। ছোটবেলাতেই শিখলাম, কী করে খাবার দিয়ে মনের কষ্টকে কমানো যায় এবং এইখান থেকেই আমার নেশাসক্তির শুরুর।

১৯৫০ দশকের বড়ির হুজুগে আমি মেতে গেলাম। এখনও আমার কারো নির্দেশ মতো ওষুধ খেতে অসুবিধা হয়। মনে হত একটা বড়ি যদি উপকার করে, দুটো বড়ি ডবল উপকার দেবে। আমার মনে পড়ে আমি পিল জমাভাম, মায়ের প্রেসক্রিপশন থেকে চুরি করতাম, পরবর্তী পিলের সরবরাহ না পাওয়া পর্যন্ত গচ্ছিত পিলগুলো ব্যবহার করতে বেশ বেগ পেতে হতো আমাকে।

আমি তরুণ বয়সের পুরোটা জুড়ে মাদকদ্রব্যের ব্যবহার চালিয়ে গেলাম। আমি যখন হাইস্কুলে উঠলাম এবং মাদক দ্রব্যের উন্মাদনা

ছড়িয়ে পড়ল, তখন অনুমোদিত ওষুধের দোকানের ড্রাগ থেকে অবৈধ ড্রাগ-এর দিকে ঝুঁকে পড়াটাই ছিল স্বাভাবিক। তখন আমি প্রায় দশ বছর যাবৎ প্রতিদিন নেশা করেছি। এই ড্রাগগুলো প্রায় আর কাজ করত না। আমি বয়ঃসন্ধিক্ষণের অপরিপক্বতা ও হীনতাবোধে আক্রান্ত হলাম। এর একমাত্র সমাধান হল আমি যদি কিছু একটা নেশা করতাম তাহলে আমি হয় ভালো থাকতাম, নয় ভালো অনুভব করতাম বা ভালোভাবে কাজ করতাম।

আমার অবৈধ মাদকদ্রব্য ব্যবহারের কাহিনি ছিল বেশ স্বাভাবিক। আমি প্রতিদিন যা নেশা পেতাম তাই খেতাম। আমি যতক্ষণ নেশা করতাম ততক্ষণ কী নেশা করছি সেটা কোনো ব্যাপার ছিল না। ঐ বছরগুলোতে নেশা আমার বেশ কাজে দিচ্ছিল বলে মনে হত। মনে হত আমি এক ধর্মযোদ্ধা, একজন পর্যবেক্ষক, আমি ভীত বা আমি একা। আমি নিজেকে মাঝেমাঝে সর্বশক্তিমান মনে করতাম আবার মাঝে মাঝে আমি মূর্খ হবার জন্য প্রার্থনা করতাম—কী আরাম যদি কেবল আমাকে চিন্তা করতে না হয়। আমার মনে পড়ে নিজেকে আমার ভিন্ন ধরনের কেউ মনে হত—ঠিক পুরোপুরি মানুষ নয়—এবং আমি এটা সহ্য করতে পারতাম না। আমি থাকতাম আমার স্বাভাবিক অবস্থায়—নেশাগ্রস্ত অবস্থায়।

আমার মনে হয় ১৯৬৬ সালে আমি হেরোইনের দিকে ঝুঁকে পড়ি। এরপর আমাদের অনেকের মতোই অন্য কিছুতে আমার নেশা হত না। প্রথম প্রথম আমি মাঝে মাঝে, আসক্তি ছাড়াই নেশা করতাম এবং তারপর কেবল সপ্তাহান্তের দিনগুলিতে নেশা করতাম; কিন্তু বছর খানেক পর তা আমার অভ্যাসে দাঁড়িয়ে গেল এবং দুই বছর পর আমি পরীক্ষায় খারাপ করে কলেজ ছেড়ে দিলাম এবং যেখানে আমার মাদকবিক্রেতা কাজ করতো সেখানে কাজ করা শুরু করলাম। আমি নেশা করতাম এবং নেশার ব্যবসা করতাম এবং আরো দেড় বছর এভাবে চললাম যতক্ষণ না অবধি আমি “ক্লান্ত ও বিরক্ত হতে হতে বিরক্ত ও ক্লান্ত” হয়ে পড়লাম।

আমি দেখতে পেলাম যে আমি নেশাগ্রস্ত হয়ে পড়েছি এবং মানুষ হিসাবে আর কাজ করতে পারছি না। আমার নেশা করার সর্বশেষ বছরটিতে আমি সাহায্যের সন্ধান করতে লাগলাম। কিছুতেই কিছু হল না। কোনো কিছুই কাজে এলো না।

কোনো এক সময়ে আমি এন.এ.-এর এক লোকের টেলিফোন নম্বর পেয়েছিলাম। অনিচ্ছা সত্ত্বেও এবং কোনো আশা ছাড়াই আমি আমার জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ফোনটা করলাম।

কেউ আমাকে উদ্ধার করতে এগিয়ে এল না বা আমি সাথে সাথেই আরোগ্য লাভ করলাম না। লোকটি আমাকে শুধু বললেন যে, আমার যদি নেশা সংক্রান্ত সমস্যা থাকে, তবে আমি হয়ত মিটিংগুলো থেকে উপকার পেতে পারি। তিনি আমাকে সে রাত্রেই এক মিটিং-এর ঠিকানা দিলেন। এটা এত দূর ছিল যে গাড়ি চালিয়ে যাওয়া যেত না; আর তাছাড়া আমি নেশায় ছিলাম। সেই লোক দিন দুয়েক পরে আরেকটি মিটিং-এর ঠিকানা দিল যা আমার বাসার কাছাকাছি ছিল। আমি তাকে কথা দিলাম যে আমি সেখানে গিয়ে একবার দেখে আসবো। যখন রাত এলো, আতঙ্ক হল সেখানে গিয়ে আমি গ্রেপ্তার হয়ে যাব এবং সেখানে কী ভয়ংকর নেশাসক্তদের দেখতে পাব সে নিয়েও ভয় হল। আমি জানতাম যে পত্রিকা বা বইয়ে আপনারা যেসব নেশাসক্তদের কথা পড়েন সেসকল ধরনের নেশাসক্ত আমি নই। এতসব ভয় সত্ত্বেও আমি মিটিং-এ যোগদান করলাম। আমার পরনে ছিল থ্রি পিস কালো সুট, কালো টাই এবং আড়াই বছর নেশাসক্তির পরে চুরাশি ঘন্টা নেশামুক্ত। আমি কাউকে জানাতে চাইনি আমি কী এবং আমি কে। আমি মনে করি না আমি কাউকে বোকা বানিয়েছিলাম। মনের ভিতরে, আমি সাহায্যের জন্য চিৎকার করেছিলাম এবং সবাই আমার ব্যাপারটা জানতো। আমি আসলে এই প্রথম মিটিং-এর বেশিরভাগটাই মনে করতে পারি না; তবে অবশ্যই আমি এমন কিছু শুনছি যা আমাকে এই মিটিংয়ে ফিরিয়ে এনেছে। এই প্রোগ্রামে প্রথম যে অনুভূতির কথা আমার মনে পড়ে তা হল তীব্র আশঙ্কা—কারণ কখনও গ্রেপ্তার হইনি বা নেশার কারণে আমি হাসপাতালে ভর্তি হইনি—আমি হয়ত এই প্রোগ্রামের উপযুক্ত হবো না বা আমাকে গ্রহণ করা হবে না।

আমি প্রোগ্রামে যোগদান করে প্রথম দুই সপ্তাহে দুই বার করে নেশা করলাম এবং অবশেষে ছেড়ে দিলাম। আমি প্রোগ্রামের যোগ্য কিনা সে ব্যাপারটি আমি মাথায় আনলামই না; আমাকে গ্রহণ করল কিনা তা ও আমি পরোয়া করি না; সেখানকার লোকজন আমার সম্বন্ধে যাই ভাবুক সেটাও আমি পরোয়া করি না। আমি এত ক্লান্ত যে পরোয়া করার অবস্থা আমার ছিল না।

আমি নেশা ছেড়ে দেবার অল্প দিন পরেই—আমার মনে পড়ে না ঠিক কখন কবে—আমার মধ্যে আশা জাগলো যে, এই প্রোগ্রাম আমার জন্যে কাজ করবে। বিজয়ীরা যেগুলো করে তার কিছু কিছু আমি অনুসরণ করা শুরু করলাম। আমি এন.এ.-তে জমে গেলাম। আমার খুব ভালো অনুভূতি হল। বহু বছরের মধ্যে এই প্রথম নেশামুক্ত থেকে বেশ দারুণ লাগলো।

ছয় মাস এইভাবে চলার পর নেশামুক্ত থাকার আনন্দ কেটে যেতে লাগল এবং আমি যে গোলাপী মেঘে চড়ে বেড়াচ্ছিলাম তা থেকে পড়ে গেলাম। পরিস্থিতি বেশ কঠিন হয়ে দাঁড়ালো। যেভাবেই হোক আমি বাস্তবের প্রথম ধাক্কাটা সামলে নিলাম। আমার মনে হয় যে শুধুমাত্র যে ব্যাপারগুলো আমার তখন কাজে দিত তা হল মাদকদ্রব্য পরিহার করে চলা, তা সে যাই হোক না কেন, আমি যতক্ষণ নেশা করছি না ততক্ষণ আমি ভালো আছি সেই বিশ্বাস এবং আমি যখন সাহায্যের অনুরোধ করব, তখন আমাকে সাহায্য করার আগ্রহী লোকজন। তারপর হতে আমার উত্তরণের সংগ্রাম শুরু হল, নেশামুক্ত থাকতে আমাকে কাজ করতে হল। আমি দেখলাম অনেকগুলো মিটিংয়ে যোগ দেওয়া, নবগতদের সাথে কাজ করা, এন.এ.-তে অংশগ্রহণ করা, এতে সম্পৃক্ত হওয়া, ইত্যাদি বেশ প্রয়োজনীয়। আমার সাধ্যমত বারোটি পদক্ষেপ আমাকে অনুশীলন করতে হয়েছে, আমাকে বেঁচে থাকার পদ্ধতি শিখতে হয়েছে।

আজ আমার জীবন অপেক্ষাকৃত অনেক সরল। আমার পছন্দসই একটি চাকরি রয়েছে, আমি বিবাহিত জীবনে সুখী, আমার প্রকৃত বন্ধু-বান্ধব রয়েছে এবং আমি এন.এ.-তে সক্রিয় ভূমিকা পালন করি। এ ধরনের জীবনে আমি নিজেকে চমৎকার খাপ খাইয়ে নিয়েছি। আগে আমি খুঁজে বেড়াচ্ছিলাম সেই মানুষ, স্থান বা বস্তুগুলো, যাঁরা আমার জীবনে জাদু করে দেবেন। এখন আমার আর জাদু চর্চা করার সময় নেই। আমি বেঁচে থাকা শিখতেই মারাত্মক ব্যস্ত। এটা একটা খুব লম্বা, খুব ধীর প্রক্রিয়া। মাঝে মাঝে মনে হয় আমি পাগল হয়ে যাচ্ছি। মাঝে মাঝে ভাবি, “কী দরকার?” মাঝে মাঝে আমি নিজের চিন্তায় আচ্ছন্ন থাকি। মাঝে মাঝে আমি ভাবি আমি জীবনের সমস্যাগুলো আর সামলাতে পারছি না, কিন্তু তখনই এই কর্মসূচি আমাকে সমাধান যোগায় এবং বাজে সময়টা কেটে যায়।

অধিকাংশ সময়ই জীবনটা আমার খুব চমৎকার মনে হয়। এবং মাঝে মাঝে মনে হয় জীবনটা সত্যিই দারুণ, আমি যতটুকু স্মরণ করতে পারি তার থেকে অনেক বেশি ভালো। আমি নিজেকে পছন্দ করা শিখলাম এবং বন্ধুত্ব খুঁজে পেলাম। আমি নিজের সম্বন্ধে সামান্য জানতে পারলাম এবং উপলব্ধি খুঁজে পেলাম। আমি সামান্য বিশ্বাস খুঁজে পেলাম এবং মুক্তি খুঁজে পেলাম এবং আমি খুঁজে পেলাম সেবামূলক কাজ এবং জানলাম যে, আমার সুখী হওয়ার জন্য যে পূর্ণতা দরকার এই সেবামূলক কাজ আমাকে তা যোগাবে।

ভীত জননী

আমি ভাবতাম মাদকাসক্ত হল এমন এক ব্যক্তি যে কড়া মাদক ব্যবহার করে, যে এমন কেউ যার স্থান হয় রাস্তায় নয় জেলখানায়। আমার ধারণাটি ছিল একটু অন্যরকম—আমি চিকিৎসকের কাছ থেকে আমার ড্রাগ পেতাম। আমি জানতাম যে কোথাও একটা গড়বড় হয়েছে তবু আমি কাজের ক্ষেত্রে আমার বিবাহিত জীবনে ও আমার ছেলেমেয়েদের লালন পালনের ব্যাপারে সবকিছু ঠিকঠাক রাখার চেষ্টা করতাম। আমি সত্যিই ভীষণ চেষ্টা করতাম। আমি ভালোভাবেই সবকিছু করতাম এবং তারপর সবকিছু গড়বড় হয়ে যেত। ব্যাপারটা এভাবেই চলতে থাকল এবং মনে হত প্রতিবারই এটাই হবে, মনে হত আর কখনোই এর কোনো পরিবর্তন হবে না। আমি একজন ভালো মা হতে চেয়েছিলাম। আমি একজন ভালো স্ত্রী হতে চেয়েছিলাম। আমি সমাজে মানুষের সাথে মিশতে চেয়েছিলাম যদিও কখনও নিজেকে আমার সমাজের অংশ বলে মনে হয়নি।

আমি বছর বছর ধরে আমার ছেলেমেয়েদের বলে এসেছি, “আমি দুঃখিত তবে এবার আর এরকম হবে না।” আমি সাহায্যের জন্য রাস্তায় রাস্তায় ঘুরে বেড়িয়েছি। আমি পরামর্শের জন্য গিয়েছি এই ভেবে যে, এবার সব কিছু ঠিক হয় যাবে, কিন্তু আমার অন্তর তখনও বলছে, “সমস্যা কী হয়েছে?” আমি চাকরি, ডাক্তার, ঔষধ পরিবর্তন করছিলাম, বিভিন্ন বই পড়ছিলাম, বিভিন্ন ধর্ম অনুসরণ ও চুলের রং পরিবর্তন করছিলাম। আমি এক এলাকা হতে অন্য এলাকায় বাসা বদলেছি, বন্ধু-বান্ধব ও বাড়ির আসবাবপত্র পাঁটে ফেলেছিলাম। আমি

ছুটি নিয়ে বেড়াতে গেলাম এবং নিজের বাড়িতে লুকিয়ে থাকতাম— বছরের পর বছর এত কিছু করলাম তবুও মনে হতে লাগল আমি ভুল কিছু করছি, আমি ভিন্ন ধরনের কেউ, আমি ব্যর্থ একজন মানুষ।

আমার প্রথম সন্তানের জন্মের সময় যখন তারা আমাকে বেহুঁশ করে ফেলল তখন আমার খুব ভালো লেগেছিল। তারা যে ঔষধ আমাকে দিয়েছিল তা আমি পছন্দ করে ফেললাম। এটা এমন একটা অনুভূতি ছিল যে আমার চারপাশে কী ঘটছে তা আমি জানিই না এবং গ্রাহ্য করি না। বছর বছর ধরে ট্রাংকুলাইজারগুলো আমাকে এমন এক অনুভূতি দিয়েছিল যে, মনে হত যে কোনো কিছুই আসলে গুরুত্বপূর্ণ নয়। শেষের দিকে সবকিছু এত ভালগোল পাকিয়ে যেত যে, আমি নিশ্চিত হতে পারতাম না কোনটা গুরুত্বপূর্ণ আর কোনটা গুরুত্বপূর্ণ নয়। দেহের ভেতরে-বাইরে সমানে কাঁপুনি উঠছিল। নেশা আর কোনো কাজে আসতো না।

আমি তখনও চেষ্টা করে যাচ্ছি, তবে বেশ সামান্য পরিমাণে। আমি কাজ ছেড়ে দিলাম এবং আবার ফিরে যেতে চেষ্টা করতাম, কিন্তু পারতাম না। আমি সোফায় বসে থাকতাম আর প্রতিটি বিষয়ে ভয়ে সিঁটকে থাকতাম। আমার ওজন তখন ছিল ৪৭ কিলো এবং আমার ঠোঁট ও নাকে ঘা হয়ে গিয়েছিল। আমার ডায়াবেটিস ছিল এবং আমি এত বেশি কাঁপতাম যে মুখে চামচ ঢোকাতে আমার বেশ বেগ পেতে হত। আমার মনে হত আমি নিজেকে খুন করতে চাইছি এবং আমার আশেপাশের লোকেরা আমাকে আঘাত করতে চাইছে। শারীরিক এবং মানসিকভাবে আমি পুরোপুরি ভেঙে পড়লাম। আমি তখন সদ্য দিদিমা হয়েছি এবং আমি বাচ্চাটার সাথেও মিশতে পারি না। আমি প্রায় উদ্ভিদের মতো নিজীব হয়ে পড়লাম। আমি জীবনের একটা অংশ হতে চাইতাম, কিন্তু জানতাম না কীভাবে তা হতে হয়। আমার একটা দিক বলতো আমি মরে গেলেই ভালো হত এবং আরেকটা দিক বলতো ভালোভাবে বাঁচার একটা উপায় রয়েছে বৈকি।

যখন আমি নারকোটিকস্ অ্যানোনিমাস-এর কর্মসূচি শুরু করলাম, অনেক লোক আমাকে পরামর্শ দিল নিত্যদিনের কাজগুলো করার, যেমন খাওয়া-দাওয়া, চানকরা, পোশাক পরা, হাঁটতে যাওয়া, মিটিং-এ যোগ দেওয়া। তারা আমাকে বলল, “ভয় পাবেন না, আমরাও এই সবকিছুরই

অভিজ্ঞতা লাভ করেছি।” বছর বছর ধরে আমি বহু মিটিং-এ যোগ দিয়েছি। একটা ব্যাপার আমার বেশ মনে ধরেছে, যা শুরু থেকেই বলতো, “বেটি (আমার নাম), আপনি যদি নেশা বন্ধ করেন, তবে আর পালিয়ে বেড়াতে হবে না, আপনি যেখানে যেতে চান সেখানেই যেতে পারবেন, যা করতে চান তাই করতে পারবেন।”

প্রোগ্রাম অনুশীলন করার পর থেকে আমি বহু লোকের কথা শুনেছি ও তাদেরকে পর্যবেক্ষণ করেছি এবং তাদেরকে বিভিন্ন উত্থান-পতনের মধ্যে দিয়ে যেতে দেখেছি। যে সমস্ত শিক্ষাকে আমার জন্য সর্বোত্তম মনে করেছি, সেগুলিকে আমি কাজে লাগিয়েছি। আমার কাজের ক্ষেত্রে পরিবর্তন করতে হয়েছে এবং আমি পড়াশুনা শুরু করেছি। আমাকে স্কুল পর্যায়ে পড়া আবার পুরোটাই শিখতে হয়েছে। সবকিছুই ধীরে ধীরে হয়েছে কিন্তু খুব আনন্দ পেয়েছি।

আমি আরেকটা সিদ্ধান্ত নিয়ে ছিলাম যে কোনো পুরুষের সাথে অর্থবহ সম্পর্কে জড়ানোর আগে আমার নিজেকে আরো ভালোভাবে জানা দরকার। আমি আমার মেয়েদের সাথে ঘনিষ্ঠ হতে শিখছি। আমি বছর বছর ধরে যে জিনিসগুলো করতে চাইছিলাম এখন আমি সেগুলো করার চেষ্টা করি। আমি যেসকল বিষয় আমার স্মৃতি থেকে মুছে ফেলেছিলাম, তাদের অনেকগুলোই এখন আমি মনে করতে পারি। আমি দেখতে পেয়েছি যে, “বেটি” এখন আর একটা অর্থবতার স্তূপ নয়, বরং এমন একজন এবং একটা কিছু যার দিকে তাকানো যায় বা যার কথা শোনা যায়। পয়লা এপ্রিল হবে আমার এন.এ.-তে যোগদানের পঞ্চম বার্ষিকী। “এপ্রিল ফুল” দিনটি কেমন হবে তাহলে!

এক মোটা নেশাসক্ত

আমি একজন নেশাসক্ত। আঠারো বছর ধরে আমি অব্যাহতভাবে অস্তত পঞ্চাশ রকমের নেশা করেছি। আমি যখন নেশা করা শুরু করলাম, তখন আমি এটা জানতাম না, তবে আমি একটা মাত্র কারণে নেশা করতাম কারণ আমি যেরকম অনুভব করতাম তা আমার পছন্দ হত না। আমি রোজকার জীবনের বাস্তবের মুখোমুখি হতে পারতাম না। মোটা শিশু হিসাবে, সারা জীবন মোটা খাকার জন্য, নিজেকে আমার প্রত্যাখ্যাত মনে হত।

১৯৩৫ সালে অ্যারিজোনায়া আমার জন্ম এবং ১৯৪০ দশকের শুরুর দিকে আমি ক্যালিফোর্নিয়ায় চলে আসি। আমার পরিবার এক জায়গা থেকে আরেক জায়গায় ঘুরে বেড়াতো এবং আমার বাবা কয়েকবার বিয়ে করেছিলেন। তিনি ছিলেন সাময়িক কিন্তু প্রচণ্ড মদ্যপায়ী—তিনি হয় হামবড়া মানুষ হয়ে থাকতেন বা পুরোপুরি অধঃপতনের পথে থাকতেন। আমাদের এত ঘন ঘন স্থান বদলের এটা ছিল অন্যতম কারণ।

এক স্কুল থেকে আরেক স্কুলে যাবার সুবাদে আমি আমার বিভিন্ন অভিজ্ঞতার কথা এবং আমার বিভিন্ন সং-মায়েদের ব্যাপারে কথা সঙ্গীদের বলতাম। কোনো কারণে সবাই আমাকে মিথ্যাবাদী ভাবত। আমি যেখানেই যেতাম না কেন মনে হত তথাকথিত নিচু শ্রেণীর লোকেরাই একমাত্র আমাকে গ্রহণ করত, এবং আমি কখনও নিজেকে নিচু শ্রেণীর লোক বলে ভাবতাম না। তাদের অবজ্ঞা করার মাধ্যমে আমি কিছুটা আত্ম-মর্যাদা লাভ করতাম বলে আমার মনে হত।

আমার পারিবারিক জীবন ছিল দিশাহারা ও বেদনাডায়ক, কিন্তু আমাকে বড়ো করে তোলার সময় প্রচুর ভালো নৈতিক মূল্যবোধ আমাকে দেওয়া হয়েছিল। আমি সবসময় চাকরিরত থাকার চেষ্টা করতাম। সত্যি কথা বলতে কি, অধিকাংশ ক্ষেত্রেই আমি নিজের একটা ব্যবসার কাজে স্বনিয়োজিত থাকতাম। আমি ব্রাহ্মমূলক সংগঠনগুলোর সাথে জড়িত থেকে এক ধরনের নাগরিক মর্যাদা বজায় রাখতাম।

আমার উচ্চতা ছিল পাঁচ ফুট পাঁচ ইঞ্চি এবং ওজন ছিল ৮৩ কিলো। আমি আমার আবেগ অনুভূতিগুলো নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্যে ও ভালো বোধ করার জন্যে বাধ্য হয়ে খাবার খেতাম। সত্যি কথা বলতে কি, এভাবেই আমি মাদকদ্রব্য ব্যবহারে অভ্যস্ত হয়ে পড়ি। আমি এত মরিয়া হয়ে ওজন কমাতে চাচ্ছিলাম যে, আমি হেরোইন ব্যবহার করতে আগ্রহী হয়ে পড়লাম। আমি ভাবতাম যে, আমি স্মার্ট, আমি হেরোইন আসক্ত হব না এবং আমি হেরোইন ব্যবহার করে আমি আমার খিদে নষ্ট করব, ভালো বোধ করব ও আমার স্মার্টনেস দিয়ে টিকে থাকব। আমি সারা দেশে পালিয়ে বেড়ালাম এবং শেষে আমাকে রাষ্ট্রীয় সংশোধনাগার ও জেলে পাঠানো হল। এটাই ছিল আমার সমাপ্তির শুরু। আমি কেবল একজন প্রচণ্ড পেটুক ও মোটা মানুষ ছিলাম না, আমি যে নেশা করতাম সেগুলোতে আসক্ত হয়ে পড়েছিলাম।

যখন আমার চূড়ান্ত অবক্ষয় ও মরিয়া অবস্থা, তখন আমাকে একজন নারকোটিকস্ অ্যানোনিমাস-এর কথা বলল। যাবার আর কোনো স্থান না পেয়ে আমি ফেলোশিপ-এ গেলাম এবং একজন নিরুপায় মানুষ যতটা খারাপ বোধ করতে পারে আমার অনুভূতি ততটাই খারাপ ছিল। আমি নৈতিকভাবে সম্পূর্ণ দেউলিয়া হয়ে গিয়েছিলাম। আত্মিক মূল্যবোধ বলতে আমি কিছুই জানতাম না। জীবন আমার নিকট প্রাত্যহিক বেদনা ব্যতীত আর কিছুই মনে হত না। ভালো বোধ করার জন্য আমি যা যা জানতাম তা হল—কিছু একটা খাওয়া—কোনো খাবার বা ড্রাগ—অথবা প্রচণ্ড যৌনকর্ম করা। কিন্তু তাও আসলে আমার মাঝে আর ভালো লাগার অনুভূতি আনছিল না। আমি কোনো কিছুর থেকেই আর যথেষ্ট কিছু পাচ্ছিলাম না।

আমি যখন এই কর্মসূচিতে যোগ দিলাম, আমি এমনই একটা কিছু পেলাম যা আমার আগে কখনও অভিজ্ঞতা হয়নি। তা হল আমি কে ও আমি কী সে ব্যাপারে সম্পূর্ণ স্বীকৃতি। এমন এক ফেলোশিপ যেখানে আমাকে বারবার ফিরে আসতে বলা হল, যেখানে আমাকে কোনো ফি বা অর্থ দিতে হল না। আমাকে বলা হল যে আমার অতীত জীবনের মাধ্যমেই আমার সেই ফি পরিশোধ করা হয়ে গিয়েছে এবং আমি যদি এখানে ফিরে আসতে থাকি তবে আমি সম্পূর্ণ মুক্তি ও একটি নতুন জীবন খুঁজে পাব।

বহু বছর পরে আজ আমি নেশাসক্তি এবং বাধ্যতামূলক অতি আহার থেকে মুক্ত এবং সমাজে আমার একটি মর্ষাদা রয়েছে। আমার একটি চমৎকার বাড়ি ও পরিবার রয়েছে, ভালো একটি পদে আমি চাকরি করি এবং সর্বোপরি আমার ঈশ্বরের সাথে আমার একটি ব্যক্তিগত সম্পর্ক রয়েছে, যিনি আমার জন্য এসব কিছু সম্ভব করেছেন। আমি আজ ভালো বোধ করতে পারি, আনন্দিত বোধ করতে পারি। এমনকি সবকিছু ঠিকঠাক বা সুন্দর না চললেও আমি প্রশান্তি অনুভব করতে পারি।

এ ব্যাপারে কোনো কথা বা প্রশ্ন নেই যে আমি আমার জীবনের জন্য নারকোটিকস্ অ্যানোনিমাস ও ঈশ্বরের কাছে ঋণী। আমি কেবল এই আশা করতে পারি যে, আমি একসময় যে কষ্ট ভোগ করেছি, আপনিও যদি এখন তেমন যত্ননা ভোগ করেন, তবে আপনি নারকোটিকস্ অ্যানোনিমাস-এর নীতিগুলো অনুশীলন করতে পারেন এবং কষ্ট হতে মুক্ত হয়ে একটি অর্থপূর্ণ ও সমৃদ্ধ জীবন যাপন করতে পারেন।

বারোটি পদক্ষেপ এবং বারোটি পরম্পরা

AA World Services, Inc-

এর অনুমতি অনুসারে পরিবর্তনের জন্য পুনর্মুদ্রিত

Copyright © 2017 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999 Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office–EUROPE
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012

World Service Office–CANADA
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada

World Service Office–Iran
Tehran, Iran



এটি হল এন.এ. ফেলোশিপ দ্বারা অনুমোদিত রচনার একটি অনুবাদ।

Narcotics Anonymous, , , , এবং The NA Way হল
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated -

এর রেজিস্টার্ড ট্রেডমার্ক।

ISBN 978-1-63380-140-0

Bengali

11/17

WSO Catalog Item No. BE1500

Bengali