

কে, কী, কী করে এবং কেন

নেশাসক্ত কে?

আমাদের মধ্যে বেশির ভাগকেই এই প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার জন্য দুবার ভাবতে হয় না। আমরা জানি আমাদের সমস্ত জীবন এবং চিন্তা কোন না কোন 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 অ্যানোনিমাস্ কার্যক্রম কী?

এন.এ. এইরকম মহিলা ও পুরুষদের একটি অলাভকারী বন্ধু মণ্ডলী বা সমাজ যাদের জন্য মাদক একটা বড় সমস্যা হয়ে দাঁড়িয়েছিল। আমরা আরোগ্য প্রয়াসী সেইসব নেশাড়ি, 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 সরল ভাবে 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 কোনও শর্ত জড়িত নেই। আমরা অন্য কোনও সংগঠনের সঙ্গে যুক্ত নই, আমাদের কোনও প্রবেশ-দক্ষিণা নেই, নেই কোনও শপথ নামায় হস্তাক্ষর দেওয়ার বা কারুর কাছে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হওয়ার ব্যাপার। আমরা কোনও রাজনৈতিক, ধর্মীয় বা আইন-শৃঙ্খলা রক্ষাকারী দলের সঙ্গে জড়িত নই এবং আমরা কোনও সময় কারও নজরদারির অধীন নই। বয়স, জাতি, যৌন পরিচয়, ধর্ম নির্বিশেষে বা ধর্ম বিশ্বাসহীন যে কেউ আমাদের সদস্য হতে পারে।

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

আমরা এখানে কেন?

এন.এ বন্ধুগণীতে আসার আগে আমরা নিজেদের জীবন পরিচালনা করতে অক্ষম ছিলাম। আমরা অন্য লোকদের মত না পারছিলাম বাঁচতে, না পারছিলাম জীবনের আনন্দ উপভোগ করতে। আমাদের আলাদা কিছু 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 কোনও 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 মেনে 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 ঔষধপত্র, কেউ বা ধর্ম, কেউ বা মনোবিজ্ঞানীর কাছে সাহায্য খুঁজলাম। এগুলির মধ্যে কোনওটাই আমাদের জন্য যথেষ্ট ছিল না। সর্বদাই আমাদের রোগের পুনরাবির্ভাব হত বা রোগ বৃদ্ধি পেতে থাকত। শেষ পর্যন্ত আমরা হতাশ হয়ে নারকোটিকস্ অ্যানোনিমাস্-এ এসে এক অপরের সাহায্যপ্রার্থী হই।

এন.এ-তে আসার পর আমরা উপলব্ধি করি যে আমরা অসুস্থ লোক। আমরা এমন অসুখে আক্রান্ত যার কোনও চিকিৎসা জানা নেই। তবুও কোনও

একটা পর্যায়ে এই রোগকে আটক করা যায় এবং তখন আরোগ্যলাভ করা সম্ভব।

এটা কী ভাবে 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। এগুলি 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 ঈশ্বরের 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 বিনীত ভাবে তাঁর কাছে প্রার্থনা করলাম যেন তিনি আমাদের দুর্বলতাগুলি দূর করেন।
- ৮। আমরা যাঁদের ক্ষতি করেছিলাম তাঁদের 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 কারুর 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 উপলব্ধি ঈশ্বরের সঙ্গে সচেতন সম্পর্কের উন্নতি সাধনের জন্য সচেতন হয়ে শুধু মাত্র এই 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 নেশাসক্তদের কাছে এই কথা পৌঁছে দিতে এবং জীবনের সর্বক্ষেত্রে এই নীতিগুলি অনুসরণে সচেতন হলাম।

এগুলি শুনে মনে হয় যে মস্ত ফিরিস্তি এবং আমি এগুলি একসঙ্গে করতে পারব না। কিন্তু আমরা একদিনে নেশাসক্তে পরিণত হই নি, তাই মনে রাখবেন—রয়ে সয়ে চলুন।

আমাদের আরোগ্য প্রয়াসকে একটি জিনিস সর্বাধিক ভাবে পরাজিত করতে পারে, সেটা হল আধ্যাত্মিক নীতিগুলির প্রতি উপেক্ষা বা অসহিষ্ণুতা। আরোগ্যের জন্য তিনটি অত্যাবশ্যক জিনিস হল সততা, খোলা মন এবং আগ্রহ। এগুলির জোরে আমরা নিজেদের লক্ষ্যের পথে নিশ্চিত ভাবে 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 নেশাড়িকে আর এক নেশাড়ি সবচেয়ে ভালভাবে 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 একটা মাত্র উপায় আছে, সেটা হল নেশা করার প্রথম সুযোগটিকে ফিরিয়ে দেওয়া। যদি আপনি আমাদের মত 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 কোন 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 ব্যধিগ্রস্ত মানুষ—আরোগ্যপ্রয়াসের জন্য সব রকম মাদকাদি থেকে আমাদের সম্পূর্ণ নিবৃত্তি অত্যন্ত আবশ্যিক।

এন.এ-র দ্বাদশ পরম্পরা

আমাদের যা আছে সেটা শুধুমাত্র সदा জাগ্রত সতর্কতা দিয়েই আমরা রক্ষা করতে পারি। যেমন একজন ব্যক্তির মুক্তি ঘটে দ্বাদশ পদক্ষেপে তেমনই দ্বাদশ পরম্পরা থেকে আসে গোষ্ঠী গত মুক্তি।

যতক্ষণ আমাদের বিচ্ছিন্ন করার শক্তির চেয়ে একতার বন্ধন বেশি শক্তিশালী থাকেবে ততক্ষণ সব কিছুই 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—প্রেমময় 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 গোষ্ঠী-এর স্বাধীনভাবে কাজ করা উচিত, যদি না তাতে অন্য কোন গোষ্ঠী বা সমগ্র এন.এ-র উপর প্রভাব পড়ে।
- ৫। প্রত্যেক গোষ্ঠীর একটাই প্রাথমিক উদ্দেশ্য—যে যে নেশাড়া 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 সেজন্যও কোনও এন.এ- গোষ্ঠীর নিজেদের মতন বা বাইরের কোনও সংস্থাকে অনুমোদন দেওয়া, অর্থ সাহায্য করা বা এন.এ-র নাম ব্যবহার করতে দেওয়া উচিত নয়।
- ৭। বাইরের কোনও অনুদান গ্রহণ না করে প্রতিটি এন.এ গোষ্ঠীকে স্বনির্ভরশীল হতে হবে।

৮। নারকোটিকস্ অ্যানোনিমাস্ সর্বদা অপেশাদার হয়ে থাকবে, কিন্তু আমাদের সেবাকেন্দ্রগুলি বিশেষ কর্মী নিয়োগ করতে পারবে।

৯। সাধারণ ভাবে 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 বিষয়গুলি সম্পর্কে নারকোটিকস্ অ্যানোনিমাস্-এর কোনও অভিমত নেই। সুতরাং এন.এ-র নাম কখনওই 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 ব্যক্তিস্বের আগে নীতির স্থান।

AA World Services, Inc.-এর অনুমতিক্রমে দ্বাদশ পদক্ষেপ এবং দ্বাদশ পরম্পরা রূপান্তরণের জন্য পুনর্মুদ্রিত।

Copyright © 1998, 2012 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
সর্বস্ব 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.na-iran.org



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

Narcotics Anonymous,    এবং The NA Way

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated

-এর রেজিস্টার্ড ট্রেডমার্ক।

ISBN 978-1-55776-320-4 Bengali 3/12

WSO Catalog Item No. BE-3101



Narcotics Anonymous®

নারকোটিকস্ অ্যানোনিমাস্

IP No. 1-BE

কে, কী, কী করে
এবং কেন

শ্বেত গ্রন্থ *Narcotics Anonymous*
থেকে পুনর্মুদ্রিত।