শুধু আজকের জন্য

নিজেকে বলুন

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

শুধু আজকের জন্য, আমি এন্.এ.-র কোন মানুষের উপর আস্থা রাখব যিনি আমাকে বিশ্বাস করেন এবং আরোগ্যলাভে আমাকে সাহায্য করতে চান।

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

শুধু আজকের জন্য, এন্.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 কোন কারণ নেই।

যখন আমরা নারকোটিকস্ অ্যানোনিমাসের কার্যক্রমে এসেছিলাম, আমরা একটি উচ্চতর শক্তির কাছে আমাদের জীবন সমর্পণ করার সিদ্ধান্ত নিয়েছিলাম। এই আত্মসমর্পণ অতীতের বোঝা এবং ভবিষ্যতের ভয় থেকে আমাদের মুক্তি দেয়। আজকের উপহারের প্রতি আমাদের সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি থাকে। আমরা জীবন যেরকম সেটা মেনে নিই এবং তা উপভোগ করি। যখন আমরা আজকের বাস্তব মেনে নিতে অসম্মত হই, তখন আমরা আমাদের উচ্চতর শক্তির ওপর বিশ্বাসকে অস্বীকার করি। এটা কেবল আরো বেশী যন্ত্রণা নিয়ে আসতে পারে।

আমরা শিখি যে আজকের দিনটি এমন একটি উপহার যার কোন নিশ্চয়তা নেই। এটা মনে রাখলে অতীত ও ভবিষ্যতের অর্থহীনতা এবং আজকের কাজের গুরুত্ব আমাদের কাছে বাস্তব হয়ে ওঠে। এটা আমাদের জীবনকে সরল করে দেয়।

যখন আমরা আমাদের চিন্তা আজকের দিনের ওপর কেন্দ্রীভূত করি তখন নতুন বাস্তবের আলোকে মাদকের দুঃস্বপ্ন ধীরে ধীরে মিলিয়ে যায়। আমরা দেখি যে আমরা যখন কোন সমস্যায় পড়ি, তখন আমরা আমাদের অনুভূতিগুলো অন্য এক আরোগ্যপ্রয়াসী নেশাসক্তের কাছে ভরসা করে প্রকাশ করতে পারি। আমাদের অতীত অন্য আরোগ্যপ্রয়াসী নেশাসক্তদের কাছে প্রকাশ করে আমরা আবিষ্কার করি যে আমরা অভিনব নই, আমাদের মধ্যে অনেক মিল আছে। অন্যান্য এন্.এ. সদস্যদের সঙ্গে নিজেদের দৈনন্দিন জীবনের দুর্দশা-যন্ত্রণার কথা বলা অথবা তাদের দুঃখ-যন্ত্রণার কথা শোনা হচ্ছে আমাদের মাধ্যমে উচ্চতর শক্তির কাজ করার একটা উপায়।

আমাদের ভয় পাবার কোন কারণ নেই যদি আজকে আমরা নেশামুক্ত থাকি এবং আমাদের উচ্চতর শক্তি ও এন্.এ. সদস্যদের কাছাকাছি থাকি। ঈশ্বর আমাদের অতীতের ভুলত্রুটির জন্য ক্ষমা করে দিয়েছেন এবং আগামীকাল এখনও অবধি আসেনি। ধ্যান এবং আত্মবিশ্লেষণ আমাদের প্রশান্তি ও সারাদিনের পথনির্দেশ পেতে সাহায্য করবে। আমরা প্রতিদিনের বাঁধা ধরা জীবন থেকে কয়েক মুহূর্ত বার করে নিই আমাদের উপলব্ধ ঈশ্বরকে ধন্যবাদ জানাতে, কারণ আমাদেরকে তিনি আজকের দিনের সঙ্গে মানিয়ে চলার সামর্থ্য দিয়েছেন।

"শুধু আজকের জন্য" কেবল নেশা থেকে বিরত থাকার ব্যাপারেই প্রযোজ্য নয়। এটা আমাদের জীবনের সবক্ষেত্রেই প্রযোজ্য। বাস্তবকে মেনে নেওয়ার ক্ষমতা প্রতিদিনের ভিত্তিতে করতে হবে। আমাদের মধ্যে অনেকেই এই বিশ্বাস করি যে আজকে আমরা জীবনে যা করেছি, ঈশ্বর তার থেকে বেশি আশা আমাদের কাছে থেকে করেন না।

এই কার্যক্রমটি এবং এন্.এ.-র দ্বাদশ ধাপ পালন করা আমাদের জীবনে এক নতুন দৃষ্টিভঙ্গি দান করেছে। আজকে আমরা যা, তা মেনে নেওয়ার জন্য কোন অজুহাতের দরকার হয় না। উচ্চতর শক্তির সঙ্গে আমাদের প্রতিনিয়ত যোগাযোগ আমাদের মধ্যে শূন্যতা ভরাট করে দেয়, যা আগে কখনই হয় নি। আমরা আজকে বেঁচে থাকার পরিপূর্ণতা খুঁজে পাই। আমাদের উচ্চতর শক্তির পথ-নির্দেশে মাদক ব্যবহার করার ইচ্ছা চলে যায় নিখুঁত হওয়া আজকের দিনে আমাদের লক্ষ্য নয়। আজকে আমরা পর্যাপ্তি অর্জনে সক্ষম।

এটা মনে রাখা অত্যন্ত জরুরি যে, কোন নেশাড়ি যদি একদিন নেশা মুক্ত থাকতে পারেন সেটাই এক আশ্চর্য। মিটিংএ যাওয়া, ধাপগুলি পালন করা, প্রতিদিনের ধ্যান এবং এই কার্যক্রমের সঙ্গে যুক্ত লোকেদের সঙ্গে কথা বলা—এসব আমরা করি আধ্যাত্মিকভাবে সুস্থ থাকার জন্য। দায়িত্বশীলভাবে বেঁচে থাকা সম্ভব।

আমরা একাকীত্ব ও ভয়কে আমাদের বন্ধুমণ্ডলীর ভালবাসা ও নতুন জীবনযাত্রার নিরাপত্তার দ্বারা প্রতিস্থাপিত করতে পারি। আমাদের আর কখনই একা হতে হবে না। এই বন্ধুমণ্ডলীতে আমরা এত প্রকৃত বন্ধু পেয়েছি যা আমরা কোনদিন সম্ভব বলে বিশ্বাস করিনি। সহিষ্ণুতা ও বিশ্বাস দ্বারা আত্মগ্লানি ও আক্রোশ প্রতিস্থাপিত হয়। আমরা সেই স্বাধীনতা, প্রশান্তি ও সুখের খোঁজ পেয়ে যাই যা আমরা মরিয়া হয়ে খুঁজে বেড়িয়েছি।

একদিনে ভাল মন্দ দুই-ই ঘটে। আমরা যদি সময় নিয়ে উভয়কে মর্যাদা না দিই—তাহলে হয়তো আমরা এমন কিছু হারাব—যা আমাদের বৃদ্ধিতে সাহায্য করতে। আমাদের জীবনধারণের নীতিগুলিই আরোগ্যপ্রয়াসে আমাদের দিক নির্দেশ করবে যখন আমরা সেইগুলির ব্যবহার করব। আমরা এটা প্রতিনিয়ত দৈনন্দিন জীবনে করে যাওয়ার প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করি।

Copyright © 2012 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.na-iran.org

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

Narcotics Anonymous, , , , এবং The NA Way
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
-এর রেজিস্টার্ড ট্রেডমার্ক।

ISBN 978-1-55776-910-7 Bengali 3/12

WSO Catalog Item No. BE-3108

Narcotics Anonymous®
নারকোটিকস্ অ্যানোনিমাস

IP No. 8-BE

শুধু আজকের জন্য