

নবাগত-এর জন্য

এন্. এ. সেইসব মহিলা ও পুরুষদের একটি অলাভকারী বন্ধু মণ্ডলী বা সমাজ যাদের কাছে মাদক একটা বড় সমস্যা হয়ে দাঁড়িয়েছিল। আমরা আরোগ্যপ্রয়াসী সেইসব নেশাসক্ত যারা একে অপরকে সাহায্য করতে নিয়মিত মিলিত হই। আমাদের কোনও প্রবেশ-দক্ষিণা নেই। সদস্য হওয়ার জন্য যা একমাত্র প্রয়োজন তা হল নেশা বন্ধ করার আকাঙ্ক্ষা।

এখানে আসার সময় নেশামুক্ত থাকতেই হবে এমন কোনও ব্যাপার নেই, তবে আমাদের প্রস্তাব যে প্রথমবার আমাদের মিটিঙে আসার পর আপনি বারে বারে-ই ফিরে আসুন এবং নেশামুক্ত অবস্থায়। এন্. এ.-র থেকে সাহায্য পাবার জন্য আপনাকে মারাত্মক মাত্রায় নেশা করার বা কারাদণ্ডের অপেক্ষা করতে হবে না এবং আসক্তি এমন একটা আশাহীন অবস্থাও নয় যার থেকে আরোগ্যপ্রয়াস সম্ভব নয়। নার্কোটিক্‌স্‌ অ্যানোনিমাস্‌-এর দ্বাদশ ধাপ কার্যক্রম এবং আরোগ্যপ্রয়াসী বন্ধু মণ্ডলীর সাহায্যে মাদকদ্রব্য ব্যবহার করার ইচ্ছটাকে পরাস্ত করা যায়।

নেশাসক্তি এমন একটা অসুস্থতা যা যে কোন মানুষের হতে পারে। আমাদের মধ্যে কেউ কেউ ভাল লাগত বলে নেশা করতাম, কেউ বা মনের মধ্যে জমে থাকা অনুভূতিগুলি চেপে রাখার জন্য নেশা করতাম। আবার কেউ কেউ শারীরিক বা মানসিক কষ্ট থেকে রেহাই পাওয়ার জন্য চিকিৎসকের নির্দেশ মতো ঔষধ নিতে নিতে ক্রমশ তার বশে এসে গিয়েছিলাম। আবার কেউ বা দলের মধ্যে ঠিকমতো মিশে যাওয়ার জন্য কয়েকবার মাদক ব্যবহারের পরে দেখেছি যে তা আর বন্ধ করা যাচ্ছে না।

আমরা অনেকে নেশাসক্তিকে বশে আনার চেষ্টা করেছি এবং কখনও কখনও সাময়িকভাবে সফলও হয়েছি কিন্তু তারপর নেশার জালে আরও গভীরভাবে জড়িয়ে পড়েছি।

পরিস্থিতি যাই হোক না কেন তাতে সত্যিই কিছু যায় আসে না। নেশাসক্তি ডায়াবেটিসের মতোন একটা অসুস্থতা যা ক্রমশই বেড়ে চলে। মাদকদ্রব্য আমাদের সহ্য হয় না। আমাদের শেষ সর্বদাই এক - জেল, প্রতিষ্ঠান অথবা মৃত্যু। যদি জীবন বেসামাল হয়ে গিয়ে থাকে এবং নেশার প্রয়োজন ছাড়া আপনি বাঁচতে চান তাহলে আমাদের জানা একটা রাস্তা আছে। এই হল নার্কোটিক্‌স্‌ অ্যানোনিমাস্‌ -এর দ্বাদশ ধাপ যা প্রতিদিনের অভ্যাসের মধ্যে দিয়ে আমাদের অসুস্থতাকে বশে আনতে সাহায্য করে।

- ১। আমরা স্বীকার করেছিলাম যে আমরা আমাদের নেশাসক্তির কাছে শক্তিহীন, তাই আমাদের জীবন নির্বাহ করা কঠিন 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 বিশেষণ 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 যাতে তাঁদের বা অন্য কারুর নতুন করে আঘাত না লাগে।
- ১০। আমরা নিয়মিত নিজেদের বিশেষণ করতে থাকলাম এবং নিজেদের ভুল হওয়ার মাত্রই ভুল স্বীকার করলাম।
- ১১। আমরা প্রার্থনা ও ধ্যানের মাধ্যমে আমাদের উপলব্ধি ঈশ্বরের সঙ্গে সচেতন সম্পর্কের উন্নতি সাধনের জন্য সচেষ্টিত হয়ে শুধুমাত্র 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 সূত্রগুলি অনুসরণে সচেষ্টিত হলাম।

আরোগ্যপ্রয়াস কেবল নেশাবর্জন করাতেই শেষ হয় না। আমরা যখন সম্পূর্ণরূপে মাদকদ্রব্য বর্জন করি (এবং হাঁ, এর মানে মদ ও গাঁজাও বটে) তখন এমন সব অনুভূতির মুখোমুখি হই যেগুলোকে সফল ভাবে কখনও সামলাতে পারিনি। এমনকি আমরা এমন সব অনুভূতি বোধ করি যেগুলি অনুভব করতে অক্ষম ছিলাম। পুরানো ও নতুন অনুভূতিগুলি যখন যেটা আসবে তখন সেটার মুখোমুখি হবার জন্য অবশ্যই আমাদের ইচ্ছুক হতে হবে।

আমরা অনুভূতি বোধ করতে শিখি এবং উপলব্ধি করি যে সেগুলির উপরে নিজেরা কিছু না করে বসলে সেইসব অনুভূতি আমাদের কোন ক্ষতি করতে পারে না। যদি আমাদের সেইরকম কোন অনুভূতি আসে যা নিজের পক্ষে মোকাবিলা করা সম্ভব নয় সেটার প্রতিক্রিয়াতে কিছু করার চেয়ে বরং আমরা এন্. এ.-র কোন সদস্যর সাথে যোগাযোগ করি। ভাগ করে নেওয়ার মাধ্যমে আমরা এটা কাটিয়ে উঠতে শিখি। সম্ভবত তাদেরও একইরকম অভিজ্ঞতা হয়েছে এবং তারা বলতে পারবে তাদের জন্য কোনটা কাজ করেছে। মনে রাখবেন, একজন নিঃসঙ্গ নেশাসক্ত কুসঙ্গে থাকে।

দ্বাদশ পদক্ষেপ, নতুন বন্ধুবান্ধব এবং স্পন্সরেরা আমাদের সাহায্য করে এইসব অনুভূতিগুলিকে সামলাতে। এন্. এ. তে, আমাদের ভাল দিনগুলিকে সহভাগ করে আমাদের আনন্দ বহুগুণ বেড়ে যায়, দুঃখ বহুগুণ কমে যায় আমাদের খারাপ দিনগুলিকে সহভাগ করে। জীবনে এই প্রথম আমাদের কোনও কিছুকে একা ভোগ করতে হয় না। এখন যখন আমাদের একটা গোষ্ঠী আছে তখন আমরা এক উচ্চতর শক্তির সঙ্গে একটা সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারি যিনি আমাদের সবসময় সঙ্গ দিতে পারেন।

আমাদের পরামর্শ এই যে আপনি অঞ্চলের সদস্যদের সঙ্গে পরিচিত হওয়া মাত্রই একজন স্পন্সরের সন্ধান করুন। নতুন সদস্যের স্পন্সর হওয়া সৌভাগ্যের ব্যাপার, সুতরাং স্পন্সর খোঁজার ব্যাপারে দ্বিধা করবেন না। স্পন্সরশিপ উভয়পক্ষের জন্যই একটা ফলদায়ক অভিজ্ঞতা; আমরা এখানে সকলেই সাহায্য করতে এবং সাহায্য পেতে এসেছি। আমরা যারা আরোগ্যপ্রয়াসী তারা এন্. এ. কার্যক্রম পালন করে ও মাদকমুক্ত জীবন যাপন করে যা শিখেছি তা অবশ্যই আপনার সঙ্গে ভাগ করব নিজেদের এন্. এ. কার্যক্রমে বৃদ্ধি বজায় রাখার ও নেশামুক্ত জীবন যাপন করার জন্য।

এই কার্যক্রম আশা দেয়। আপনাকে কেবল সঙ্গে আনতে হবে মাদকদ্রব্য ব্যবহার বন্ধ করার আকাঙ্ক্ষা এবং এই নতুন পথে চলতে চেষ্টা করার আগ্রহ।

মিটিঙে আসুন, খোলা মনে সব শুনুন, প্রশ্ন করুন। ফোন নম্বরগুলি নিন ও ফোন করুন। শুধুমাত্র আজকের জন্য নেশামুক্ত থাকুন।

আমরা আপনাকে আরও মনে করিয়ে দিতে চাই যে এটি একটি অজ্ঞাত পরিচয় কার্যক্রম এবং আপনার পরিচয় একান্ত গোপনীয়তার সঙ্গে রক্ষা করা হবে। “আপনি কোন মাদক কতটা সেবন করেছেন বা তা কার কাছ থেকে সংগ্রহ করেছেন, সংগ্রহের জন্য আপনার কী যোগসাজস ছিল, 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।”

