

নিজেকে মেনে নেওয়া

সমস্যা

আত্মবিশ্বাসের অভাব অনেক আরোগ্য প্রয়াসী নেশাড়িদের সমস্যা। এই সূক্ষ্ম গলদটা অনেক সময় ধরতে পারা সোজা নয়, অজানা থেকে যায়। আমরা অনেকেই বিশ্বাস করতাম যে মাদক ব্যবহার করাই আমাদের একমাত্র সমস্যা ছিল, জীবন যে নিয়ন্ত্রণহীন, এই সত্যটা আমরা অস্বীকার করতাম। এমনকি নেশা করা বন্ধ করার পরেও এই অস্বীকারের প্রবণতা আমাদের অসুবিধায় ফেলে। আরোগ্য প্রয়াসে যে সমস্যাগুলোর মুখোমুখি হয়েছি আমরা, তার একটা প্রধান কারণ হল নিজেদেরকে ভেতর থেকে মেনে নিতে না পারা। আমরা অনেক সময় বুঝতেও পারিনি যে এই অস্বস্তিটাই আমাদের সমস্যার উৎস। অনেক সময় এই অস্বস্তিটার বহিঃপ্রকাশ অন্যভাবে হত। আমরা নিজেদের খিটখিটে, বিবেচনার দ্বন্দ্ব বিষন্ন, হতাশ অবস্থায় দেখতে পাই। আমাদের ভেতরের এই অবস্থাগুলো থেকে বেরোনার জন্য আমরা অনেক সময় বাইরের পরিবেশ বদলানোর চেষ্টা করি। আমরা আমাদের অভিজ্ঞতায় দেখেছি যে আমরা নিজেরাই নিজেদের কঠিনভাবে সমালোচনা করেছি বা নিজেরাই নিজেদেরকে ঘৃণা এবং অগ্রাহ্য করেছি।

এন.এ.-তে আসার আগে আমরা অনেকেই সারাজীবন নিজেরদের অস্বীকার করে কাটিয়েছি। আমরা নিজেদের ঘেন্না করেছি এবং সবসময় অন্য মানুষদের মতো হতে চেয়েছি। নিজেদের মেনে নিতে না পেরে অন্যদের কাছে গ্রহণযোগ্য হতে চেয়েছি। চেয়েছি অন্য মানুষেরা আমাদের ভালোবাসুক বা আমাদের মেনে নিক। কিন্তু, ভালোবাসা-বন্ধুত্ব সবসময় আমাদের শর্ত মেনে হত। অন্যদের সমর্থন আর স্বীকৃতি পাওয়ার জন্য আমরা সব কিছু করতে রাজি ছিলাম, বরং যারা এটা করত না তাঁদের প্রতি ক্ষোভ প্রকাশ করতাম।

যেহেতু আমরা নিজেদের মেনে নিতে পারতাম না, তাই ভাবতাম অন্যরাও আমাদের মেনে নেবে না। আমরা কখনোই অন্যদের আমাদের কাছে আসতে দিতাম না এই ভয়ে যে যদি তারা আমাদের ব্যাপারে জানতে পারে তাহলে তারা আমাদের ঘেন্না করবে। নিজেদের দুর্বলতাকে ঢাকার জন্য অন্যেরা আমাদের ত্যাগ করার সুযোগ পাওয়ার আগেই আমরা তাদের ত্যাগ করতাম।

বারোটি পদক্ষেপেই সমাধান

আজ নিজেকে মেনে নেওয়ার প্রথম পদক্ষেপ হল নিজেদের আসক্তিকে মেনে নেওয়া। আগে আমাদের অবশ্যই রোগ ও তার সঙ্গে জড়িত সমস্ত সমস্যাগুলিকে মেনে নিতে হবে। তবেই আমরা নিজেদেরকে মানুষ হিসাবে মানতে পারব।

নিজেকে মেনে নেওয়ার জন্য পরের ধাপ হল এই বিশ্বাস রাখা যে, আমাদের থেকে বৃহত্তর এক শক্তি আমাদের প্রকৃতিস্বতায় ফিরিয়ে আনতে পারে। আমাদের নির্দিষ্ট কোনও মানুষের উচ্চতর শক্তির ধারণার ওপর বিশ্বাসী হওয়ার আর প্রয়োজন নেই, কিন্তু সেই ধারণার ওপর বিশ্বাসী হওয়া প্রয়োজন যেটা আমাদের নিজেদের জন্য কাজ করবে। ভুল হওয়া স্বাভাবিক, আমরা নিখুঁত নই। কষ্ট হতেই পারে। আধ্যাত্মিক এই বোঝাপড়াগুলি থাকলে মেনে নিতে সহজ হয়।

নিজেকে মেনে নেওয়ার সবচেয়ে কার্যকরী উপায় হচ্ছে আরোগ্যলাভের ১২টি পদক্ষেপের ওপর কাজ করা। নেশামুক্ত থেকে আমরা যখন এক বৃহত্তর শক্তির ওপর বিশ্বাস রাখছি তখন তাঁর শক্তির ওপর নির্ভরশীল হতে পারি যেন তিনি আমাদের এমন সাহস দেন যাতে আমরা সততার সাথে আমাদের ত্রুটি এবং গুণ যাচাই করতে পারি। যদিও এরকম অনেক অনুভূতি হয় যখন নিজেদের মেনে নিতে কষ্ট হয়, তবুও সেই সব অনুভূতিগুলি হওয়াটাও গুরুত্বপূর্ণ। আমরা আমাদের আরোগ্যলাভের ভিতটা মজবুত করার চেষ্টা করি। তাই আমরা নিজেদের উদ্দেশ্যকে যাচাই করব, আর নিজেকে মেনে নেওয়ার জন্য যেগুলো গ্রহণযোগ্য নয় সেগুলো ত্যাগ করব।

আমাদের ত্রুটিগুলো আমাদেরই অংশ এবং এগুলি তখনই যাবে যখন আমরা জীবনে এন.এ.-র কার্যক্রম অনুশীলন করব। আমাদের সম্পদগুলো উচ্চতর শক্তির থেকে পাওয়া উপহার। যখন সেগুলির ব্যবহার আমরা পুরোপুরি ভাবে শিখে যাব তখন আমাদের নিজেদের মেনে নেওয়ার ক্ষমতা বাড়বে আর জীবনেও উন্নতি হবে।

অনেক সময় আমরা অতিনাক্ষীয় ভাবে ভাবতে শুরু করি। অনেক সময় আত্মঘ্নানি আর অহংকারের বোধ আমাদের উপর বোঝা হয়ে চেপে বসে। কিন্তু উচ্চতর শক্তির উপর ভরসা আমাদের নতুন আশা, সাহস, শক্তি দেয় এগুলি থেকে এগিয়ে যাওয়ার জন্য।

নিজেদের মেনে নেওয়া আমাদের আরোগ্যলাভে একটা ভারসাম্য আনে। আমাদের আর অন্যদের সমর্থনের প্রয়োজন হয় না। কারণ, আমরা নিজেদেরকে নিজেদের মতো করেই মেনে নিতে পারি। আমরা আমাদের গুণগুলোকে গুরুত্ব দিতে পারি কৃতজ্ঞতার সাথে। ত্রুটিগুলি থেকে নম্রভাবে সরে আসতে পারি এবং একজন উন্নত আরোগ্যপ্রয়াসী নেশাড়িতে পরিণত হতে পারি। নিজেদের মেনে নেওয়া মানে হল আমরা যে নিখুঁত নই, সেটাকে স্বাভাবিক বলে মেনে নেওয়া। কিন্তু, আমরা উন্নতি করতে পারি।

আমাদের মনে রাখতে হবে আমাদের একটি আসক্তিজনিত রোগ আছে এবং সেটা ভিতর থেকে মেনে নেওয়ার জন্য সময়ের প্রয়োজন। জীবনে যত খরাপ সময়ই আসুক না কেন এন.এ. বন্ধুত্বপূর্ণভাবে আমাদের সবসময় গ্রহণযোগ্য।

নিজেদেরকে নিজেদের মতো করে মেনে নিতে পারলে অন্য মানুষদেরও নিখুঁত ভাবার যে সমস্যা তা মিটে যায়। যখন আমরা নিজেদের মেনে নিই, তখন আমরা সম্ভবত প্রথমবার অন্য মানুষদের নিজেদের জীবনে শর্তহীন ভাবে মেনে নিতে পারি। আমাদের বন্ধুত্ব গভীর হয়, আমরা আন্তরিকতা ও যত্নের সাথে একজন নেশাড়ির আরোগ্যপ্রয়াস ও নতুন ভাবে জীবন যাপন করার অভিজ্ঞতা ভাগ করে নিই।

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 বোঝার মতো সুবুদ্ধি দাও।

Copyright © 2025 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত।

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T +1/818.773.9999
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 রচনার একটি অনুবাদ।

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

-এর রেজিস্টার্ড ট্রেডমার্ক।

ISBN 9781633804845 Bengali 9/25

WSO Catalog Item No. BE3119



Narcotics Anonymous®

নারকোটিকস্ অ্যানোনামাস

IP No. 19-BE

নিজেকে মেনে নেওয়া