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 নারকোটিকস্ অ্যানোনিমাস্–এর আরোগ্যলাভ কার্যক্রমে আছি, তারা বুঝেছি যে এই দৃষ্টিভঙ্গিটা বড়ই সাধাসিধে। কোনও সদস্য যখন এন্.এ–তে কিছুটা যাতায়াত করছেন, এমন সময়ে পুনরাক্রমণ একটা নাড়া দেয়, ফলে আরো কঠোরভাবে কার্যক্রম পালন করা শুরু হয়। উল্টোদিকে আমরা এসব সদস্যকেও দেখেছি, যাঁরা দীর্ঘদিন নেশামুক্ত, কিন্তু তাদের অসত্ আত্মপ্রবঞ্চনার জীবন, তাঁদেরকে পূর্ণরূপে আরোগ্যলাভকে উপভোগ করতে দেয় না, সমাজেও তাঁরা গ্রহণযোগ্য মানুষ হন না। তবুও উন্নতির সব থেকে ভাল পথ হল সম্পূর্ণ এবং একটানা নেশামুক্তি এবং তার সাথে সাথে এন্.এ–র অন্যদের সাহচর্য এবং একাত্মবোধ, উন্নতির সর্বশ্রেষ্ঠ উপায়।

যদিও সব নেশাড়ি–ই একরকম, কিন্তু প্রতিটি মানুষের রোগ এবং আরোগ্যলাভের গতি প্রকৃতি একেক রকম। এমনও হয়ে থাকে যে একটা পুনরাক্রমণ–ই সম্পূর্ণ মুক্তির পথটা দেখিয়ে দেয়। আবার কখনো এমন হয়, যে গম্ভীরভাবে, জেদ করে ক্লিনটাইম কামড়ে পড়ে থাকতে হয়, ঝড় ঝাপটা যাই আসুক না কেন, যতক্ষণ না সমস্যাটা পার হয়ে যায়। যে নেশাড়ি কোনও রকমে, অল্পক্ষণের জন্য নেশার ইচ্ছা বা চাহিদাটাকে ঝেড়ে ফেলতে পেরেছেন এবং যিনি আচমকা চিন্তা ও বাধ্যতামূলক কাজ করা (যেমন নেশা) থেকে স্বাধীনতা পেয়েছেন তিনি কিন্তু এমন এক পথের মোড়ে এসে দাঁড়িয়েছেন, যা তাঁর আরোগ্যলাভের ভবিষ্যত 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 অভ্যেসে ফিরে যেতে হবে। মনে হয় যে যা আমরা পেয়েছি, তা যদি কাজে না লাগাই তা হলে যা আছে তা একদিন হারিয়ে যাবে। এই সময়টাই প্রায়শ সবচেয়ে বেশি উন্নতির সময় হয়ে ওঠে। মনে হতে পারে মন ও শরীর দুই–ই ক্লান্ত, কিন্তু মনের গভীরে যে সচল শক্তি বা প্রকৃত পরিবর্তন কাজ করে চলেছে, তার প্রভাবেই আমাদের অন্তরের উদ্দেশ্যগুলি বদলাচ্ছে, বদলে যাচ্ছে আমাদের জীবনটাও।

বারো পদক্ষেপের মধ্যে দিয়ে যে আরোগ্য (রিকভারী) অনুভব করা যায় সেটাই আমাদের লক্ষ্য। শুধুমাত্র শরীর থেকে নেশাকে দূরে রাখাটা আমাদের লক্ষ্য নয়। নিজেকে পরিবর্তন করতে পরিশ্রম করতে হয়। বন্ধ মনের মধ্যে নতুন চিন্তা বসানো অসম্ভব, অতএব যে কোনওভাবে মনের কোন 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 পালটাতে পারে। একটা পুনরাক্রমণ–এর পর যদি টিকে থাকি তাহলে পুনরাক্রমণ–টা এই বিস্ফোরণটা ঘটাতে পারে। পুনরাক্রমণ বা তার ফলে কাছের কোন ব্যক্তির মৃত্যু আমাদের জাগিয়ে তোলে, মনে করিয়ে দেয় নিজের আরোগ্যলাভের কাজে প্রবলভাবে উদ্যোগী হওয়ার প্রয়োজনীয়তা।

ব্যক্তিগত কাহিনী

১৯৫৩ সাল থেকে নারকোটিকস্ অ্যানোনিমাস্ অনেক বড় হয়ে উঠেছে। যাঁরা এই ফেলোশিপ–এর সূচনা করেন, যাঁদের জন্য আমাদের মনে গভীর এবং স্থায়ী ভালবাসা রয়েছে, সেই সদস্যরা নেশাসক্তি ও আরোগ্যলাভের বিষয়ে আমাদের অনেক কিছু শিখিয়েছেন। এর পরবর্তী পৃষ্ঠাগুলিতে আমরা আমাদের শুরুর কাহিনী আপনাদের সামনে তুলে ধরেছি। আমাদের একেবারে প্রথম দিকের এক সদস্য ১৯৬৫ সালে প্রথম অংশটি লেখেন। আরো সাময়িক আরোগ্যলাভের কাহিনীগুলি আমাদের মূলবই *Narcotics Anonymous*[1] এ পাওয়া যাবে।

[1] "নারকোটিকস্ অ্যানোনিমাস্"

আমরা সত্যিই আরোগ্যলাভ করি

পুরোনো প্রবাদ আছে যে "রাজনীতিতে বাঘে গরুতে এক ঘাটে জল খায়" কিন্তু নেশাসক্তি আমাদেরকে একই প্রকৃতির মানুষে পরিণত করে। আমাদের কাহিনীতে 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: অবসেশন, মানে একই চিন্তায় আচ্ছন্ন থাকা আর কমপালশন, মানে বাধ্য হয়ে কোন কাজ করতে থাকা। অবসেশন—সেই চিন্তা ভাবনা যা মাথায় বসে যায় যা আমাদের বার বার সেই নেশা বা কোন বিকল্প নেশার কাছে নিয়ে যায়, যে আরামটা একবার পেয়েছিলাম সেটাকে ফিরে পেতে চায়।

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

যখন রাস্তা আর খুঁজে পাওয়া যাচ্ছে না, তখন আমরা আর মানুষের মত 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 ছিলঃ হয় সেই বিষাক্ত পরিণতির দিকে এগিয়ে যাওয়া – জেল, পাগলাগারদ বা মৃত্যু—নয় তো বাঁচার কোন নতুন পথ ধরা। অতীত বছরগুলিতে খুব কম নেশাড়ির কাছেই এই দ্বিতীয় সুযোগটা খোলা ছিল। আজ যারা নেশাসক্ত তারা অনেক ভাগ্যবান। মানুষের সমগ্র ইতিহাসে এই প্রথম, একটা সহজ পদ্ধতি নেশাড়িদের জীবনে কাজ করে দেখাচ্ছে। আমরা সবাই এই পদ্ধতি গ্রহণ করতে পারি। কোন ধর্ম নয়—এটি একটি সহজ আধ্যাত্মিক কার্যক্রম, যার নাম—নারকোটিকস্ অ্যানোনিমাস্।

প্রায় পনেরো বছর আগে (১৯৬৫ সালে লেখা) যখন নেশাসক্তি আমাকে চূড়ান্ত অক্ষমতা, অপদার্থতা ও আত্মসমর্পণের জায়গায় পৌঁছে দিয়েছির, তখন এন্.এ–র কোন অস্তিত্ব ছিল না। আমি খুঁজে পেলাম অ্যালকহলিকস্ অ্যানোনিমাস্। সেই ফেলোশিপ–এর মধ্যে এমন কিছু মাদকাসক্তের দেখা পেলাম, যারা এ.এ.–র প্রোগ্রামের মধ্যে তাঁদের সমস্যার সমাধান খুঁজে পেয়েছেন। তবুও আমরা জানতাম যে আরো অনেকে ছিলেন যাঁরা দিশাহারা হয়ে 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 স্তরে—যেখানে নেশাড়িদের সহমর্মিতা অসুখটাকে সারিয়ে তোলে, সেই স্তরে মিলছিল না। বেশ কয়েকজন নেশাড়ি এবং এ.এ.–র কিছু সদস্য, যাঁদের আমাদের ও কার্যক্রমের উপর গভীর আস্থা ছিল, আমরা একসঙ্গে ১৯৫৩ সালের জুলাই মাসে এক ফেলোশিপ শুরু করলাম, যাকে আজ আমরা নারকোটিকস্ অ্যানোনিমাস্ বলে জানি। আমাদের মনে হয়েছিল যে এখন একজন নেশাড়ি প্রথম থেকেই অন্য সদস্যদের সঙ্গে নিজের যথেষ্ট মিল খুঁজে পাবেন। অন্যরা যাঁরা বেশ কয়েক বছর নেশামুক্ত আছেন, তাঁদের উদাহরণ দেখে তিনি নিজেকে আশ্বস্ত করতে পারবেন "আমিও নেশামুক্ত থাকতে পারব।"

এই ব্যাপারটাই যে নেশামুক্ত থাকার জন্য বিশেষভাবে দরকার ছিল তা পরবর্তী বছরগুলিতে প্রমাণ হয়ে গেছে। পরিচিতি, বিশ্বাস ও আস্থার যে নিঃশব্দ ভাষা, যাকে আমরা সহমর্মিতা বা হামদরদি বলি এন্.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 জাগাতে পারি। আমাদের এই আরোগ্যলাভ কার্যক্রমে আমরা সংখ্যায় ও শক্তিতে বাড়ছি। এমনটা আগে কখনো হয়নি। এতজন নেশামুক্ত নেশাড়ি, আজ স্বাধীন সমাজে, নিজেদের ইচ্ছায়, নিজেদের খুশিমত, মিটিং করতে পারছেন, সম্পূর্ণ সৃষ্টিশীল স্বাধীনতার সঙ্গে নিজেদের আরোগ্যলাভের প্রক্রিয়াকে এগিয়ে নিয়ে যেতে পারছেন।

এমনকি নেশাড়িরাও অনেকে ভেবেছিলেন, যেভাবে আমরা পরিকল্পনা করছি, সেভাবে এটা করা যাবে না। আমরা চেয়েছিলাম আগের থেকে সময় ও স্থান জানান দিয়ে মিটিং হোক—অন্য গোষ্ঠীগুলি যেভাবে লুকিয়ে মিটিং করছিল সেভাবে নয়। আগে অনেকে বলতেন একটা লম্বা সময় সমাজ থেকে সরে গিয়ে আরোগ্যলাভ করতে হবে। আমরা বিশ্বাস করি এই সব পদ্ধতির থেকে আমাদের কার্যক্রম অন্যরকম, ভিন্ন। আমরা বিশ্বাস করতাম যে যত তাড়াতাড়ি একজন নেশাড়ি রোজকার সমস্যাগুলির সম্মুখীন

হবে; ততই সে একজন সত্যিকারের, কাজের নাগরিক হয়ে উঠবে। একদিন তো আমাদেরকে নিজের পায়ে দাঁড়াতেই হবে, জীবন যে রকম সেইরকম ভাবে জীবনকে মেনে নিতে হবে, তাহলে প্রথম থেকেই সেটা করব না কেন?

অবশ্য এর ফলে, অনেকে পুনরাক্রান্ত হন 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 তাঁরা একজন নবাগতকে আরো ভালভাবে সাহায্য করতে সক্ষম। বারো পদক্ষেপ ও বারো পরম্পরার আধ্যাত্মিক নীতির ভিত্তিতে দাঁড়িয়ে তাঁদের মনোভাব, এটাই হল চালিকা শক্তি যা আমাদের কার্যক্রম-এর ঐক্য এবং বৃদ্ধি ঘটাচ্ছে। আজ আমরা জানি, যে সময় এখন এসে গেছে যে সেই একঘেয়ে মিথ্যাটা—“একবার তুমি নেশাড়ি হয়েছো মানে সারাজীবনই তুমি সেই নেশাড়ি-ই থাকবে” এটাকে সমাজ মেনে নেবে না। একজন নেশাড়িও মেনে নেবে না। আমরা সত্যিই সেরে উঠি।

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 এন.এ ফেলোশিপ দ্বারা অনুমোদিত রচনার একটি অনুবাদ।

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

ISBN 978-1-55776-909-1 Bengali 3/12

WSO Catalog Item No. BE-3106

Narcotics Anonymous®

নারকোটিকস্ অ্যানোনিমাস

IP No. 6-BE

আরোগ্যলাভ এবং পুনরাক্রমণ

শ্বেত গ্রন্থ *Narcotics Anonymous* থেকে পুনর্মুদ্রিত।