নারকোটিকস্ অ্যানোনিমাসে স্বাগতম

আপনার প্রথম এন.এ. মিটিং-এ আপনাকে স্বাগত। নেশাড়িদের এন.এ নেশামুক্ত জীবনের একটা পথ দেখায়। আপনি নেশাড়ি কি না তা নিয়ে যদি সন্দেহ থাকে তাহলে অযথা চিন্তিত হবেন না, শুধু আমাদের মিটিং-এ বার বার আসতে থাকুন। আপনি মনস্থির করার জন্য যথেষ্ট সময় পাবেন।

আমাদের অনেকেরই মতন, প্রথমবার এন.এ মিটিং এসে আপনি হয়ত খুব নার্ভাস বোধ করছেন, হয়ত ভাবছেন মিটিং-এ সবার নজর শুধু আপনার দিকে। যদি তা হয় তাহলে জেনে নিন যে আপনি একা নন। আমরা অনেকেই একই রকম অনুভব করেছি। আমরা বলি "যদি আপনার প্রচণ্ড অস্বস্তি হয়, তা হলে আপনি হয়ত সঠিক জায়গাতেই এসেছেন।" আমরা প্রায়শ বলি যে কেউ ভুল করে এন.এ মিটিং-এর দরজা দিয়ে ভেতরে আসে না। যারা নেশাড়ি নয় তারা এই চিন্তা নিয়ে সময় নষ্ট করে না যে তারা নেশাসক্ত কি না। তারা এ নিয়ে ভাবেই না। যদি আপনি এই দোটানায় থাকেন যে আপনি নেশাড়ি, না আপনি নেশাড়ি নন, তাহলে সম্ভবত আপনি একজন নেশাড়ি। শুধু নিজেকে কিছু সময় দিন, আমাদের কি অভিজ্ঞতা হয়েছে তা শুনুন; হয়ত এমন কিছু শুনতে পাবেন যা আপনার খুব পরিচিত বলে মনে হবে। অন্যেরা যা যা নেশা করেছে সেগুলিই যদি আপনি ব্যবহার না করে থাকেন তাতে কিছু এসে যায় না। আপনি কি নেশা করতেন সেটাও বড় কথা নয়; যদি নেশা আপনি বন্ধ করতে চান, আপনি সব সময় আমাদের মিটিং-এ স্বাগত। প্রায় সব নেশাড়িরাই একই রকম সব অনুভূতির মধ্যে দিয়ে যায়। আমরা আমাদের অমিলের থেকে মিলগুলির উপর নজর দিলেই, আমরা একে অপরের সাহায্য করতে পারি।

হয়ত আপনার ভিতর হতাশা বা ভয় কাজ করছে। হয়ত ভাবছেন অন্য অনেক প্রচেষ্টার মত এই কার্যক্রমটাও আপনার জীবনে কাজ করবে না। হয়ত ভাবছেন যে এটা অন্যদের জন্য কাজ করলেও আপনার জন্য করবে না, কারণ আপনার মনে হয় যে আপনি আমাদের থেকে আলাদা। আমরা বেশির ভাগেরাই প্রথম প্রথম এন.এ-তে এসে এরকমই ভেবেছিলাম। এটা বুঝেছিলাম, যে নেশা আমরা চালিয়ে যেতে পারব না, কিন্তু আমাদের জানা ছিল না যে কিভাবে নেশা বন্ধ করা যায় বা নেশামুক্ত থাকা যায়। যে জিনিষটা আমাদের জীবনে এত গুরুত্বপূর্ণ হয়ে উঠেছে, সেটাকে ছেড়ে দিতে আমরা সকলেই ভয় পেতাম। শুধু নেশা বন্ধ করার ইচ্ছা-টা থাকলেই যে এন.এ-র সদস্য হওয়া যাবে এটা জেনে আমরা নিশ্চিন্ত হলাম।

প্রথম প্রথম, নতুন ধরণের কিছু চেষ্টা করার উপর আমাদের অবিশ্বাস এবং ভয় ছিল। একটা ব্যাপারেই আমরা নিশ্চিত ছিলাম যে আমাদের পুরনো পন্থাগুলি একেবারেই কাজ করছিল না। এমনকি নেশামুক্ত হওয়ার সাথে সাথেই সবকিছু বদলে যায় নি। অনেক সময় খুব সাধারণ কাজগুলি, যেমন বাসে চড়া, লোকেদের সাথে মেশা, ফোনে কথা বলা আমাদের কাছে ভীতিকর এবং অদ্ভুত মনে হত। যেন আমরা নিজেরাই নিজেদেরকে ঠিক চিনতে পারছি না। ঠিক এই খানেই অন্যান্য নেশামুক্ত নেশাড়িদের সহায়তা এবং সহমর্মিতা, বন্ধুত্ব আমাদের খুব সাহায্য করে। যে আশ্বাসটা আমরা ভীষণভাবে ফিরে পেতে চাই, সেটা পাওয়ার জন্য আমরা এদের উপর ভরসা করতে শুরু করি।

আপনি হয়ত ভাবছেন "হ্যাঁ, কিন্তু" বা "কি হবে, যদি?" আপনি যদি এখনও দ্বন্দ্ব বা দ্বিধার মধ্যে থাকেন, তাহলে শুরু করার জন্য আপনাকে আমাদের সরল পরামর্শ হল: যত বেশী সংখ্যক এন.এ মিটিং করা সম্ভব, করুন এবং এন.এ সদস্যদের ফোন নম্বর যোগাড় করে তাদের সঙ্গে নিয়মিত যোগাযোগ করুন, বিশেষ করে যখন আপনার নেশা করার প্রবল ইচ্ছে হয়। নেশা করার ইচ্ছেটা শুধুমাত্র মিটিং-এর সময়সীমার মধ্যে সীমাবদ্ধ নয়। আজ আমরা নেশামুক্ত আছি, তার কারণ আমরা সাহায্য চেয়ে হাত বাড়িয়েছিলাম। যা আমাদের সাহায্য করেছে তা আপনাকেও সাহায্য করতে পারে। সুতরাং আপনি নির্দ্বিধায় অন্য একজন নেশামুক্ত এন.এ সদস্যকে ফোন করতে পারেন।

সক্রিয় নেশা করায় ফিরে না যাওয়ার একটি মাত্র উপায় আছে তা হল প্রথমবার নেশাটা না করা। একজন নেশাড়ির জন্য নেশা করে ফেলাটাই সবচেয়ে স্বাভাবিক ব্যাপার। আমরাদের বেশীর ভাগ মানুষকেই মন ও মেজাজ পরিবর্তনকারী মাদক থেকে দূরে থাকার জন্য বড় রকমের পরিবর্তন আনতে হয়েছে: শরীরের, মনের আবেগ-এর পরিবর্তন এবং আধ্যাত্মিক পরিবর্তন। এন.এ-র বারোটি পদক্ষেপ আমাদের পরিবর্তনের রাস্তা দেখায়। বলা হয়, "শুধুমাত্র মিটিং-এ এলেই নেশা বন্ধ করা যায়। কিন্তু আপনি যদি নেশামুক্ত থেকে যেতে চান এবং আরোগ্যলাভের স্বাদ পেতে চান তাহলে আপনাকে বারো পদক্ষেপ চর্চা করতে হবে।" এই কাজ আমাদের একার পক্ষে করা অসম্ভব। তাই এন.এ বন্ধুমন্ডলীতে আমরা এই নতুনভাবে বাঁচতে শেখার অভ্যাসটা রপ্ত করার প্রয়াসে একে অপরকে সাহায্য করি। এটাই আমাদের সুস্থ ও নেশামুক্ত রাখে।

প্রথম মিটিং-এ আপনি যাদের দেখবেন তারা বিভিন্ন সময় ধরে একটানা নেশামুক্ত আছেন। আপনার হয়ত আশ্চর্য লাগবে যে এরা এতদিন নেশামুক্ত কিভাবে রয়েছে। যদি আপনি এন.এ. মিটিং-এ আসতে থাকেন তাহলে বুঝতে পারবেন যে এটা কিভাবে কাজ করে। নেশামুক্ত নেশাড়িদের মধ্যে একটা পারস্পরিক ভালবাসা ও শ্রদ্ধার সম্পর্ক থাকে, কারণ আমরা প্রত্যেকেই নেশার দুর্দশা কাটিয়ে এসেছি। আরোগ্যলাভে আমরা একে অপরকে ভালবাসি ও সাহায্য করি। নারকোটিকস্ অ্যানোনিমাস-এর কার্যক্রম এমন কিছু আধ্যাত্মিক নীতি দিয়ে গঠিত, যা আমাদের নেশামুক্ত থাকতে সাহায্য করে। আপনার কাছে কিছুই দাবী করা হবে না, কিন্তু আপনি পরামর্শ পাবেন। এই ফেলোশিপ বা বন্ধুমন্ডলী আমাদের সুযোগ করে দিয়েছে যে আমরা যা পেয়েছি তা আপনাদেরকেও দিতে পারি: সেটা হল নেশামুক্তভাবে বেঁচে থাকার একটা রাস্তা। আমরা জানি যে যা আমরা পেয়েছি সেটা ধরে রাখতে গেলে, সেটা অপরকে দিতে হবে।

অতএব আপনাকে স্বাগত। আমরা খুব খুশী যে আপনি এখানে এসেছেন এবং আমরা আশা রাখি যে আপনি এখানে থেকে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নেবেন। এটা জেনে রাখা প্রয়োজন যে এন.এ. মিটিং-এ আপনি ঈশ্বর শব্দটি শুনবেন। ঈশ্বর বলতে আমরা নিজেদের থেকে বৃহত্তর কোন শক্তির কথা বলছি, যে শক্তি অসম্ভব মনে হয় এমন কাজকে সম্ভব করতে সক্ষম। আমরা এখানে এন.এ.-তে, এই প্রোগ্রামে, এই মিটিংগুলিতে এবং মানুষের মধ্যে এই শক্তি দেখেছি। এই সেই আধ্যাত্মিক নীতি যা একটা একটা দিন হিসেবে আমাদের নেশামুক্ত ভাবে বাঁচতে কাজ করেছিল । যখন একদিন খুব লম্বা লেগেছে, তখন পাঁচ পাঁচ মিনিট করে নেশামুক্ত রেখেছে। যা আমরা একা একা করতে পারি নি তা আমরা সকলে মিলে

করতে পারি। আমরা আপনাকে আমন্ত্রণ জানাই যে আমাদের থেকে আশা এবং শক্তি নিন, যতক্ষণ না আপনি নিজের মধ্যে আশা ও শক্তি খুঁজে পাচ্ছেন। এমন এক সময় আসবে যখন আপনিও অন্যদেরকে দিতে চাইবেন সেই জিনিষ যা আপনাকে বিনামূল্যে দেওয়া হয়েছে।

বার বার মিটিং – এ আসতে থাকুন –
এতে কাজ হয়।

আপনার স্থানীয় এন.এ. হেল্পলাইন নম্বর হল:

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 978-1-55776-940-4 Bengali 3/12

WSO Catalog Item No. BE-3122

Narcotics Anonymous®
নারকোটিকস্ অ্যানোনিমাস

IP No. 22-BE

নারকোটিকস্ অ্যানোনিমাসে স্বাগতম

এই পুস্তিকা লেখা হয়েছিল নারকোটিকস্ অ্যানোনিমাস্–এর কার্যক্রম সম্বন্ধে আপনাদের কিছু প্রশ্নের উত্তর দেবার জন্য। আমাদের বার্তাটি খুব সহজ: আমরা নেশা না করে বেঁচে থাকার একটা রাস্তা খুঁজে পেয়েছি এবং যাদের জীবনে নেশা একটা সমস্যা, সেইরকম মানুষদের সঙ্গে এই পদ্ধতিটা ভাগ করে নিতে পেরে আমরা আনন্দিত।