

এক নজরে এ.এ.

এ.এ. কি?

অ্যালকোহলিকস্ অ্যানোনিমাস (এ.এ. - AA) বিশ্বের সকল ধরনের স্ত্রী ও পুরুষদের নিয়ে গঠিত একটি স্বৈচ্ছাসেবামূলক সমিতি যাঁরা নেশার কবল থেকে নিজেদের মুক্ত করবার এবং মুক্ত রাখবার জন্য একসাথে মিলিত হন। এই সমিতির সদস্য হওয়ার একটিই শর্ত - আর তা হলো মদ্যপান ছেড়ে দেওয়ার ইচ্ছা। এ.এ. এর সদস্য হওয়ার জন্য কোন পয়সা বা ফি নেওয়া হয় না।

বর্তমান সদস্যপদ

১৩৪টি দেশে এ.এ. এর আনুমানিক ৯৭,০০০টির বেশী গ্রুপ এবং ২,২০০,০০০ জনেরও বেশি সদস্য রয়েছে। গ্রেট ব্রিটেনে প্রতি সপ্তাহে ৩,৩০০টির বেশী গ্রুপ মিটিং অনুষ্ঠিত হয়ে থাকে।

বাইরের সংস্থাগুলোর সাথে সম্পর্ক

এই সমিতির (ফেলোশীপের) নীতি হচ্ছে বাইরের যেসব সংস্থা মদ্যপানজনিত সমস্যা নিয়ে কাজ করে তাদের সাথে একীভূত না হয়ে তাদেরকে সহযোগিতা করা। এর বাইরে কোন বিষয়ে আমাদের কোনও মতামত নেই এবং আমরা অন্য কোনও কাজকে অনুমোদন করি না অথবা বিরুদ্ধাচরণও করি না।

এ.এ. কিভাবে সহায়তা পায়

অনেক বছর ধরেই অ্যালকোহলিকস্ অ্যানোনিমাস তার সদস্যদের দেওয়া অর্থের দ্বারাই পরিচালিত হয়ে আসছে এবং এই ধারা আরো সুদৃঢ় ও শক্তিশালী হয়েছে। এটা সমিতির সদস্য নয় এমন লোকদের কাছে অর্থ চায় না অথবা তাদের কোন চাঁদাও গ্রহণ করে না। সমিতির ভিতরেও, কোন সদস্য একটি নির্দিষ্ট পরিমাণের বেশি চাঁদা দিতে পারেন না।

এ.এ. এর সদস্যগণ কিভাবে কিভাবে নিজেদের নেশার কবল থেকে মুক্ত রাখেন এ.এ. হচ্ছে সম্পূর্ণভাবে বর্জন করার একটি কর্মসূচী। সদস্যরা একদফায় শুধু সেই দিনটির জন্য, সেই একবারের মদ্যপান থেকে নিজেকে বিরত রাখেন এবং এইভাবে তাঁরা প্রতিটি দিন, প্রতিবারের মদ্যপান থেকে নিজেকে বিরত রাখতে সক্ষম হন। গ্রুপ মিটিংগুলোতে সদস্যদের পারস্পরিক অভিজ্ঞতা, সবলতা এবং আশা-আকাংখাগুলো বিনিময় করার মাধ্যমে এবং মদ্যপান ছেড়ে দেওয়ার প্রস্তাবিত বারোটি পদক্ষেপ মেনে চলার মধ্য দিয়ে নিজেদের নেশার কবল থেকে মুক্ত রাখা হয়।

অ্যালকোহলিকস্ অ্যানোনিমাস কেন ‘অজ্ঞাতনামা’

এ.এ. এর আধ্যাত্মিক ভিত্তি-ই হচ্ছে নাম গোপন রাখা। এটা তার সদস্যদের নিজ ব্যক্তিত্বের নিয়ন্ত্রণ না করে বরং নিয়ম-নীতি মেনে চলার মাধ্যমে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করার শিক্ষা দেয়। যাঁরা আমাদের কর্মসূচীতে অংশ নেন তাঁদের নয় বরং আমরা আমাদের এই আরোগ্যলাভের কর্মসূচীটিকেই পরিচিত করে তুলতে চাই। এ.এ. এর সকল সদস্যকে, বিশেষ করে নতুন সদস্যদের, এই নিশ্চয়তা দেওয়া হয় যে, তাঁদের নাম কোন গণ মাধ্যমে প্রকাশ করা হবে না এবং তাঁরা যে এ.এ. এর সদস্য তা কোথাও প্রকাশ করা হবে না।

এ.এ. এর 'উন্মুক্ত' মিটিংগুলোতে যে কোন লোক যোগদান করতে পারেন।
 এ.এ. এর 'উন্মুক্ত' মিটিংগুলোতে যে কোন লোক যোগদান করতে পারেন।
 এগুলোতে সাধারণত কোন একজন নেতা এবং দুই বা তিনজন বক্তা বক্তব্য রাখেন,
 তাঁরা তাঁদের অতীত অসুস্থতা এবং এ.এ.-তে অংশ নিয়ে কিভাবে সুস্থ হয়েছেন
 সেসব অভিজ্ঞতার কথা বলেন। যেসব লোক মদ্যপান করেন না তাদেরকে এ.এ.
 সম্পর্কে তথ্য দেওয়ার জন্য কিছু কিছু মিটিংয়ের আয়োজন করা হয়। ডাক্তার,
 ধর্মযাজক এবং সরকারী কর্মকর্তাদের এইসব মিটিং-এ আমন্ত্রণ জানানো হয়।
 রুগ্নদের আলোচনা সভাগুলোতে (ক্লোজড ডিসকাশন মিটিংগুলোতে) কেবল
 মদাসক্ত ব্যক্তিগণই যোগদান করতে পারেন।

এ.এ. কিভাবে শুরু হয়

নিউ ইয়র্কের একজন স্টকব্রোকার এবং ওহায়ো-এর একজন সার্জন (তাঁরা দুজনই
 বর্তমানে মৃত) ১৯৩৫ সালে এ.এ. শুরু করেন। তাঁরা ছিলেন ভীষণ মদ্যপ। যাঁরা
 মদ্যপানজনিত অসুখে ভুগছিলেন তাদেরকে সাহায্য করা এবং তাঁরা নিজেরাও যাতে
 ভালো থাকতে পারেন সেজন্যই তাঁরা এ.এ. প্রতিষ্ঠা করেন। প্রথমে যুক্তরাষ্ট্রে
 (ইউনাইটেড স্টেটস-এ) এ.এ. এর বিভিন্ন স্বশাসিত গ্রুপ গঠিত হয় এবং পরে তা
 সমগ্র বিশ্বে ছড়িয়ে পড়ে।

এ.এ. কি কি কাজ করে না

এ.এ. তার সদস্যদের ব্যাপারে কোন রেকর্ড বা তাঁদের সমস্যার কোন ইতিহাস রাখে
 না, কোন গবেষণায় অংশ নেয় না অথবা কাউকে কোন গবেষণা চালাতে বলে না
 বা সেজন্য অর্থ দেয় না, কাউন্সিল বা সামাজিক সংস্থাগুলোতে যোগদান করে না
 (যদিও এ.এ. এর সদস্য, গ্রুপ এবং সার্ভিস অফিসারগণ প্রায়ই তাদেরকে
 সহযোগিতা করে থাকেন), তাদের সদস্যদের সমস্যাগুলোর ব্যাপারে পরবর্তীতে
 খোঁজ রাখে না বা সদস্যদেরকে নিয়ন্ত্রণ করার চেষ্টা করে না, চিকিৎসাগত অথবা
 মনো-চিকিৎসাগত কোন পূর্বাভাস দেয় না, ওষুধ অথবা মনো-চিকিৎসাগত পরামর্শ
 দেয় না, মদ্যপান ছাড়ার সেবা দেয় না অথবা শুশ্রূষার কাজ করে না অথবা
 আরোগ্য গৃহের ব্যবস্থা করে না, ধর্মীয় সেবা প্রদান করে না, বাসস্থান, খাবার, কাপড়-
 চোপড়, চাকরী, টাকা দেয় না অথবা অন্য কোন কল্যাণমূলক কাজ বা সামাজিক
 সেবা প্রদান করে না, পারিবারিক অথবা বৃত্তিমূলক পরামর্শ প্রদান করে না।

আপনার শহরে কিভাবে আপনি এ.এ. কে খুঁজে পাবেন

আপনার স্থানীয় টেলিফোন ডাইরেক্টরিতে 'অ্যালকোহলিকস অ্যানোনিমাস' কে খুঁজে
 দেখুন: অনেক স্থানে স্থানীয় এ.এ. এর নম্বরটি দরকারী নম্বরগুলোর সেকশনেও
 থাকে। এসব ফোন নম্বরে স্বেচ্ছাসেবীগণ থাকেন এবং তাঁরা আনন্দের সাথে
 আপনার প্রশ্নের উত্তর দেবেন এবং/অথবা তাঁরা না পারলে আপনাকে এমন লোকের
 সাথে যোগাযোগ করিয়ে দেবেন যিনি আপনার প্রশ্নের উত্তর দিতে পারবেন।
 আপনার আশে-পাশে যদি কোন স্থানীয় টেলিফোন সার্ভিস অফিস না থাকে, তাহলে
 ন্যাশনাল হেলপলাইনের নম্বরে ফোন করুন।



সর্ব-স্বত্ব সংরক্ষিত। এই প্রকাশনাটির কোন অংশ প্রকাশকের পূর্ব-অনুমতি ছাড়া পুনরায় তৈরী করা যাবে
 না, এমন কোন প্রক্রিয়ায় সংরক্ষণ করা যাবে না যেখান থেকে পরবর্তীতে আবার দেখা যেতে পারে,
 অথবা কোন প্রকারে বা পদ্ধতিতে প্রেরণ করা যাবে না।

ওয়েবসাইটের ঠিকানা: www.alcoholics-anonymous.org.uk

ন্যাশনাল হেলপলাইন নম্বর: 0845 769 7555

A.A. General Service Office,

P.O. Box 1, 10 Toft Green, York YO1 7NJ

টেলিফোন নম্বর: (01904) 644026

Bengali 40240822