

ಯಾರು, ಏನು, ಏಕೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ?

ವ್ಯಸನಿ ಎಂದರೆ ಯಾರು ?

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಯೋಚಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಒಂದಿಷ್ಟೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಇಡೀ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಆರೋಚನೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು, ಸೇವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪಡೆಯುವ ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟಿತ್ತು. ನಾವು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬದುಕಿದ್ದೆವು ಮತ್ತು ಬದುಕುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಗಂಡಸಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಹೆಂಗಸಾಗಲಿ ಅವರ ಜೀವನ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂಥವರನ್ನು ವ್ಯಸನಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಖಾಯಿಲೆಯ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿದ್ದು, ಯಾವಾಗಲೂ ಅದರ ಕೊನೆ ಒಂದೇ: 'ಜೈಲು, ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾವು'.

ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ ಅನಾನಿಮಸ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೆಂದರೇನು ?

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳೇ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಿಂದ ಕೂಡಿದ ಲಾಭ ರಹಿತ ಸಹಚರ್ಯೆ ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯವೇ ಎನ್.ಎ. ನಾವು - ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಸನಿಗಳು; ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸೇರುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವರ್ಜಿತವಾಗಿರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. ಇದರ ಸದಸ್ಯತ್ವಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಒಂದೇ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ. ನಮ್ಮ ಸಲಹೆ ಏನೆಂದರೆ ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಬದಲಾವಣೆಗೊಂದು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ. ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಹಾಗೆ ಸರಳವಾಗಿ ಬರೆದ ಸೂತ್ರಗಳು. ಅವುಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಏನೆಂದರೆ ಅವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲವು.

ಎನ್.ಎ. ಸಹಚರ್ಯೆಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಬಂಧನಗಳಿಲ್ಲ. ನಾವು ಯಾವುದೇ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಂಗವಲ್ಲ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಶುಲ್ಕವಿಲ್ಲ. ನಾವು ಯಾವುದೇ ವಚನ ಬದ್ಧತೆಗೆ ಸಹಿ ಹಾಕಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಯಾರಿಗೂ ವಾಗ್ಧಾನ ಕೊಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಾವು ಯಾವುದೇ ರಾಜಕೀಯ, ಧಾರ್ಮಿಕ, ಕಾನೂನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸುವ ಗುಂಪಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವರಲ್ಲ ಮತ್ತು ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಯಾರ ಕಣ್ಣಾವಲಿನಲ್ಲಿ ಇರುವವರಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸು, ಜನಾಂಗ, ಲೈಂಗಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಮತಾಭಿಪ್ರಾಯ, ಧರ್ಮ ಅಥವಾ ಧರ್ಮ ಅನುಸರಿಸದವರು ಎಂಬ ಯಾವುದೇ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನೀವು ಏನನ್ನು ಅಥವಾ ಎಷ್ಟನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದೀರಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧ ಯಾರೊಡನಿತ್ತು, ನೀವು ಇದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಏನು ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಅಧಿಕ ಅಥವಾ ಅಲ್ಪವಾಗಿದೆ ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ನಾವು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುವುದರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ನಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ (ಮೀಟಿಂಗ್) ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದವರಿಗೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮಗೆ ದೊರೆತಿರುವುದನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ನಮ್ಮ ಮೀಟಿಂಗ್‌ಗಳಿಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಬರುವವರು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಾವು ನಮ್ಮ ಗುಂಪಿನ ಅನುಭವದಿಂದ ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.

ನಾವು ಎನ್.ಎ.ಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ?

ನಾವು ಎನ್.ಎ. ಸಹಚರ್ಯೆಗೆ ಬರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದೆವು. ಇತರರಂತೆ ಬಾಳಲು ಮತ್ತು ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಅನುಭವ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡೆವು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೆವು. ಅದರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಕ್ಷೇಮ, ಹೆಂಡತಿ-ಗಂಡ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿದೆವು. ಏನೇ ಆಗಲಿ ನಮಗೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು ಬೇಕಾಗಿದ್ದವು. ನಾವು ಅನೇಕರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದ್ದೆವು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಮಗೆ ನಾವೇ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿಕೊಂಡೆವು. ನೈಜಸ್ಥಿತಿ ಏನೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಾವೇ ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೆವು. ನಮಗೆ ಜೀವನದ ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ವ್ಯಸನದಲ್ಲಿ ನಾವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದರ ಅರಿವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ವ್ಯಸನವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಎಂತಹ ಕಪಟ ಶತ್ರುವೆಂದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಏನಾದರೂ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೆವು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಜೈಲು ಪಾಲಾದರು ಅಥವಾ ಟಿಪ್ಪಣಿ, ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕಲು ಯತ್ನಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಈ ಯಾವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೂ ಸಾಕಾಗಲಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು ಅಥವಾ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಇದಾದ ನಂತರ ಹತಾಶೆಯಿಂದ ಎನ್.ಎ. ಸಹಚರ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡೆವು.

ಎನ್.ಎ. ಸಹಚರ್ಯೆಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ನಾವು ಅಸ್ವಸ್ಥರು ಎಂದು ಅರಿವಾಯಿತು. ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನಾವು ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತಡೆಹಿಡಿದು ನಂತರ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಅದು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ?

ನಾವು ಕೊಡಬಯಸುವುದನ್ನು ನೀವು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವ ಇಚ್ಛೆಯಿದ್ದರೆ ನೀವು ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ. ಈ ಮೂಲ ತತ್ವಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

1. ನಾವು ವ್ಯಸನದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದವರೆಂದು, ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲಾರದಾಗಿತ್ತೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡೆವು.
2. ನಮಗಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾದ ಒಂದು ಶಕ್ತಿಯು ನಮ್ಮ ಚಿತ್ತಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುಹುದೆಂದು ನಂಬಲಾರಂಭಿಸಿದೆವು.
3. ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಂತಹ ಭಗವಂತನ ರಕ್ತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆ ಮತ್ತು ಜೀವನವನ್ನು ಹೊರಳಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆವು.
4. ನಾವು ಶೋಧನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಭಯಂಕಿತವಾದ ನೈತಿಕ ಯಾದಿಯನ್ನು ಮಾಡಿದೆವು.
5. ಭಗವಂತನೊಡನೆ ಹಾಗೂ ನಮಗೆ ನಾವೇ ಮತ್ತು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ ನಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳ ನಿಶ್ಚಿತ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡೆವು.
6. ನಮ್ಮ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣದ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ದೇವರು ನಿವಾರಿಸಲನುವಾಗುವಂತೆ ಪೂರ್ಣ ಸಿದ್ಧರಾದೆವು.
7. ನಮ್ಮ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಂತೆ ಭಗವಂತನನ್ನು ನಮ್ರತೆಯಿಂದ ಕೇಳಿಕೊಂಡೆವು.
8. ನಾವು ಹಾನಿಪಡಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಯಾದಿಯನ್ನು ಮಾಡಿದವು ಮತ್ತು ಆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸಿದೆವು.
9. ನಾವು ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಥವಾ ಇತರರಿಗೆ ಘಾಸಿಯಾಗುವ ಸಂದರ್ಭವನ್ನುಳಿದು, ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸಿದೆವು.
10. ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಶೋಧನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದೆವು ಮತ್ತು ನಾವು ತಪ್ಪಿದಾಗ ಒಡನೆಯೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡೆವು.
11. ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತಹ ಭಗವಂತನೊಡನೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವಂತೆ ಕೋರುತ್ತಾ ನಮಗಾಗಿ ಅವನ ಇಚ್ಛೆಯ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯವೆಸಗುವ ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆವು.

12. ಈ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಾವು ಪಡೆದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದಾಗಿ ಈ ಸಂದೇಶವನ್ನು ವ್ಯಸನಿಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸಲು ಮತ್ತು ಈ ತತ್ವಗಳನ್ನು ನಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿದೆವು.

ಇದೆಲ್ಲಾ ತುಂಬಾ ಕಠಿಣವೆನಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಹನಶೀಲರಾಗಿರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ನಾವು ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡೆವು ಇರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವಂತಹ ಸಂಗತಿಯೊಂದಿದೆ; ಅದು ಯಾವುದೆಂದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತತ್ವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉದಾಸೀನತೆ ಮತ್ತು ಅಸಹನೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಿಡಲಾಗದ ತತ್ವಗಳೆಂದರೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಚ್ಛೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿರುವುದು; ಇವುಗಳಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ದಾರಿ ಸುಗಮ.

ನಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ ಏನೆಂದರೆ ವ್ಯಸನದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ನಾವು ಅನುಸರಿಸುವ ಮಾರ್ಗ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಾಸ್ತವತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಸನಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಮೌಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದದ್ದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಸನಿಯು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಸನಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗವು ಕಾರ್ಯಶೀಲವೆಂದು ನಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ. ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ನಾವು ಆ ಸಮಾಜ ಒಪ್ಪುವಂತಹ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಮತ್ತು ಫಲದಾಯಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗದಿರಲು ಇರುವ ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಮೊದಲನೇ ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು. ನೀವು ನಮ್ಮ ಹಾಗಿದ್ದರೆ, ಮೊದಲನೇ ಸೇವನೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಾವಿರವೂ ಸಾಲದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ನಾವು ಬಹಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಒಂದರ ಬದಲಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪುನಃ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತೇವೆ.

ಮದ್ಯವು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವೆಂಬ ಭಾವನೆಯು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಆ ರೀತಿಯ ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗಬಾರದು. ಮದ್ಯ ಒಂದು ಮಾದಕ ವಸ್ತು. ವ್ಯಸನದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಒಳಗಾದ ನಾವು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

ಎನ್.ಎ.ಯ ಹನ್ನೆರಡು ಪರಂಪರೆಗಳು

ನಾವು ಜಾಗೃತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹನ್ನೆರಡು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳಿಂದ ಹೇಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಲಭಿಸುವುದೋ ಹಾಗೆ, ಗುಂಪಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನಮ್ಮ ಪರಂಪರೆಗಳಿಂದ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲಿಯ ತನಕ ನಮ್ಮನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸುವ ಎಳೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಬೇರೆ ಮಾಡುವ ಎಳೆಗಳಿಗಿಂತ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುವುದೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

1. ನಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವು ಮೊದಲಾಗಬೇಕು. ಎನ್.ಎ.ಯ ಐಕ್ಯತೆಯ ಮೇಲೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಚೇತರಿಕೆಯು ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ.
2. ನಮ್ಮ ಗುಂಪಿನ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಅಂತಿಮ ಆಕಾರವಿರತಕ್ಕದ್ದು - ಅದು ಗುಂಪಿನ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮೂಲಕ ತನ್ನನ್ನು ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಬಹುದಾದ ಓರ್ವ ವಾತ್ಸಲ್ಯಮಯ ದೇವರು. ನಮ್ಮ ಮುಂದಾಳುಗಳು ನಂಬಿಕಸ್ಥ ಸೇವಕರಾದರೂ, ಅವರು ಆಡಳಿತ ನಡೆಸುವವರಲ್ಲ.
3. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಬಯಕೆಯೇ ಎನ್.ಎ.ಯ ಸದಸ್ಯತ್ವಕ್ಕೆ ಏಕಮಾತ್ರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾಗಿರತಕ್ಕದ್ದು.
4. ಇತರ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಸಮಗ್ರ ಎನ್.ಎ.ಗೆ ಬಾಧಕವಾಗುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇತರ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪು ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ ಹೊಂದಿರತಕ್ಕದ್ದು.
5. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನ ಏಕಮಾತ್ರ ಉದ್ದೇಶ - ಇನ್ನೂ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು.
6. ಹಣ, ಆಸ್ತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ನಮ್ಮ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಂದ ಹೊರಳಿಸಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಎನ್.ಎ.ಯ ಗುಂಪು, ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸೌಕರ್ಯಗಳಿಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಸಮರ್ಥನೆ, ಸಹಾಯ ಅಥವಾ ಎನ್.ಎ. ಹೆಸರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಅನುಮತಿಸತಕ್ಕದ್ದಲ್ಲ.
7. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಎನ್.ಎ. ಗುಂಪು ಹೊರಗಿನ ದೇಶಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ ಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿರತಕ್ಕದ್ದು.
8. ಎನ್.ಎ. ಸದಾ ವೃತ್ತಿರಹಿತವಾಗಿ ಉಳಿಯತಕ್ಕದ್ದು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಸೇವಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ನೇಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
9. ಎನ್.ಎ.ಯನ್ನು ಎಂದೂ ಸಂಘಟಿಸತಕ್ಕದ್ದಲ್ಲ, ಆದರೆ ತಾವು ಸೇವೆ ಮಾಡುವ ಮಂಡಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಸಮಿತಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಜವಾಬ್ದಾರಾಗಿರತಕ್ಕಂತಹ ಸೇವಾ ಮಂಡಳಿ ಅಥವಾ ಸಮಿತಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು.

10. ಹೊರಗಿನ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎನ್.ಎ.ಯು ಯಾವುದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಎನ್.ಎ.ಯ ಹೆಸರನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವಿವಾದಕ್ಕೆ ಯತಕ್ಕದ್ದಲ್ಲ.
11. ನಮ್ಮ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ನೀತಿಯು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಆಕರ್ಷಣೆಯ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿರತಕ್ಕದ್ದು. ಪತ್ರಿಕಾ ಮಾಧ್ಯಮ, ಆಕಾಶವಾಣಿ ಮತ್ತು ಚಲನಚಿತ್ರಗಳ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನಾಮಿಕತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದದ್ದು.
12. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ತತ್ವಗಳನ್ನಿರಿಸಬೇಕೆಂದು ನಮ್ಮನ್ನು ಎಂದೂ ಜ್ಞಾಪಿಸುತ್ತಿರುವ ಅನಾಮಿಕತೆಯು ನಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಪರಂಪರೆಗಳ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆಧಾರವಾಗಿರತಕ್ಕದ್ದು.

ಹನ್ನೆರಡು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು ಮತ್ತು ಹನ್ನೆರಡು ಪರಂಪರೆಗಳು -
AA World Services, Inc.
ಇವರ ಅನುಮತಿಯೊಂದಿಗೆ ರೂಪಾಂತರಕ್ಕಾಗಿ ಮರು-ಮುದ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ.

Copyright © 2014 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
ಎಲ್ಲ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಲಾಗಿದೆ

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



ಇದು ಎನ್. ಎ. ಸಹಚರ್ಯೆ - ಅನುಮೋದಿತ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಅನುವಾದವಾಗಿದೆ.

Narcotics Anonymous,   ಮತ್ತು The NA Way
ಇವು Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
ಇವರ ನೋಂದಾಯಿತ ಟ್ರೇಡ್-ಮಾರ್ಕ್‌ಗಳು.

ISBN 978-1-63380-022-9 Kannada 12/14

WSO Catalog Item No. KN-3101



Narcotics Anonymous®
ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ಸ್ ಅನಾನಿಮಸ್

IP No. 1-KN

**ಯಾರು, ಏನು, ಏಕೆ
ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ?**

Narcotics Anonymous ಬಳಿ ಕೈಪಿಡಿಯಿಂದ
ಮರು-ಮುದ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ