

ಚೇತರಿಕೆ ಮತ್ತು ರಿಲ್ಯಾಪ್ಸ್

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದರೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ರಿಲ್ಯಾಪ್ಸ್ ಆಗುವುದೆಂದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸೋಲು, ಹಾಗೆಯೇ ಬಹಳ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಗೆಲುವು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ಸ್ ಅನಾನಿಮಸ್‌ನ ಚೇತರಿಕೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ಬಹಳ ಸರಳವಾದದ್ದು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಒಬ್ಬ ಸದಸ್ಯ ನಮ್ಮ ಸಹಚರ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ರಿಲ್ಯಾಪ್ಸ್ ಆದರೆ ಅದು ಅವರಿಗೆ ಬಹಳ ಅಹಿತಕರ ಅನುಭವವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಅಂತಹ ಅನುಭವಗಳೇ ನಮ್ಮ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಕಠಿಣವಾಗಿ ಮತ್ತು ತೀವ್ರತರನಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ಕಂಡಂತೆ ಕೆಲವು ಸದಸ್ಯರು ಬಹಳ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿದ್ದರೂ ಅವರ ಅಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಮೋಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವರ ಗುಣದಿಂದಾಗಿ ಚೇತರಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದಿಂದ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ದೂರವಿರುವುದು, ಹಾಗೂ ಎನ್‌ಎ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿನ ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹತ್ತಿರದ ಒಡನಾಟ ಸಾಧಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇದು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ದಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಒಂದೇ ಸ್ವಭಾವದವರಾಗಿದ್ದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ, ರೋಗದ ಗುಣಮಟ್ಟ, ಚೇತರಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಮಟ್ಟಗಳು ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ರಿಲ್ಯಾಪ್ಸ್ ಆಗಿದ್ದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಿಕ್ಕಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಅಂತಹ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಪಡೆಯಲು, ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಜಯಿಸಿಯೇ ತೀರುತ್ತೇನೆಂಬ ಕಠಿಣ ಮತ್ತು ಏನೇ ಆದರೂ ಜಗ್ಗದ ಮನೋಭಾವ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲಾದರೂ, ಒಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ತಪ್ಪಿ ಬೀಳುವ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಅಥವಾ ಇಚ್ಛೆ ಇರುವ ಹಾಗೂ ಪ್ರಚೋದನಕಾರಿ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಸೆಳೆತವನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಸನಿ, ತನ್ನ ಚೇತರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಅಂಶವಾಗಬಹುದಾದ ಒಂದು ಮಹತ್ತರ ಘಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೈಜ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತತೆಯ ಭಾವ ಡೋಲಾಯಮಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಪುನಃ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಮತ್ತು ನಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೇ ನಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸೆಳೆತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಈಗ ಇರುವಂಥದ್ದು ನಮಗಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಬಂದಿರುವಂಥದ್ದು ಮತ್ತು ಸಹೃದತೆಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಕೊಡುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಿಂದ ಪಡೆದದ್ದು ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಹಲವು ಬಾರಿ ಚೇತರಿಕೆಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಳೆಯ ಅಹಿತಕರ ವಿಷಯಗಳು ಮತ್ತು ಘಟನೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಪುನಃ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ, ಏಕತಾನತೆಯ ಹಾಗೂ

ಬೇಸರ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂಥ ಜೀವನವಾಗಿ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಹೊಸ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತಾ ನಾವು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸುಸ್ತು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಹೊಸ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ದೈಹಿಕ ಸುಸ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು, ಆದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಾವು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಜೋತುಬೀಳುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ನಮಗಿರುವಂಥದ್ದನ್ನು ನಾವು ಬಳಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ನಾವು ಸಂಶಯಪಡುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ನಾವು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸುಸ್ತಾದಂತೆನಿಸಿದರೂ, ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ, ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿರುವ ಪ್ರಚಂಡ ಶಕ್ತಿಯು ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಮಾರ್ಪಾಡುಗೊಳಿಸುವ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ನಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಗುರಿ ಹನ್ನೆರಡು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚೇತರಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು, ಬರಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಾಣಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತು ಪರಿಶ್ರಮ ಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚಿದ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವ ಯಾವ ವಿಧಾನವೂ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಕಾರಣ ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾವೇ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸವಾದ್ದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಅಂತರ್ಗತ ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ನಾವು ಗುರುತಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಅವೇನೆಂದರೆ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವಿಳಂಬ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಬದಲಾವಣೆಗೆ ತಡೆ ಒಡ್ಡುವುದು ನಮ್ಮ ಅಂತರ್ಗತ ಗುಣವೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯರ್ ಸ್ಪೋಟದಂತಹ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅಹಿತಕರ ಸನ್ನಿವೇಶ ಮಾತ್ರ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ತರಬಲ್ಲದು ಅಥವಾ ಆಗ ನಾವು ಎಚ್ಚಿತ್ತುಕೊಂಡು ಹೊಸ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತೇವೆ. ರಿಲ್ಯಾಪ್ಸ್ ಆದ ನಂತರ, ನಾವು ಜೀವಂತವಾಗಿ ಹೊರಬಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಿಲ್ಯಾಪ್ಸ್ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮಗೆ ಹತ್ತಿರವಾದವರ ಸಾವು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮದ ಅಗತ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕಥೆಗಳು

1953ರಿಂದ ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ಸ್ ಅನಾನಿಮಸ್‌ನ ಸಹಚರ್ಯೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಸಹಚರ್ಯೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ತುಂಬು ಹೃದಯದ ಭಾವನೆಗಳಿವೆ, ಅವರು ನಮಗೆ ವ್ಯಸನ ಮತ್ತು ಚೇತರಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ತಿಳಿಯಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಮುಂದಿನ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಆರಂಭಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮೊದಲ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು 1965ರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅತಿ ಹಳೆಯ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲೊಬ್ಬರು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಎನ್‌ಎ ಸದಸ್ಯರ ಚೇತರಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಕತೆಗಳನ್ನು ಬೇಸಿಕ್ ಟೆಕ್ಸ್ಟ್, *Narcotics Anonymous* ನಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ನಾವು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ

ಒಂದು ಹೇಳಿಕೆ “ರಾಜಕೀಯವು ಅಪರಿಚಿತ ಶಯನಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ” ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ, ವ್ಯಸನವು ಸಹ ಹಾಗೆಯೇ, ಅದು ವಿಲಕ್ಷಣದವರನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕಥೆಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಹುದು ಆದರೂ ನಾವೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಸ್ವಭಾವದವರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಆ ಸಾಮ್ಯತೆ ಇರುವ ಅಂಶ ಯಾವುದೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಸನದ ರೋಗ. ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ ಈ ವ್ಯಸನ ರೋಗದ ಎರಡು ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಮಾನಸಿಕ ಸೆಳೆತ ಮತ್ತು ಒತ್ತಾಯ ಪೂರ್ವಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಮಾನಸಿಕ ಸೆಳೆತ - ನಾವು ಈ ಹಿಂದೆ ಅನುಭವಿಸಿದ ನಮ್ಮದಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ನಮ್ಮ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಡ್ರಗ್ ಅಥವಾ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಆಗಾಗ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆರಳುವ ಒಂದು ಯತ್ನ.

ಒತ್ತಾಯ ಪೂರ್ವಕ ಕ್ರಿಯೆ - ನಾವು ಒಂದು ಫಿಕ್ಸ್, ಒಂದು ಗುಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಒಂದು ಡ್ರಿಂಕ್ ಅನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಸುಸಾರವಾಗಿ ಆ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು. ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಸಂವೇದನಾಶೀಲರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ, ಆಗ ನಾವು ನಮಗಿಂತ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ವಿನಾಶಕಾರಿ ಶಕ್ತಿಯ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತೇವೆ.

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ನಾವು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೂ ಅಥವಾ ಅದರಿಂದ ಮುಕ್ತರಾದರೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯರಂತೆ ಜೀವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಇಂತಹ ಇಕ್ಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿರುತ್ತೇವೆ. ಈಗ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಏನು? ನಮಗಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ದಾರಿ ಯಾವುದೆಂದರೆ: ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಜೈಲಿನಲ್ಲಿ, ನಶಾ ಮುಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಭರ್ತಿಯಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಲೇ ಸಾಯುವುದು. ಈ ಮೇಲಿನ ಆಯ್ಕೆಗಳು ನಮ್ಮದಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಹೊಸ ರೀತಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ವ್ಯಸನಿಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಬದುಕನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಆಯ್ಕೆ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗಿರುವವರು ಭಾಗ್ಯಶಾಲಿಗಳು. ಏಕೆಂದರೆ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲೇ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಒಂದು ಸರಳವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಲವಾರು ವ್ಯಸನಿಗಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಲಭ್ಯವಾಗಿರುವ ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ಸ್ ಅನಾನಿಮಸ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ಇದು ಸರಳವಾದ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಇದು ಯಾವುದೇ ಧರ್ಮ ಆಧಾರಿತವಾದುದಲ್ಲ.

15 ವರ್ಷಗಳ ಮುಂಚೆ ನನ್ನನ್ನು ವ್ಯಸನವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಹೀನ ಮತ್ತು ನಿರುಪಯೋಗಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿತ್ತು, ಆಗ ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ಸ್ ಅನಾನಿಮಸ್‌ನ ಸಹಚರ್ಯೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ನಾನು ಆಲ್ಯೋಹಾಲಿಕ್ಸ್ ಅನಾನಿಮಸ್‌ನ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿತ್ತು, ಅಲ್ಲಿ ಇತರೆ ವ್ಯಸನಿಗಳು ತಮ್ಮ ವ್ಯಸನದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕಲು ಬಂದಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಮಧ್ಯ ವ್ಯಸನಿಗಳ ಅನುಭವದೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಭ್ರಮನಿರತನಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು, ಅವನತಿ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದರು

ಮತ್ತು ಸಾಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗೆಗಿನ ವಿಫಲತೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅವರ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಿಗಳ ಲಕ್ಷಣದಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತೇ ಹೊರತು ಆಳವಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ವ್ಯಸನಿಗಳಿಗೆ ಅನುಭೂತಿಯ ಶಕ್ತಿಯೇ ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿ ಮಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಸಾಧನವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವ್ಯಸನಿಗಳ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆಯಿದ್ದ ಆಲ್ಫೋಹಾಲಿಕ್ ಅನಾನಿಮಸ್ ಕೆಲವು ಸದಸ್ಯರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ 1953 ಜುಲೈನಲ್ಲಿ ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ಸ್ ಅನಾನಿಮಸ್ ಸಹಚರ್ಯೆ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಯಾವುದೇ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಸನಿಗೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಇತರ ವ್ಯಸನಿಗಳೊಂದಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಚೇತರಿಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ವ್ಯಸನಿಯ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತನಗೆ ತಾನೇ ಮನವೊಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಮಗನಿಸಿತು.

ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ನಮಗೆ ಇದೇ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಪದಗಳಿಲ್ಲದ ಭಾಷೆಯಾದ ನಂಬಿಕೆ, ಭರವಸೆ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅನುಭೂತಿ ಶಕ್ತಿಗಳು ಒಂದು ಹೊಸ ವಾತವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಮಯ, ಸ್ಪರ್ಶದಲ್ಲಿನ ನೈಜತೆ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು, ಇವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಎಂದೋ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೆವು. ನಮ್ಮ ಈ ಚೇತರಿಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಾವು ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತಲೂ ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಮಾಜದ ಮುಕ್ತ ವಾತವರಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇತರ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಂಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸಭೆ ಸೇರುವುದಕ್ಕೆ ಮುಕ್ತ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಸದಸ್ಯರು ನಮ್ಮ ರಚನಾಕ್ರಮ ಸಫಲಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದರು ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಸಭೆಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿಟ್ಟಿದ್ದೆವು - ಇತರ ಗುಂಪುಗಳ ಸದಸ್ಯರು ಸಭೆಗಳ ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಅದೇ ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಸಮಾಜದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಸನಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಅವನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾನೋ ಅಷ್ಟು ಬೇಗನೇ ಆ ಸಮಾಜದ ಫಲದಾಯಕ ನಾಗರೀಕನಾಗಬಲ್ಲ ಎಂದು ನಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಯಾಗಿತ್ತು. ಎಂದಾದರೂ ಒಂದು ದಿನ ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಾವೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ನಮ್ಮ ಕಾಲ ಮೇಲೆ ನಾವೇ ನಿಂತು ಜೀವನದ ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ನಾವು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಏಕೆ ಆರಂಭಿಸಬಾರದು?

ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ರಿಲ್ಯಾಪ್ಸ್ ಆಗಿ ಪುನಃ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದರು, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀವನದ ಹಾದಿ ತಪ್ಪಿದರು. ಆದರೂ

ಹಲವಾರು ಸದಸ್ಯರು ಸಹಚರ್ಯೆಯಲ್ಲೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡರು ಮತ್ತು ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಿನ್ನಡೆಯಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಮರಳಿ ಬಂದರು. ಇದರಲ್ಲಾದ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗತಿಯೊಂದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕು - ನಮ್ಮ ಸಹಚರ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡ ಹಲವು ಸದಸ್ಯರು ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿದ್ದ ಕಾರಣ ಅವರು ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಯಿತು. ಅವರ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವಗಳು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಹಂತಗಳು ಮತ್ತು ಪರಂಪರೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಂದ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿವೆ, ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರಚಂಡ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಯಶಸ್ಸು ಮತ್ತು ಒಗ್ಗಟ್ಟನ್ನು ತಂದಿದೆ. “ಒಮ್ಮೆ ವ್ಯಸನಿಯಾದರೆ, ಎಂದೆಂದಿಗೂ ವ್ಯಸನಿಯೇ” ಎಂಬ ಹಳೆಯ ಸುಳ್ಳನ್ನು ಈಗ ಸಮಾಜ ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ ವ್ಯಸನಿಯು ಇನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ನಾವು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

Copyright © 2020 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 978-1-63380-248-3 Kannada 2/20

WSO Catalog Item No. KN3106



Narcotics Anonymous®

ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ಸ್ ಅನಾನಿಮಸ್

IP No. 6-KN

ಚೇತರಿಕೆ ಮತ್ತು ರಿಲ್ಯಾಪ್ಸ್

Narcotics Anonymous ಬಿಳಿ ಕೈಪಿಡಿಯಿಂದ
ಮರು-ಮುದ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ