ನಾನು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಸನಿಯೇ?

ನೀವು ಮಾತ್ರ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸಬಲ್ಲಿರಿ.

ಇದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡುವ ವಿಷಯವಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಎಲ್ಲಾ ಹಂತದಲ್ಲೂ ನಾವು ಅದರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ನಾವೇ ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೆವು. ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅದು ನಿಜವಾಗಿದ್ದರೂ ಈಗ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಅದರ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿವೆ. ನಾವು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೆವು ಮತ್ತು ಬದುಕುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಯಾರ ಬದುಕನ್ನು ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಅದರ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅವರು ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಬಹುಶಃ ನಿಮಗೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವೆನಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಸನಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಸನಿ ಹೇಗಿರುತ್ತಾನೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ವ ಗ್ರಹಿತ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವಿರಾದರೆ ನೀವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಸನಿ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾಚಿಕೆ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ನಾವು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ನಿಮಗಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಸಾಮ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನಾವು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಪರಿಹಾರದೊಂದಿಗೂ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ನೀವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಸನಿಯೇ ಅಥವಾ ವ್ಯಸನಿಯಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಸಂಶಯವಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ಸ್ ಅನಾನಿಮಸ್ ನ ಚೇತರಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಬರದಿರುವ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಓದಿ ಆದಷ್ಟು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದ ಉತ್ತರಿಸಿ:

1. ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐
2. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನಿಂದಲೇ ನಿಮಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನ ಬದಲಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐
3. ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿ ಅಥವಾ ಯುಕ್ತಿಯಿಂದ, ಅವರು ಸೂಚಿಸಿದ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೀರಾ? ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐
4. ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಮಾದಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕದ್ದಿದ್ದೀರಾ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡಿದ್ದೀರಾ? ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐
5. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನೀವು ಎಚ್ಚರವಾದ ಕೂಡಲೇ ಅಥವಾ ನಿದ್ರಿಸಲು ಹೋಗುವಾಗ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೀರಾ? ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐
6. ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಒಂದು ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಮತ್ತೊಂದನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದ್ದೀರಾ? ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐
7. ನಿಮ್ಮ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಆಕ್ಷೇಪಿಸುವ ಜನರಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತೀರಾ? ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐
8. ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಒಂದು ಮಾದಕ ವಸ್ತುವು ಏನೆಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಅಥವಾ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಸೇವಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐
9. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಓದಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐
10. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದೀರಾ? ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐
11. ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಯಾವ ಮಾದಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿದ್ದೀರಾ? ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐
12. ನಿಮ್ಮ ಇತರೆ ಆರ್ಥಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಮರೆತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುತ್ತಿರುವಿರಾ? ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐
13. ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐
14. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಜೈಲು, ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಅಥವಾ ಪುನರ್ವಸತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಿತ್ತೇ? ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐
15. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಥವಾ ನಿದ್ರೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐
16. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು ಮುಗಿದು ಹೋಗುವುದೆಂಬ ಯೋಚನೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗಾಬರಿ ಗೊಳಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ? ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐
17. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದೆ ಬದುಕಲು ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸಿದೆಯೇ? ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐
18. ನಿಮಗೆ ಎಂದಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ವಿವೇಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಅನಿಸಿದೆಯೇ? ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐
19. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷದಿಂದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೇ? ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐
20. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ ನಿಮಗೆ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದೂ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಬಳಸದೆ ಸಂತೋಷದಿಂದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದೂ ನಿಮಗೆ ಅನಿಸಿದೆಯೇ? ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐
21. ನಿಮಗೆ ಎಂದಾದರೂ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯ ಕುರಿತು ಅಪರಾಧಿ ಮನೋಭಾವ, ನಾಚಿಕೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಲೋಚನೆಗಳೂ ಬರುತ್ತವೆಯೇ? ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐
22. ನೀವು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಾ? ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐
23. ನಿಮಗೆ ಎಂದಾದರೂ ಅಸಂಬದ್ಧವಾದ ಅಥವಾ ವಿವರಿಸಲಾಗದ ಭಯ ಆವರಿಸಿದ್ದುಂಟೇ? ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐
24. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆಯೇ? ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐
25. ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗದ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಸೇವಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐
26. ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನೋವು ಅಥವಾ ಒತ್ತಡ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐
27. ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಿತಿ ಮೀರಿ ಸೇವಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐
28. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ನೀವು ಅದರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐
29. ನಿಮಗೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ? ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐

"ನಾನು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಸನಿಯೇ?" ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನೀವು ಮಾತ್ರ ಉತ್ತರಿಸಬಲ್ಲಿರಿ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದ್ದೇನೆಂದರೆ, ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನಾವು ನೀಡಿದ "ಹೌದು" ಉತ್ತರಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಹೌದು ಎಂದು ಉತ್ತರಿರಿಸಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಾವು ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವಾಗ ನಮಗಿದ್ದ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಸನದಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಹೇಗೆ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂಬುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ.

ಈ ಮೇಲಿನ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಸ್ತಾಪವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ವ್ಯಸನ ಒಂದು ವಂಚಕ ಖಾಯಿಲೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಕಾಣಬಹುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಗೂ ಸಂಬಂಧವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ತೋರುವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ ಇದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ನಾವು ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಬಹುದು. ಅದು ಮುಖ್ಯವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ; ನಾವು ಏತಕ್ಕಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದೆವು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ನಮಗೇನಾಯಿತು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ನಾವು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಈ ಪಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಓದಿದಾಗ ನಾವು ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗಬಹುದೇನೋ ಎಂಬ ಯೋಚನೆ ನಮಗೆ ಭಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿತು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಅಂತಹ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ನಾವೇ ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ತಳ್ಳಿಹಾಕಲು ಯತ್ನಿಸಿದೆವು.

"ಇವೆಲ್ಲಾ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು."

ಅಥವಾ

"ನಾನೊಬ್ಬ ವಿಭಿನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿ. ನಾನು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ನಾನು ವ್ಯಸನಿಯಲ್ಲ. ನನಗೆ ನಿಜವಾಗಲೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ /ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ /ಕೆಲಸದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಿದೆ."

ಅಥವಾ

"ನನಗೀಗ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಕಾಲವಾದ್ದರಿಂದ ನನಗೆ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ."

ಅಥವಾ

“ನನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗಾತಿ /ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಸಿಕ್ಕ ಮೇಲೆ ನನಗೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.”

ನೀವೊಬ್ಬ ವ್ಯಸನಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಮೊದಲು ನಿಮಗೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯ ತೊಂದರೆಯಿದೆ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಈ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದ ಉತ್ತರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟರೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿತ್ತೆಂದು ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಸನ ಒಂದು ಖಾಯಿಲೆ. ಅದರಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಜೈಲು, ಸಂಸ್ಥೆಗಳೂ ಅಥವಾ ಸಾವಿನಲ್ಲಿ ಅಂತ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಅನುಭವ ಕೊಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದರಿಂದ ನಾವು ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ಸ್ ಅನಾನಿಮಸ್‌ನ ಮೊರೆ ಹೋದೆವು. ವ್ಯಸನವು ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನ, ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರನ್ನು ಮತ್ತು ಜೀವಿಸಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಯನ್ನು ನಮ್ಮಿಂದ ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೀವು ಆ ಹಂತ ತಲುಪದಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬರುವವರೆಗೆ ಕಾಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಾವು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನರಕಯಾತನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಅರಿವಾಗಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ಸ್ ಅನಾನಿಮಸ್‌ನ ಸಹಚರ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

“ನಾವು ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾ ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ಸ್ ಅನಾನಮಿಸ್‌ನ ಮೊರೆ ಹೋದೆವು. ನಾವು ಸೋತು ಮತ್ತು ಏನನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯದೆ ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ಸ್ ಅನಾನಿಮಸ್‌ನ ಸಭೆಗೆ (ಮೀಟಿಂಗ್) ಬಂದೆವು. ಹಲವಾರು ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ ನಂತರ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವ ಜನ ನಮ್ಮ ಒಳಿತನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅರಿವಾಯಿತು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ವ್ಯಸನದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅಲ್ಲಿ ಬರುವ ಇತರೆ ಸದಸ್ಯರು ನೀನು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದೂ ಭರವಸೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ನಮ್ಮಂತಹ ಹಲವು ವ್ಯಸನಿಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಕಂಡು, ನಾವು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಒಂಟಿಯಲ್ಲ ಎಂದು ಅನಿಸಿತು. ನಮ್ಮ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಸನದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರ ಚೇತರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಸನದಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಪಣಕ್ಕಿಟ್ಟಂತಾಗಿತ್ತು. ಚೇತರಿಕೆಗೆ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿದರೆ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲದೆಂದು ಅರಿತುಕೊಂಡೆವು. ನಾವು ಆತಂಕಗೊಳ್ಳುವ ಈ ಮೂರು ವಿಷಯಗಳು ನಮ್ಮ ಗ್ರಹಿಕೆಗೆ ಬಂದವು.

1. ನಾವು ವ್ಯಸನದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದವರೆಂದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾರದಾಗಿತ್ತು ಎಂದು.
2. ನಮಗೆ ವ್ಯಸನದ ಖಾಯಿಲೆ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ನಾವು ಕಾರಣಕರ್ತರಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಮ್ಮ ಮೇಲಿದೆ.
3. ನಾವು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಇತರೆ ಜನರನ್ನು, ಜಾಗಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವಸುಗಳನ್ನು ನಾವು ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಸನದ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ದೂಷಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಾವೇ ಎದುರಿಸಬೇಕು.

ವ್ಯಸನದ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಚೇತರಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಸನಿಯೇ ಅಂತಿಮ ಆಯುಧ.”[1]

[1] ಬೇಸಿಕ್ ಟೆಕ್ಸ್ಟ್, *Narcotics Anonymous* ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಇದುವರೆಗೂ ಲಭ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

Copyright © 2015 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 978-1-63380-052-6 Kannada 9/15
WSO Catalog Item No. KN-3107

Narcotics Anonymous®
ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ಸ್ ಅನಾನಿಮಸ್

IP No. 7-KN

ನಾನು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಸನಿಯೇ?