

## ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ಸ್ ಅನಾನಿಮಸ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಎಂದರೇನು?

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳೇ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿರುವ, ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಿಂದ ಕೂಡಿದ ಲಾಭ ರಹಿತ ಸಹಚರ್ಯೆ ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯವೇ ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ಸ್ ಅನಾನಿಮಸ್ ಎನ್.ಎ. ನಾವು ಚೇತರಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸೇರುತ್ತೇವೆ. ಇದರ ಸದಸ್ಯತ್ವಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಒಂದೇ ಒಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಎಲ್ಲಾ 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 ಶುಲ್ಕವಿಲ್ಲ. ನಾವು ಯಾವುದೇ ವಚನ ಬದ್ಧತೆಗೆ ಸಹಿ ಹಾಕಬೇಕಿಲ್ಲ. ಯಾರಿಗೂ ವಾಗ್ದಾನ ಕೊಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಾವು ಯಾವುದೇ ರಾಜಕೀಯ, ಧಾರ್ಮಿಕ, ಕಾನೂನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸುವ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವರಲ್ಲ ಮತ್ತು ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಯಾರ ಕಣ್ಣಾವಲಿನಲ್ಲೂ 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 ಮತ್ತು ಅಲ್ಪವಾಗಿದೆ? ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಆಸಕ್ತಿ ಒಂದೇ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ನಾವು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದು ಮಾತ್ರ. ನಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ (ಮೀಟಿಂಗ್) ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದವರಿಗೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮಗೆ ದೊರೆತಿರುವುದನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಮ್ಮ ಸಭೆಗಳಿಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಬರುವವರು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಾವು ನಮ್ಮ ಗುಂಪಿನ ಅನುಭವದಿಂದ ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.

## ನಾವು ಎನ್.ಎ.ಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು?

ನಾವು ಎನ್.ಎ. ಸಹಚರ್ಯೆಗೆ ಬರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಂಚೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದೆವು. ಇತರರಂತೆ ಬಾಳಲು ಮತ್ತು ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಅನುಭವವೊಂದು ಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ನಾವು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡೆವು ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದೆವು. ಅದರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಕ್ಷೇಮ, ಹೆಂಡತಿ-ಗಂಡ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿದೆವು. ಏನೇ ಆಗಲಿ ನಮಗೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು ಬೇಕಾಗಿದ್ದವು. ನಾವು ಅನೇಕರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದೆವು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಮಗೆ ನಾವೇ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿಕೊಂಡೆವು. ನೈಜಸ್ಥಿತಿ ಏನೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಾವೇ ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೆವು. ನಮಗೆ ಜೀವನದ ವಾಸ್ತವಾಂಶವನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ವ್ಯಸನದಲ್ಲಿ ನಾವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವದರ ಅರಿವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಸನವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಎಂತಹ ಕಪಟ ಶತ್ರುವೆಂದರೆ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಏನಾದರೂ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೆವು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಜೈಲು ಪಾಲಾದರು ಅಥವಾ ಔಷಧ, ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕಲು ಯತ್ನಿಸಿದರು. ಆದರೆ, ಈ ಯಾವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೂ ನಮಗೆ 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 ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನಾವು ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತಡೆಹಿಡಿದು ಮತ್ತು ನಂತರ ಅದರಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

## ಅದು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

ನಾವು ಕೊಡಬಯಸುವುದನ್ನು ನೀವು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವ ಇಚ್ಛೆ ಇದ್ದರೆ, ನೀವು ಕೆಲವೊಂದು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಈ ಮೂಲತತ್ವಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಚೇತರಿಕೆಯಲ್ಲಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

1. ನಾವು ವ್ಯಸನದ ಎದುರು ಶಕ್ತಿಹೀನರೆಂದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲಾರದಾಗಿತ್ತೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡೆವು.
2. ನಮಗಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾದ ಶಕ್ತಿಯು ನಮ್ಮ ಚಿತ್ತಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬಹುದೆಂದು ನಂಬಲಾರಂಭಿಸಿದೆವು.
3. ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಂತಹ ಭಗವಂತನ ರಕ್ಷೆಗೆ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆ ಮತ್ತು ಜೀವನವನ್ನು ಹೊರಳಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆವು.
4. ನಾವು ಶೋಧನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಭಯರಹಿತವಾದ 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 ಮಾಡಿದೆವು 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 ಹಂತಗಳ 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 ಸಹನಶೀಲರಾಗಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ನಾವು ಚೇತರಿಕೆ ಹೊಂದುವುದನ್ನು 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 ಸಮಾನವಾದುದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಸನಿಯು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಸನಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗವು ಕಾರ್ಯಶೀಲವೆಂದು ನಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ನಾವು ಆ ಸಮಾಜ ಒಪ್ಪುವಂತಹ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಮತ್ತು ಫಲದಾಯಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗದಿರಲು ಇರುವ ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ, ಆ ಮೊದಲನೇ ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು. ನೀವು ನಮ್ಮ ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಮೊದಲನೆಯದೇ ಅನೇಕವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೊನೆಗೆ 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. ಎನ್‌ಎಗೆ ಬರುವ ಮೊದಲು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಲವರು ಮದ್ಯ ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರು, ನಾವು ಆ ರೀತಿಯ ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗಬಾರದು. ಮದ್ಯ ಒಂದು ಮಾದಕ ವಸ್ತು. ವ್ಯಸನದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಒಳಗಾದ ನಾವು, ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

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

ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ಸ್ ಅನಾನಿಮಸ್, ಮೂಲ ಸಾಹಿತ್ಯದಿಂದ ಮರು-ಮುದ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ

© 2020 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409 USA

Kannada 2/23

# ನಾರ್ಕೊಟಿಕ್ ಅನಾನಿಮಸ್‌ನ 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 ಅಧಿಕಾರವಿರತಕ್ಕದ್ದು - ಅದು ಗುಂಪಿನ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮೂಲಕ ತನ್ನನ್ನು ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಬಹುದಾದ ಓರ್ವ ವಾತ್ಸಲ್ಯಮಯ ದೇವರು. ನಮ್ಮ ಮುಂದಾಳುಗಳು ನಂಬಿಕಸ್ತ ಸೇವಕರಾದರೂ, ಅವರು ಆಡಳಿತ ನಡೆಸುವವರಲ್ಲ.
3. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಬಯಕೆಯೆ ಎನ್.ಎ.ಯ ಸದಸ್ಯತ್ವಕ್ಕೆ ಏಕಮಾತ್ರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾಗಿರತಕ್ಕದ್ದು.
4. ಇತರೆ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಸಮಗ್ರ ಎನ್.ಎ.ಗೆ ಬಾಧಕವಾಗುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇತರ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪು ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ ಹೊಂದಿರತಕ್ಕದ್ದು.
5. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನ ಏಕಮಾತ್ರ ಉದ್ದೇಶ - ಇನ್ನೂ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಸನಿಗೆ 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 ದೇಣಿಗೆಗಳನ್ನು 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 ವಿವಾದಕ್ಕೆಳೆಯತಕ್ಕದ್ದಲ್ಲ.
11. ನಮ್ಮ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ನೀತಿಯು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಆಕರ್ಷಣೆಯ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿರತಕ್ಕದ್ದು. ಪತ್ರಿಕಾ ಮಾಧ್ಯಮ, ಆಕಾಶವಾಣಿ ಮತ್ತು ಚಲನಚಿತ್ರಗಳ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನಾಮಿಕತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದದ್ದು.

(ಪುಟ ತಿರುಗಿಸಿ)

12. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ತತ್ವಗಳನ್ನರಿಸಬೇಕೆಂದು ನಮ್ಮನ್ನು  
ಎಂದೂ ಜ್ಞಾಪಿಸುತ್ತಿರುವ ಅನಾಮಿಕತೆಯು ನಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಪರಂಪರೆಗಳ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ  
ಅಡಿಪಾಯವಾಗಿರತಕ್ಕದ್ದು.

ಈ ಪರಂಪರೆಗಳು ಕಾಲ ಕ್ರಮೇಣ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ವಿವಿಧ ಸದಸ್ಯರ  
ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ  
ನಾವು ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇವೆ. “ವೈಯಕ್ತಿಕ ಚೇತರಿಕೆಯು ಎನ್.ಎ. ಐಕ್ಯತೆಯ  
ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ” ಎಂಬ ಅಂಶವು ನಾವು ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ  
ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ನಮಗೆ ಖುದ್ದಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇಂತಹ ಐಕ್ಯತೆಯು ನಾವು  
ಪರಂಪರೆಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.  
ಎನ್.ಎ.ನ ಹನ್ನೆರಡು ಪರಂಪರೆಗಳ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ರಾಜಿ ಅಥವಾ ಚೌಕಾಶಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.  
ನಮ್ಮ ಸಹಚರ್ಯೆಯನ್ನು ಜೀವಂತ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಇರಿಸುವ ಮಾರ್ಗಸೂತ್ರಗಳು ಇವಾಗಿವೆ.

ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಜೊತೆಗಿನ ನಮ್ಮ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಪರಂಪರೆಗಳನ್ನು  
ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ನಾವು ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ  
ಪರಂಪರೆಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ನಾವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು  
ಅವು ಉದ್ಭವಿಸಿದಾಗ ಎದುರಿಸಲೇಬೇಕು: ಸಂವಹನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ, ಆಂತರಿಕ  
ವಿವಾದಗಳು ಮತ್ತು ಸಹಚರ್ಯೆಯ ಹೊರಗಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಗುಂಪುಗಳ ಜೊತೆಗಿನ  
ತೊಂದರೆಗಳು ಹೀಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಯಾವುದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ, ನಾವು ಈ ಪರಂಪರೆಗಳನ್ನು  
ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನಾದರೂ ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪೈಕಿ ಬಹುತೇಕವು ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನವರು ಎದುರಿಸಿದಂಥವೇ ಆಗಿವೆ. ಅವರು  
ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಗಳಿಸಿದ ಅನುಭವವು “ಪರಂಪರೆಗಳ” ಜನನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಪರಂಪರೆಗಳು  
ಅವುಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದಾಗ ಎಷ್ಟು ಸಮಂಜಸವಾಗಿದ್ದವೋ, ಇಂದಿಗೂ ಅಷ್ಟೇ ಸಮಂಜಸವಾಗಿವೆ  
ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಅನುಭವದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪರಂಪರೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಆಂತರಿಕ  
ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗದಂತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ನೈಜ  
ಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ  
ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲವು.

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

ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ಸ್ ಅನಾನಿಮಸ್, ಮೂಲ ಸಾಹಿತ್ಯದಿಂದ ಮರು-ಮುದ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ

© 2020 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409 USA

Kannada 2/23

## ವ್ಯಸನಿ ಎಂದರೆ ಯಾರು?

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಯೋಚಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಗೊತ್ತು! ನಮ್ಮ ಇಡೀ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು, ಸೇವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಇನ್ನಷ್ಟು ಪಡೆಯುವ ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದರತ್ತಲೇ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿತ್ತು. ನಾವು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕೆಂದೇ ಬದುಕಿದ್ದೆವು ಮತ್ತು ಬದುಕುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಪುರುಷರಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಮಹಿಳೆಯರಾಗಲೀ ಅವರ ಜೀವನ ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂಥವರನ್ನು ವ್ಯಸನಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಖಾಯಿಲೆಯ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿದ್ದು, ಅದರ ಅಂತ್ಯ ಒಂದೇ: ಜೈಲು, ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾವು.

## ಇಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ

ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ:

**ಇಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ** - ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನನ್ನ ಚೇತರಿಕೆ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದೆ ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ಆನಂದಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

**ಇಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ** - ಎನ್‌ಎ ಯಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ನಂಬಿ ನಾನು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುವ ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರನ್ನು ನಂಬುತ್ತೇನೆ.

**ಇಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ** - ನಾನು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನನ್ನ ಶಕ್ತಿಯ ಅನುಸಾರ ಅನುಸರಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ.

**ಇಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ** - ಎನ್‌ಎ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮೂಲಕ ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ.

**ಇಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ** - ನಾನು ಭಯಪಡುವುದಿಲ್ಲ, ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಸಹವಾಸ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಹೊಸ ರೀತಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ಕಂಡು ಕೊಂಡವರ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ, ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಈ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತೇನೆಯೋ ನಾನು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಭಯಪಡಬೇಕಿಲ್ಲ.

ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ಸ್ ಅನಾನಿಮಸ್, ಮೂಲ ಸಾಹಿತ್ಯದಿಂದ ಮರು-ಮುದ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ

© 2020 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409 USA

Kannada 2/23



## ನಾವು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ

ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳ ಮುಂಚೆ ನನ್ನನ್ನು ವ್ಯಸನವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಹೀನ ಮತ್ತು ನಿರುಪಯೋಗಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿತ್ತು, ಆಗ ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ಸ್ ಅನಾನಿಮಸ್‌ನ ಸಹಚರ್ಯೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ನಾನು ಆಲ್ಕೋಹಾಲಿಕ್ ಅನಾನಿಮಸ್‌ನ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿತ್ತು, ಅಲ್ಲಿ ಇತರ ವ್ಯಸನಿಗಳು ತಮ್ಮ ವ್ಯಸನದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕಲು ಬಂದಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಿಗಳ ಅನುಭವದೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಭ್ರಮನಿರಸಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು, ಅವನತಿ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಸಾಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿತ್ತು, ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗ್ಗಿನ 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 ಆಲ್ಕೋಹಾಲಿಕ್ ಅನಾನಿಮಸ್‌ನ ಕೆಲವು ಸದಸ್ಯರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ 1953 ಜುಲೈನಲ್ಲಿ ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ಸ್ ಅನಾನಿಮಸ್‌ನ ಸಹಚರ್ಯೆ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಯಾವುದೇ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಸನಿಗೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಇತರ ವ್ಯಸನಿಗಳೊಂದಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಚೇತರಿಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ವ್ಯಸನಿಯ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತನಗೆ ತಾನೇ ಮನವೊಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಮಗನಿಸಿತು.