



Narcotics Anonymous®

நார்காடிக்ஸ் அனானிமஸ்

முன்னுரை

நார்காட்டிக்ஸ் அனானிமஸ் என்ற சங்கம் பற்றிய ஒரு அறிமுகமே இந்த துண்டுப்பிரசுரம். நம்மைப் போலவே போதைப்பொருட்கள் அடிச்சனால் பாதிக்கப்பட்டு அதிலிருந்து விடுபடுவோம் என்ற நம்பிக்கை இல்லாமல் இருப்பவர்களுக்காக இது எழுதப்பட்டுள்ளது. இந்த அடிச்சனுக்கு எந்த சிகிச்சையும் இல்லை என்றாலும் இந்த எளிய ஆன்மீக தத்துவங்களின் செயல் திட்டத்தால் நலமடைதல் சாத்தியமாகும். இந்த துண்டுப்பிரசுரம் இதை விரிவாக குறிப்பிடப்படவில்லை என்றாலும், நலமடைதலுக்கு தேவையான எங்கள் தனிப்பட்ட மற்றும் குழுவின அனுபவத்தில் எங்களுக்கு தெரிந்த அவசியமானவைகள் இதில் உள்ளன.

மனசாந்தி பிரார்த்தனை

இறைவா,
எனக்கு மாற்ற முடியாததை ஏற்றுக் கொள்ளும்
மனப்பக்குவமும்,
மாற்றக் கூடியதை மாற்றும் துணிவும்,
இவற்றைப் பாகுபடுத்தி அறிய ஞானமும் தந்தருள்வாய்.

அடிக்ட் என்பவர் யார்?

நம்மில் பெரும்பாலோர் இக்கேள்வியை குறித்து இருமுறை சிந்திக்க வேண்டியது இல்லை. ஏதாவது ஒரு வடிவத்தில் உள்ள போதைப்பொருளை பெறுவதற்கும், உபயோகப்படுத்துவதற்கும், மேலும் அதனை அதிகமாக பெறும்வழிகளை குறித்தே நமது முழு சிந்தனையும் வாழ்க்கையும் இருந்தது என நாம் அறிவோம். நாம் போதைப்பொருட்களை உபயோகப்படுத்தவே வாழ்ந்தோம் மற்றும் வாழ்வதற்காகவே போதைப்பொருட்களை உபயோகித்தோம். மிக எளிமையாகக் கூறுவதென்றால் யார் ஒருவரது வாழ்க்கை போதைப்பொருட்களால் கட்டுபடுத்தப்பட்டு உள்ளதோ, அவரே அடிக்ட் ஆவார். தொடர்ந்து வளரும் தன்மையுடைய நோயின் பிடியில்

இருக்கும் நமது முடிவு எப்பொழுதுமே இவை தான்: சிறைச்சாலை, அமைப்புக்கள், மற்றும் மரணம்.

நார்காட்டிகள் அனானிமஸின் செயல் திட்டம் என்ன?

NA என்பது போதைப்பொருட்கள் பெரும் பிரச்சனையாக இருந்தவர்கள் சார்ந்த லாப நோக்கம் இல்லாத சங்கம் அல்லது சமூகம். நலமடைந்து வரும் அடிகட் ஆகிய நாங்கள் தொடர்ந்து போதையின்றி (சுத்தமாக) இருக்க ஒருவருக்கொருவர் விடாமல் தொடர்ந்து சந்தித்து உதவிகொள்கிறோம். இது அனைத்து போதைப்பொருட்களிலிருந்தும் முற்றிலும் விலகி வாழும் ஒரு செயல்திட்டம். போதைப்பொருட்கள் உபயோகப்படுத்துவதை நிறுத்த வேண்டும் என்ற விருப்பம் ஒன்று மட்டுமே இதில் உறுப்பினராக தேவையானது. எங்கள் ஆலோசனை என்னவெனில் நீங்கள் திறந்த மனதோடு சிறிது அவகாசம் எடுத்து கொள்ளுங்கள். நமது செயல் திட்டம் தினசரி வாழ்வில் கடைப்பிடிக்கக்கூடிய மிகவும் எளிமையாக எழுதப்பட்ட தத்துவங்களின் தொகுப்பாகும். இவற்றின் முக்கியமான அம்சம் என்னவெனில் இவை நடைமுறையில் செயல்படுகின்றன.

NA விற்கு வேறு எவற்றுடனும் எந்தவிதமான இணைப்பும் கிடையாது. நாங்கள் எந்த ஒரு நிறுவனத்துடனும் இணைந்தவர்கள் இல்லை. இங்கு எந்தவிதமான கட்டணமும் இல்லை, கையொப்பமிட வேண்டிய உறுதிமொழிகள் இல்லை, யாருக்கும் எந்த வாக்குறுதிகளையும் செய்ய வேண்டியது இல்லை. அரசியல், மதம் மற்றும் சட்டத்தை அமுல்படுத்தும் குழுக்கள் போன்றவற்றுடன் நாங்கள் இணைந்தவர்கள் அல்ல. எந்த சமயத்திலும் எந்தவிதமான கண்காணிப்பின் கீழும் நாங்கள் இல்லை. வயது, இனம், பாலியல் அடையாளம், சமயம், மதம் மற்றும் மதநம்பிக்கை இல்லாதவர்கள் என்று யார் வேண்டுமானாலும் எங்களுடன் இணையலாம்.

நீங்கள் எந்த போதைப்பொருட்களை உபயோகித்தீர்கள், எவ்வளவு உபயோகித்தீர்கள் அல்லது யார் யாருடன் உங்களுக்கு தொடர்பு இருந்தது, கடந்த காலத்தில் நீங்கள் என்னவெல்லாம் செய்திருக்கிறீர்கள், உங்களுடைய

பொருளாதார அந்தஸ்து என்ன என்பதை பற்றியெல்லாம் அறிய எங்களுக்கு விருப்பம் இல்லை, உங்கள் பிரச்சினைக்காக நீங்கள் என்ன செய்ய விரும்புகிறீர்கள் அதற்கு நாங்கள் எப்படி உதவ முடியும் என்பதில் மட்டுமே அக்கறை காட்டுகிறோம். புதிதாக வரும் நபரே எந்த ஒரு கூட்டத்திலும் மிக முக்கியமானவர், ஏனெனில் நம்மிடம் இருப்பதை பிறருடன் பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலமே அதனை நாம் தக்க வைத்துக்கொள்ள முடியும். எங்கள் கூட்டங்களுக்கு விடாமல் தொடர்ந்து வருபவர்கள் போதையற்று (சுத்தமாக) இருப்பதை எங்கள் குழுக்களின் அனுபவங்களின் மூலம் நாங்கள் கற்றுக்கொண்டோம்.

நாம் ஏன் இங்கு இருக்கிறோம்?

NA சங்கத்திற்கு வரும் முன்பு நம்முடைய வாழ்க்கையை நம்மால் சமாளிக்க இயலவில்லை. நம்மால் மற்றவர்களை போல வாழ்வோ, வாழ்க்கையின் சுகத்தை அனுபவிக்கவோ இயலவில்லை. நமக்கு வித்தியாசமாக ஏதோ ஒன்று கட்டாயமாக தேவைப்பட்டது, அது போதைப்பொருட்களில் கிடைப்பதாக நினைத்தோம். நம் குடும்பம், கணவன், மனைவி மற்றும் நம் குழந்தைகளின் நலனை விட போதைப்பொருள் உபயோகிப்பதற்கே முதலிடம் கொடுத்தோம். எந்த விலை கொடுத்தாலும் போதைப் பொருட்கள் நமக்கு கட்டாயமாக தேவைப்பட்டது, நாம் பலருக்கு பெரும் தீங்கு செய்தோம், ஆனால் எல்லாவற்றையும் விட நமக்கு நாமே செய்துகொண்ட தீங்கு தான் அதிகம். நம்முடைய பொறுப்புக்களை நாம் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாததால் உண்மையாகவே நாம் தான் நமது பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்திக்கொண்டோம். வாழ்க்கையை அதன் விதி முறைப்படி நம்மால் எதிர்கொள்ள இயலாது என நமக்கு தோன்றியது.

நம்மில் பலர், நமது அடிச்சனால் நாம் மெதுவாக தற்கொலை செய்து கொள்வதை புரிந்து கொண்டோம். ஆனாலும் அடிச்சன் வாழ்வின் தந்திரமான ஒரு எதிரி, அதனை எதுவும் செய்யும் சக்தியை இழந்து விட்டோம். நம்மில் பலர் சிறைச்சாலைக்கு செல்ல நேரிடத்து அல்லது மருந்துகள், மதம், மனோதத்துவம் இவைகளின் மூலமாகவும் உதவியை நாடினோம். இந்த முறைகள்

எதுவும் நமக்கு போதுமானதாக இல்லை. நம்முடைய நோய் மீண்டும் வந்தது அல்லது தொடர்ந்து வளர்ந்து வந்த நிலையில் விரக்தியின் எல்லையில், நாம் ஒருவருக்கு ஒருவர் உதவி செய்துக்கொள்ளும் நார்காட்டிக்கு அனானிமஸை நாடினோம்.

NA வுக்கு வந்த பின் நாம் நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் என உணர்ந்தோம். இந்நோயை குணமாக்கும் எனத் தெரிந்த எந்தவிதமான சிகிச்சை முறையும் இல்லாத ஒரு நோயினால் நாம் அவதிப்பட்டோம் இருந்தாலும் போதைப்பொருள் உபயோகிப்பதை ஒரு கட்டத்தில் நிறுத்திய பிறகு நலமடைதல் சாத்தியமாகும்.

இது எப்படி செயல்படுகிறது

எங்களிடம் இருப்பதை நீங்கள் பெற வேண்டுமானால் மற்றும் அதைப் பெறுவதற்கு விருப்பத்துடன் முயற்சி செய்யத் தயாராக இருந்தால் நீங்கள் குறிப்பிட்ட வழிமுறைகளை பின்பற்றத் தயாராக இருக்கிறீர்கள். இந்த தத்துவங்கள் தான் எங்களுடைய நலமடைதலை சாத்தியமாக்கியது.

1. எங்கள் அடிச்சன் மீது நாங்கள் சக்தியற்றவர்களாக இருந்தோம், எங்களது வாழ்க்கை சமாளிக்க முடியாமலும் இருந்தது என ஒப்புக் கொண்டோம்.
2. எங்களை விட வலிமையான சக்தி எங்களுக்கு தெளிவுத்தன்மையை அளிக்கும் என்ற நம்பிக்கைக்கு நாங்கள் வந்தோம்.
3. நாங்கள் புரிந்து கொண்ட இறைவனின் பொறுப்பில் எங்களது சித்ததையும், வாழ்க்கையையும் ஒப்படைக்க முடிவு செய்தோம்.
4. நாங்கள் பயமின்றி எங்களைப் பற்றிய ஒழுக்கப்பட்டியலைத் தேடி தயாரித்தோம்.
5. நாங்கள் இறைவனிடமும், தம்மிடமும், மற்றவர்களிடமும் எங்களது தவறுகளின் சரியான தன்மையை ஒப்புக்கொண்டோம்.

6. இறைவன் இந்த எல்லா குணக்கோளாறுகளையும் அகற்ற நாங்கள் முழுமையாகத் தயாரானோம்.
7. எங்களுடைய குறைபாடுகளை நீக்கும்படி இறைவனிடம் பணிவோடு வேண்டினோம்.
8. நாங்கள் யாருக்கெல்லாம் தீங்கு செய்தோம் என்ற பட்டியலைத் தயாரித்தோம். அவர்கள் அனைவருக்கும் பரிகாரம் செய்வதற்கான விருப்பத்திற்கு வந்தோம்.
9. நாங்கள் அத்தகையோர்களுக்கு எங்கெல்லாம் முடியுமோ அங்கெல்லாம் நேரடியாகப் பரிகாரம் செய்தோம். அப்பொழுது அவர்களோ, மற்றவர்களோ புண்படுவார்கள் என்றால் பரிகாரம் செய்வதை தவிர்த்தோம்.
10. நாங்கள் தொடர்ந்து எங்களைப் பற்றிய பட்டியல் தயார் செய்தோம் மற்றும் நாங்கள் தவறு செய்தபோதெல்லாம் அதனை உடனடியாக ஒப்புக்கொண்டோம்.
11. பிரார்த்தனை மற்றும் தியானத்தின் மூலமாக நாங்கள் புரிந்து கொண்ட இறைவனிடம் உணர்வுப்பூர்வமான தொடர்பை வளர்த்துக்கொள்ள முற்பட்டோம். நமக்கான இறைவனின் சித்தம் என்னவென்று அறிந்து கொள்ள மட்டுமே வேண்டி அதை நிறைவேற்றும் சக்தியை கோரி பிரார்த்தித்தோம்.
12. இவ்வழிமுறைகளைப் பின்பற்றியதன் பலனாக ஆன்மீக விழிப்பைப் பெற்றோம். இச்செய்தியை மற்ற அடிக்குகளுக்கு எடுத்துக் கூறு முயற்சித்தோம். இத்தத்துவங்களை எங்களது வாழ்க்கையின் எல்லா அம்சங்களிலும் கடைப்பிடிக்க முயற்சித்தோம்.

இவைகள் யாவும் மலைப்பாக தோன்றலாம், மற்றும் நம்மால் இவை அனைத்தையும் ஒரே நேரத்தில் செய்ய முடியாது. நாம் ஒரே நாளில் அடிக் ஆகவில்லை, எனவே சுலபமாக செயல் படுவோம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

வேறு எதையும் விட ஒரே ஒரு விசயம் மட்டுமே நாம் நலமடைவதை தோல்வியுறச் செய்யும். அது ஆன்மீக தத்துவங்களை அலட்சியப்படுத்துவதும் அல்லது அதை சகித்துக்கொள்ளும் மனப்பான்மை இல்லாமலும் இருப்பதுதான். இவற்றில் மூன்று அத்தியாவசியமான தத்துவங்கள் என்னவெனில் நேர்மை, திறந்த மனதோடு இருப்பது மற்றும் விருப்பம். இவற்றைக் கொண்டு நமது வழியில் நாம் நன்றாக செல்லாம்.

அடிச்சன் என்னும் நோய்க்கு நமது அணுகுமுறை நடைமுறைக்கு சாத்தியமானது, ஏனெனில் ஒரு அடிக்ட் மற்றொரு அடிக்டுக்கு உதவுவதில் உள்ள குணமாக்கும் சக்திக்கு ஈடு இணையானது எதுவும் இல்லை என்பதை உணருகிறோம். ஒரு அடிக்ட் மற்றொரு அடிக்டை நன்றாக புரிந்து கொண்டு உதவுவார், எனவே நமது இந்த வழிமுறை நடைமுறைக்கு சாத்தியமானது என நாங்கள் கருதுகிறோம். அன்றாட வாழ்வில் நமது சமுதாயத்திற்குள் எவ்வளவு விரைவாக நமது பிரச்சினைகளை சந்திக்கிறோமோ அதே அளவு விரைவாக நாம் அதே சமுதாயத்தால் ஏற்றுக்கொள்ள கூடிய, பொறுப்புள்ள, மற்றும் பயன் உள்ள மனிதர்களாக மாறுவோம் என நம்புகிறோம்.

மீண்டும் நாம் போதைப்பொருட்களை உபயோகிக்காமல் இருப்பதற்கு ஒரே வழி முதல் போதையை உபயோகிக்காமல் இருப்பதே. நீங்களும் எங்களைப் போல் இருந்தால் உங்களுக்குத் தெரியும் ஒன்றே மிக அதிகம்: ஆயிரம் ஆனாலும் போதாது. நாங்கள் இதற்கு மிகவும் முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறோம், எந்த வடிவதில் உள்ள போதைப்பொருட்களை உபயோகித்தாலும் அல்லது அதற்கு மாற்றாக வேறு போதைப்பொருட்களை உபயோகித்தாலும் நாங்கள் மீண்டும் அடிச்சனுக்கு உள்ளாவோம் என அறிவோம்.

மது மற்ற போதைப்பொருட்கள் போல இல்லை என்ற எண்ணமே பல அடிக்டுகளுக்கு போதைப்பொருட்களை மீண்டும் உபயோகிக்கும் நிலைமையை ஏற்படுத்தியது. நாம் NA வுக்கு வரும் முன் நம்மில் பலர் மதுவைப் பிரச்சனையற்றதாகக் கருதினோம், ஆனால் இதில் எந்தவிதக் குழப்பமும் தேவையில்லை. மது ஒரு போதைப்பொருள் தான். அடிச்சன் என்னும் நோய் உள்ள நாம் நலமடைய

அனைத்து போதைப்பொருட்களையும் உபயோகிக்காமல் கட்டாயம் விலகி இருக்க வேண்டும்.

நான் என்ன செய்யலாம்?

"இது எப்படி செயல்படுகிறது" என்ற முந்தைய அத்தியாயத்தில் உள்ள முதல் வழிமுறையிலிருந்து உங்களுடைய செயல் திட்டத்தைத் தொடங்குங்கள். நமது அடிச்சனைப் பொறுத்தவரை நாங்கள் சக்தியற்றவர்கள் என்பதை நாம் முழுமனதுடன் ஒப்புக் கொள்ளும்போது, நாம் நலமடைதலுக்கான ஒரு பெரிய முதல் அடியை எடுத்து வைக்கிறோம். இந்த கட்டத்தில் நம்மில் பலருக்கு முன்பே பதியப்பட்ட சில மாற்றுக்கருத்துக்கள் உள்ளன, எனவே நீங்கள் உங்களுக்காக சிறிது நேரம் எடுத்துக்கொண்டு, முழுமையாக புரிந்து கொள்ள முடிந்த வரை ஆரம்பத்தில் இருந்தே படியுங்கள். நீங்கள் இரண்டாம் வழிமுறை, மற்றும் அதற்கு மேலும் செல்லும் பொழுது உங்களுக்கான செயல்திட்டத்தை புரிந்து கொள்வீர்கள். நீங்கள் எந்த வகையான சிகிச்சை நிலையத்தில் இருந்தாலும், தற்போது போதைப்பொருட்கள் பயன்படுத்துவதை நிறுத்திவிட்டதால், தெளிவான மனதுடன், நீங்கள் இந்த வாழ்க்கை முறையை முயற்சி செய்யலாம்.

சிகிச்சை நிலையத்தை விட்டு வெளியே வந்ததும், உங்கள் தினசரி திட்டத்தைத் தொடருங்கள், NA உறுப்பினரை தொடர்பு கொள்ளுங்கள். அஞ்சல் மூலமாகவோ, தொலைபேசி மூலமாகவோ அல்லது நேரில் வந்தோ இதைச் செய்யுங்கள். எங்கள் கூட்டங்களுக்கு வருவது இன்னும் சிறப்பு. இப்போது உங்களுக்கு தொந்தரவு தரக்கூடிய சில விஷயங்களுக்கான பதில்களை இங்கே காணலாம்.

நீங்கள் சிகிச்சை நிலையத்தில் இல்லை என்றாலும், இவை அனைத்தும் உங்களுக்கும் பொருந்தும். இன்று போதைப்பொருள் பயன்படுத்துவதை நிறுத்துங்கள். நீண்டகாலமாக நம்மில் பெரும்பாலோருக்கு முடியாததாகத் தோன்றிய எட்டு அல்லது பன்னிரண்டு மணிநேரங்களுக்கு போதை இல்லாமல் இருப்பது இப்பொழுது சாத்தியமாகும். தீவிர வெறி அல்லது கட்டாயம் மிகவும் அதிகமாகிவிட்டால், ஐந்து நிமிட அடிப்படையில்

போதைப்பொருட்கள் பயன்படுத்துவதை தள்ளி வைப்புகள். நிமிடங்கள் மணி நேரமாகவும், மணிநேரங்கள் நாட்களாகவும் வளரும், இவ்வாறாக நீங்கள் அந்த பழக்கத்திலிருந்து விடுபட்டு மன அமைதியைப் பெறுவீர்கள். ஏதோ ஒரு விதத்தில் போதைப்பொருட்களின் தேவை உங்களிடமிருந்து நீக்கப்பட்டிருப்பதை நீங்கள் உணரும்போது உண்மையிலேயே அதிசயம் நிகழ்கிறது. நீங்கள் போதைப்பொருட்கள் பயன்படுத்துவதை நிறுத்திவிட்டு வாழ ஆரம்பித்து விட்டீர்கள்.

NA வின் பன்னிரண்டு கோட்பாடுகள்

நாம் விழிப்புடன் இருந்தால் மட்டுமே நம்மிடம் இருப்பதை தக்கவைத்துக்கொள்ள முடியும், மற்றும் தனிப்பட்டவர்களுக்குள்ள சுதந்திரம் பன்னிரண்டு வழிமுறைகளிருந்து வருவதைப் போலவே, குழுவின் சுதந்திரம் நமது இந்த கோட்பாடுகளிருந்து பிரிட்டு வருகின்றது. நம்மைப் பிரிக்கும் சக்திகளை விட நம்மை இணைக்கும் பிணைப்புகள் பலமாக இருக்கும் வரை அனைத்தும் நன்றாக இருக்கும்.

1. நமக்கு முதன்மையானது நமது பொதுநலம் தான், தனிநபருடைய நலமடைதல் NA வின் ஒற்றுமையை சார்ந்திருக்கிறது.
2. நமது குழுவின் நோக்கத்திற்கு இறுதியான அதிகாரி அன்பான இறைவனே, நமது குழுவின் மனசாட்சியின் மூலமாக இறைவன் தன்னை வெளிப்படுத்துவார். நமது தலைவர்கள் ஆளுமை செய்வதில்லை, மாறாக அவர்கள் நம்பிக்கைப் பெற்ற தொண்டர்கள்.
3. போதைப்பொருட்கள் உபயோகப்படுத்துவதை நிறுத்த வேண்டும் என்ற விருப்பம் மட்டுமே உறுப்பினராக தேவையானது.
4. NA ஐ மொத்தமாகவோ அல்லது மற்ற குழுக்களையோ பாதிக்கும் விவகாரங்கள் தவிர, ஒவ்வொரு குழுவும் சுயேட்சையாக செயல்பட வேண்டும்.
5. இன்னமும் அடிக்கனால் அவதிப்பட்டீர்கள் கொண்டிருப்பவர்களுக்கு NA வின் செய்தியை

தெரியப்படுத்துவதே ஒவ்வொரு குழுவின் அடிப்படை நோக்கமாகும்.

6. NA குழு தனது ஆதரவு, நிதி மற்றும் NA வின் பெயர் ஆகியவற்றை சம்பந்தப்பட்ட எந்த ஒரு அமைப்பிற்கோ அல்லது வெளி நிறுவனங்களுக்கோ கண்டிப்பாக கொடுக்கக்கூடாது. பணம், சொத்து, புகழ் போன்றவை நமது அடிப்படை நோக்கத்திலிருந்து நம்மைத் திருப்பிவிடும்.
7. ஒவ்வொரு NA குழுவும் வெளியாரின் பங்களிப்பை மறுத்து கண்டிப்பாக முற்றிலும் சுய ஆதரவுடனேயே இயங்க வேண்டும்.
8. நார்காட்டிகள் அனானிமஸ் எப்பொழுதும் தொழில் ரீதியாக இல்லாமல் இருக்கவேண்டும். ஆனால் நமது சேவை மையங்கள் சிறப்புப் பணியாளர்களை வேலைக்கமர்த்தலாம்.
9. NA ஐ ஒருபோதும் நிறுவனமயமாக்கக் கூடாது. ஆனால் யாருக்கு தொண்டு செய்கிறோமோ அவர்களுக்கு மட்டுமே கடமைப்பட்டுள்ள சேவைக்குழுக்கள் அல்லது அமைப்புகள் போன்றவற்றை நாம் உருவாக்கலாம்.
10. நார்காட்டிகள் அனானிமஸுக்கு வெளிவிவகாரங்கள் பற்றி எந்த அபிப்பிராயங்களும் கிடையாது, ஆகையால் பொது சர்ச்சைகளில் கண்டிப்பாக ஒருபொழுதும் NA வின் பெயரை இழுக்கக்கூடாது.
11. நமது பொதுத்தொடர்பு கொள்கை கவர்தலின் மூலம் இருக்க வேண்டுமே தவிர உயர்த்தி காட்டுதலால் அல்ல. பத்திரிக்கை, வானொலி, திரைப்படம் போன்றவைகளில் நம்மை தனிப்பட்ட முறையில் இன்னார் என்று வெளிப்படுத்தாமல் இருப்பது எப்பொழுதும் அவசியம்.
12. நாம் இன்னார் என்று வெளிப்படுத்தாமல் இருப்பதே நமது எல்லா கோட்பாடுகளின் ஆன்மீக அஸ்திவாரம். இது தனி நபரை விட நமது தத்துவங்கள் தான் முக்கியம் என நமக்கு எப்பொழுதும் நினைவூட்டுகிறது.

நலமடைதலும் மற்றும் மீண்டும் போதைப்பொருட்களை உபயோகிப்பதும்

பலர், நலமடைதலை போதைப்பொருட்களை உபயோகிக்காமல் இருப்பது மட்டும் தான் என்று நினைக்கிறார்கள். மீண்டும் போதைப்பொருட்கள் உபயோகிப்பதை முற்றிலும் தோல்வி அடைந்ததற்கான அடையாளமாகவும், நீண்டகாலம் போதைப்பொருட்களை உபயோகிக்காமல் இருப்பது முற்றிலும் வெற்றி அடைந்து விட்டதற்கான அடையாளமாகவும் கருதுகிறார்கள். நார்காட்டிக்ஸ் அனாஸிமஸின் இந்த நலமடையும் செயல்திட்டத்தில் இருக்கும் நாங்கள் இந்தக் கருத்து மிகவும் மேலாட்டமானது எனக் கண்டுள்ளோம். ஒரு உறுப்பினர் நமது சங்க நிகழ்ச்சிகளில் கொஞ்சம் ஈடுபாட்டுடன் இருக்க ஆரம்பித்ததும், மீண்டும் போதைப்பொருட்களை உபயோகித்தது அதிர்ச்சியான அனுபவமாக இருந்தாலும், இந்த செயல்திட்டத்தை மேலும் தீவிரமாக நடைமுறைப்படுத்த உதவுகிறது. அதேபோல சில உறுப்பினர்கள் நீண்ட நாட்களுக்கு போதைப்பொருட்களில் இருந்து விலகியிருந்தாலும் அவர்களுடைய நேர்மையின்மை, அவர்கள் தம்மையே ஏமாற்றிக் கொள்ளுதல் ஆகியவை நலமடைதலை முழுமையாக அனுபவிக்கவிடாமலும், சமுதாயத்தால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படாமலும் இருப்பதை நாங்கள் கவனித்திருக்கிறோம். போதைப்பொருட்களில் இருந்து முற்றிலும், தொடர்ந்து விலகி இருப்பதும், NA குழுவில் இருப்பவர்களுடன் தன்னை அடையாளம் காண்பதும், நெருங்கிய தொடர்பில் இருப்பதும் நல்ல வளர்ச்சிக்கான அடித்தளம் ஆகும்.

எல்லா அடிக்கட்டுகளும் அடிப்படையில் ஒரே மாதிரியானவர்கள் என்றாலும் தனிப்பட்ட முறையில் நோயின் அளவிலும் நலமடைதலிலும் சிறிது வேறுபடுகிறார்கள். மீண்டும் போதைப்பொருட்களை உபயோகித்தது, அவற்றில் இருந்து முழுமையாக விடுபடுவதற்கான அடிப்படை வேலைகளை அமைக்கும் நேரமாகவும் இருக்கலாம். மற்ற சமயங்களில், நெருக்கடியான நேரங்களை கடந்து செல்லும் வரை போதைப்பொருட்களை உபயோகிக்காமல்

விலகி இருக்க ஒரு விடாப்பிடியான அல்லது கடுமையான பிடிவாதத்தால் மட்டுமே அந்த சுதந்திரத்தை அடைய முடியும். போதைப்பொருட்களை உபயோகப்படுத்தும் விருப்பத்தையும் தேவையையும் எந்த ஒரு நேரத்திலும் இழக்கக்கூடிய ஒரு அடிக்கடானவர், கண்மூடித்தனமான சிந்தனையையும் மற்றும் கட்டாயமாக செயல்படுவதில் இருந்தும் விடுபடுவதற்கான தேர்வு இருக்கும் பொழுது சரியாக முடிவு எடுப்பது அவர் நலமடைவதற்கு ஒரு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இங்கு தான் உண்மையான சுதந்திரம் மற்றும் விடுதலை உணர்ச்சிகள் சில நேரங்களில் நிலையில்லா தன்மையில் இருக்கின்றன. தனியாக வெளியில் சென்று வாழ்வது நம்மை மறுபடி கவர்ந்தாலும், நம்மிடம் இருப்பதெல்லாம் நம்மைவிட மேலான சக்தியைச் சார்ந்திருப்பதிலிருந்தும், மற்றவர்களுக்கு உதவுவது மற்றும் மற்றவர்களிடமிருந்து உதவிகள் பெறுவதிலிருந்தும் வந்திருக்கிறது என்பதை நாம் அறிவோம். பெரும்பாலான நேரங்களில் நலமடைவதில் பழைய விஷயங்கள் நம்மை பயமுறுத்தும். வாழ்க்கை மீண்டும் அர்த்தம் இல்லாததாக, இயந்திரத்தனமாக, சலிப்புட்டுவதாக இருக்கலாம். நாம் புதிய சிந்தனைகளை மறுபடி மறுபடி சிந்திப்பதில் மனதளவிலும், புதிய செயல்களை செய்வதில் உடலளவிலும் சலிப்படையலாம், இருந்தாலும் நாம் இதனை செய்யாவிட்டால் நாம் பழைய நடவடிக்கைகளுக்கு திரும்பி விடுவோம் என்று நமக்குத் தெரியும். நம்மிடம் இப்போதுள்ளதை நாம் பயன்படுத்தவில்லை என்றால் அதை நாம் இழக்க நேரிடும் என்று சந்தேகப்படுகிறோம். இந்த காலம் நம்முடைய மாபெரும் வளர்ச்சிக்கான காலமாகும். இவற்றினால் நம்முடைய உடலும் மனமும் சோர்ந்திருந்தாலும், இந்த மேலான சக்தியின் மூலம் ஏற்படும் மாற்றங்கள் அல்லது உண்மையான மாறுதல்கள் நம் உள்ளிருந்து ஆழமாக செயல்பட்டு நம் உள்ளார்ந்த நோக்கத்தினை அடைவதற்கும் வாழ்க்கையை மாற்றுவதற்கும் தேவையான பதில்களைக் கொடுக்கிறது.

நம்முடைய பன்னிரண்டு வழிமுறைகளின் அனுபவங்களின் மூலம் பெறப்படும் நலமடைதலை நமது குறிக்கோள், இது வெறும் உடலளவில் போதைவிலிருந்து விலகியிருப்பது மட்டுமல்ல. நம்மை வளர்த்துக் கொள்வதற்கு முயற்சியும்

தேவைப்படுகிறது மேலும் இந்த உலகில் குறுகிய மன நிலையில் எந்த ஒரு புதிய சிந்தனையும் துளிர்க்க முடியாது என்பதால் எப்படியாவது திறந்த மனப்பான்மையுடன் இருக்க வேண்டும். இதை நாம் நமக்காகச் செய்து கொள்ள வேண்டியிருப்பதால் நமக்குள்ளே இருக்கும் இரண்டு எதிரிகளான அக்கறையின்மை மற்றும் எதையும் தள்ளிப்போடும் அலட்சியம் ஆகியவற்றை பற்றி நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். மாற்றத்தை எதிர்ப்பது நமக்குள்ளேயே இருக்கிறது என்பது தெரிய வருகிறது. மேலும் அணு குண்டு வெடிப்பது போன்ற ஏதோ ஒன்று தான் ஏதாவது ஒரு மாற்றத்தை கொண்டு வரும் அல்லது வேறு ஒரு நடவடிக்கையை தொடங்க வைக்கும். மீண்டும் போதைப்பொருட்களை உபயோகித்து அதில் நாம் உயிர் பிழைத்துக் கொண்டால், அந்த மாற்றத்தை எதிர்க்கும் குணத்தை தகர்ப்பதற்கான சக்தியை கொடுக்கலாம். சில சமயங்களில் மீண்டும் போதைப்பொருட்களை உபயோகித்தால் நமக்கு நெருக்கமான ஒருவரின் மரணம் நமது தனிப்பட்ட திவிர செயல்பாட்டின் அவசியத்திற்கான விழிப்புணர்வை நமக்கு ஏற்படுத்தும்.

இன்று மட்டும்

உங்களுக்கு நீங்களே சொல்லிக் கொள்ளுங்கள்:

இன்று மட்டும், நலமடைதலை குறித்து எனது சிந்தனைகள் இருக்கும். போதைப்பொருட்களை உபயோகிக்காமல் வாழ்வேன் மேலும் வாழ்க்கையை அனுபவிப்பேன்.

இன்று மட்டும், நான் நலமடைவதில் உதவ விரும்புகிற மற்றும் என்னை நம்புகிற, NA வில் இருக்கும் ஒருவர் மீது நம்பிக்கை வைப்பேன்.

இன்று மட்டும், நான் ஒரு செயலிட்டத்தை வைத்துக்கொள்வேன், அதை என்னால் முடிந்த வரை சிறப்பாக பின்பற்றுவேன்.

இன்று மட்டும், என்னுடைய வாழ்க்கை பற்றிய சிறந்த கண்ணோட்டத்தை NA மூலம் பெற முயற்சி செய்வேன்.

இன்று மட்டும், நான் பயப்படாமல் இருப்பேன். போதைப்பொருட்களை உபயோகிக்காமல் புதிய வாழ்க்கையைக் கண்ட நபர்கள் மற்றும் புதிய தொடர்புகள் பற்றி எனது எண்ணங்கள் இருக்கும். இந்த வழிகளைப் பின்பற்றும் வரை நான் பயப்படுவதற்கு ஒன்றுமில்லை.

தனிநபர் அனுபவங்கள்

நார்காட்டிக்ஸ் அனானிமஸ் 1953-ல் இருந்து ஒரு பெரும் வளர்ச்சி கண்டுள்ளது. நாம் ஆழ்ந்த, நீண்ட கால அன்பை வைத்திருக்கும் இந்த சங்கத்தை ஆரம்பித்தவர்கள் நமக்கு அடிச்சனைப் பற்றியும் நலமடைதலைப் பற்றியும் நிறைய விஷயங்களைச் சொல்லித் தந்திருக்கிறார்கள். பின் வரும் பகுதியில் நமது ஆரம்பகால அனுபவங்களை உங்களுக்கு வழங்குகிறோம். இந்த முதல் பகுதி 1965-ல் நமது ஆரம்பகால உறுப்பினர் ஒருவரால் எழுதப்பட்டது. NA உறுப்பினர்களின் நலமடைந்து கொண்டிருக்கும் சமீபத்திய கதைகளை நமது *Narcotics Anonymous* "பேசிக் டெக்ஸ்" – ல் பார்க்கலாம்.

நாம் நலமடைகிறோம்

"அரசியல் விசித்திரமான நண்பர்களை உருவாக்கும்" என்ற பழமொழியைப் போல அடிச்சன் நம் அனைவரையும் ஒரே மாதிரியானவர்களாக ஆக்குகிறது. நம்முடைய தனிப்பட்ட கதைகள் வெவ்வேறாக இருந்தாலும் முடிவில் நம் அனைவருக்கும் ஒரே மாதிரியான விஷயம் தான் பொதுவாக உள்ளது. இந்த பொதுவான நோயோ அல்லது ஒழுங்கின்மையோ அடிச்சன் ஆகும். வெறித்தனம், கட்டாயம் இந்த இரண்டு விஷயங்கள் உண்மையான அடிச்சனை ஏற்படுத்துகிறது என்று நமக்கு நன்றாக தெரியும். வெறித்தனம் – அந்த மாறாத எண்ணம், ஒரு காலத்தில் நமக்கு முன்பே தெரிந்த சுகத்தை எளிதாக கொடுத்த நமது குறிப்பிட்ட போதைப்பொருட்கள், அல்லது அதற்கு மாற்றான வேறு போதைப்பொருட்களுக்கு நம்மை மீண்டும் மீண்டும் கொண்டு செல்லும்.

கட்டாயம் – ஒரு முறை ஒரு ஊசி மூலமாகவோ, முதல் குடியிலோ அல்லது ஒரு மாத்திரையிலோ உபயோகிக்க

* தமிழில் இன்னும் வெளியிடப்படவில்லை.

ஆரம்பித்ததும் நம்முடைய சுயசித்ததின் சக்தியால் அவற்றை நம்மால் நிறுத்த முடியாமல் போவது. நம் உடலுக்கு போதைப்பொருட்களால் ஏற்படும் மாற்றத்தால், நாம் நம்மைவிட வலிமை வாய்ந்த ஒரு அழிக்கும் சக்தியின் பிடியில் இறுக்கமாக சிக்கி இருக்கிறோம்.

போதைப்பொருட்களை உபயோகித்தாலும் அல்லது உபயோகிக்கவில்லை என்றாலும் நாம் ஒரு மனிதனாக செயல்பட முடியவில்லை என்பதை இறுதியாகக் கண்டோம். இந்த இக்கட்டான நிலைமையை நாம் அனைவரும் எதிர்கொண்டோம். இப்பொழுது செய்வதற்கு என்ன இருக்கிறது? இதற்கு இந்த மாற்று வழி இருப்பதாக தெரிகிறது. சிறைச்சாலைகள், அமைப்புக்கள், மரணம் போன்ற கசப்பான முடிவுகளுக்கு செல்லலாம் அல்லது வாழ்வதற்கான ஒரு புதிய வழியை தேடலாம். கடந்த சில வருடங்களில், இதுவரை மிகச்சில அடிக்கடிகளுக்கு மட்டுமே இது கடைசி வாய்ப்பாக இருந்தது. இன்று அடிக்கடிக் இருப்பவர்கள் மிகவும் அதிர்ஷ்டசாலிகள். மனிதனின் முழு வரலாற்றில் முதல்முறையாக ஒரு எளிமையான வழி பல அடிக்கடிகளின் வாழ்வில் "இது செயல்படும்" என்பதை நிரூபித்து வருகிறது. இது நம் அனைவருக்கும் கிடைக்கிறது. இந்த எளிமையான மதம்சாராத ஆன்மீக செயல்திட்டம் நார்காட்டிக்கு அனானிமஸ் என்று அறியப்படுகிறது.

பதினைந்து வருடங்களுக்கு முன்பு என்னுடைய அடிக்கள் என்னை முற்றிலும் சக்தி இல்லாத, உபயோகம் இல்லாத, சாண்டையம் நிலைக்கு கொண்டுவந்த போது NA கிடையாது. நான் NA ஐக் கண்டுபிடித்தேன், அந்தச் சங்கத்தில் சந்தித்த அடிக்கடிகளும் கூட இந்த செயல் திட்டம் அவர்களுடைய பிரச்சனைக்கு தீர்வாக இருப்பதைக் கண்டார்கள். இருப்பினும், அவர்களால் NA — ல் ஆல்கஹாலிக்குடன் அடையாளம் காண முடியாததால் பலர் மோசமான வழியில் தரம் தாழ்ந்தும், தவறான மயக்கத்திலும், மரணத்திலும் அழிந்து கொண்டிருந்தார்கள் என்று எங்களுக்குத் தெரியும். அவர்களின் அடையாளம் காணும் தன்மை மேலோட்டமாக இருந்ததே தவிர எல்லா அடிக்கடிகளையும் குணமாக்கும் சிகிச்சையாக நாம் அடையாளம் காணும் பரிவான

உணர்வுகளும் உணர்ச்சிகளும் இல்லாமல் போனது. ஜூலை 1953-ல் இந்த செயல்திட்டத்தின் மீதும், எங்கள் மீதும் நம்பிக்கை வைத்துள்ள சில NA — உறுப்பினர்களுடனும், பல அடிக்கடிகளுடனும் சேர்ந்து இப்பொழுது நமக்கு தெரிந்த நார்காட்டிக்கு அனானிமஸை நாங்கள் அமைத்தோம். இனி, அடிக்கடிகள், பல வருடங்களாக நலமடைந்து வரும் அடிக்கடிகளை எடுத்துக்காட்டாக கொண்டு தானும் சுத்தமாக இருக்க முடியும் என்பதை நம்ப வைக்க ஒவ்வொருவருக்கும் தேவைப்படும் அடையாளங்களை ஆரம்பத்திலிருந்தே கண்டறியலாம் என நாங்கள் உணர்ந்தோம்.

கடந்து சென்ற ஆண்டுகளில் இவை தான் முக்கியமாக தேவைப்பட்டது என்பது நிரூபணமாகியுள்ளது. நாம் அழைக்கும் (பிறர் நிலையில் தன்னை பார்ப்பது) பரிவு என்பது வார்த்தைகளில் விவரிக்க முடியாதவைகளான அங்கீகாரம், நம்பிக்கை மற்றும் விசுவாசம் ஆகியவை நமது நேரம், யதார்த்தம் ஆகியவற்றை உணரும் தூழலை உருவாக்கி நீண்டகாலமாக நாம் இழந்திருந்த ஆன்மீக மதிப்புகளை அடையாளம் காண வைக்கிறது. நமது நலமடையும் இந்த செயல் திட்டத்தில் நாம் எண்ணிக்கையிலும் பலத்திலும் கூடிக் கொண்டே வருகிறோம். முன் எப்பொழுதும் இல்லாத அளவில் பல நலமடைந்து வரும் சுத்தமான அடிக்கடிகள் அவர்களின் விருப்பத்தின் பேரில் இந்த சுதந்திர சமுதாயத்தில் அவர்களின் முழுமையான, ஆக்கபூர்வமான நலமடைதலை பராமரிக்க, அவர்கள் விரும்பும் இடத்தில் சந்திக்க முடிந்தது.

நாம் திட்டமிடப்படாத இதை நடத்த முடியாது என்று அடிக்கடிகளே கூட கூறினார்கள். மற்ற குழுக்கள் முயற்சி செய்ததை போல் மூடிமறைக்காமல் திட்டமிடப்பட்ட மீட்டிங்குகளை வெளிப்படையாக நடத்துவதை நாங்கள் நம்பினோம். சமுதாயத்திலிருந்து நீண்ட காலமாக விலகி இருப்பதை ஆதரித்தவர்களால், இதற்கு முன் முயற்சிக்கப்பட்ட மற்ற அனைத்து முறைகளில் இருந்தும் இது வேறுபட்டது என்று நாங்கள் நம்பினோம். அன்றாட வாழ்வில் அடிக்கடிக் எவ்வளவு விரைவாக அவர் பிரச்சனைகளைச் சந்திக்கிறாரோ அதே அளவு

விரைவாக அவர் சமுதாயத்தால் ஏற்றுக்கொள்ள சூடிய உண்மையிலேயே பயனுள்ள மனிதராக மாறுவார் என உணர்ந்தோம். இறுதியில் வாழ்க்கையை அதன் விதிமுறைக்கு உட்பட்டு நமது சொந்தக்காலில் நின்று எதிர்கொள்ளத்தான் வேண்டியிருக்கும், அதனால் ஏன் முதலிலிருந்து செய்யக்கூடாது?

இதனால் இயல்பாகவே பலர் மீண்டும் போதைப்பொருட்களை உபயோகிக்க ஆரம்பித்தனர், மற்றும் பலர் முழுவதுமாக காணாமல் போனார்கள். இருந்தாலும், பலர் இங்கே இருந்தனர், மற்றும் சிலர் அவர்களின் பின்னடைவுக்குப் பிறகு திரும்பி வந்தனர். நல்ல விஷயம் என்னவென்றால் இங்கு உள்ள நமது உறுப்பினர்களில் பெரும்பாலானோர், நீண்ட நாட்கள் போதைப் பொருட்களை உபயோகிக்காமல் இருப்பவர்கள் மேலும் புதிய நபர்களுக்கு சிறப்பாக உதவ முடிபவர்கள். ஆன்மீக மதிப்புகள் நம்முடைய வழிமுறைகள் மற்றும் கோட்பாடுகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட அவர்களின் மனோபாவம் நமது செயல்திட்டத்தின் வளர்ச்சியையும், ஒற்றுமையையும் கொண்டுவரும் மாபெரும் சக்தியாக உள்ளது. "ஒரு முறை அடிக்க ஆகிவிட்டால் எப்பொழுதும் அடிக்குதான்" என்ற பழைய பொய்யை சமுதாயமோ, அடிக்குதானோ சகித்துக்கொள்ள முடியாத நேரம் வந்து விட்டது என இப்பொழுது நமக்கு தெரியும். நாம் நலமடைகிறோம்.

என் வாழ்க்கையின் முன்றில் ஒரு பகுதி

அந்த நாட்களில் ஒன்றைப் போலவே இன்றைய நாளும் உள்ளது. திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை அனைத்து நாட்களும் ஒன்றாகவே இருந்தது. எதையாவது செய்வதற்கு முயற்சி செய்யலாம் என்றால் தூடாக இருக்கும் பொழுது தொடுவதற்கு முயற்சிப்பது போல் உள்ளது. நாள் முழுவதும் பீதியுடன் இருந்தாலும் வீட்டிற்கு வந்து ஒரு மணி நேரம் படுத்துக்கொண்ட பின் நன்றாக உணர்ந்தேன். நான் இயல்பாக இருக்க முடியும், ஏனென்றால் இங்கே என்னிடம் இப்போது தெளிவான மனசாட்சியை தவிர எதுவும் இல்லை. பழைய தொந்தரவு போய் விட்டது. நான்

படுத்துக்கொள்ளலாம், எளிதாக எடுத்துக் கொள்ளலாம், சவுகரியமாக இருக்க முடியும். நான் எவ்வளவு நீண்ட காலம் சுத்தமாக இருக்கிறேனோ அந்தளவிற்கு எனக்கு மிகவும் நல்லது. நான் சுத்தமாக இருக்கும் காலம் வரை, காலையில் எழுந்து கொள்ளும்பொழுது, அது பனிமூட்டமா அல்லது சூரியன் பிரகாசிக்கிறதா என்பதைப் பொருட்படுத்தாமல் இருப்பது உண்மையில் ஆர்வத்தைத் தூண்டும் விஷயம் தான். இப்போது வயிற்றுப்பிடிப்புகள் இல்லை, வியர்வை இல்லை. நான் தூங்கச் செல்ல பயந்த நேரங்களை நினைவில் வைத்திருக்கிறேன், ஏனென்றால் நான் அங்கே ஒரு "கிட்டை" வைத்திருந்தேன்; ஆனால் நான் எனது "கிட்டை" ஐ பயன்படுத்திவிட்டால், நான் எழுந்ததும் எனக்கு எதுவும் இருக்காது, பின்னர் நான் மீண்டும் நிலைகுலைந்து போவேன்.

மீண்டும் மீண்டும் இவர்களுடன் இங்கு இருப்பது எனக்கு நன்றாக இருக்கும் என்று நான் ஒருபோதும் நினைத்ததில்லை, ஆனால் அவர்கள் செய்யும் அதே விஷயங்களை சில சமயங்களில் நானும் செய்கிறேன் என்று இப்போது நினைக்கிறேன். நான் நாகரீகமாவும் திறமையுடன் இருப்பதாக நினைத்து செய்த அந்த சிறிய சிறிய விஷயங்கள் எல்லாம் இப்போது என் மனதில் இல்லை. நாகரீகமும் திறமையும் மட்டுமே என்னிடம் இருந்தது. மற்ற எல்லோராலும் என்னைப் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது. எனக்கு இப்போதெல்லாம் மூக்கு ஒழுகல் இல்லை, ஒவ்வாமையோ அல்லது வேறு ஏதேனும் இருந்தாலொழிய எனக்கு அரிப்பு ஏற்படுவது இல்லை. படுக்கை விரிப்புகள் மற்றும் போர்வைகளை சுத்தம் செய்வதற்கும், என் சிறிய பிரார்த்தனைகளைச் சொல்வதற்கும், தூங்குவதற்கும் நான் இப்போது இரவு வீட்டிற்குச் செல்லாம். இது எனக்கு உண்மையிலேயே மிகவும் நல்லது.

நேற்று சம்பள நான் நான் வெளியே சென்று ஒரு சில பரிசுகளை எனக்காக வாங்கினேன். "கிரிஸ்துமஸ் நேரத்தில் கடையில் திருடியது" போல் இல்லை. இப்போது, திருட வேண்டும் என்ற ஒரு தூண்டுதல் கூட இல்லாமல் என்னால் இந்தக் கடைகளுக்குச் செல்ல முடியும். இது எனது

மூன்றாவது கிறிஸ்துமஸ் மேலும் நான் போதையிலிருந்து வெளியே வந்திலிருந்து நான் ஏதும் திருடியதாக எனக்கு நினைவில்லை. நான் சிறுவயதிலிருந்தே அடிப்படையில் நேர்மையானவன் என்று நினைக்கிறேன். நான் என் போதை பழக்கத்தைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளவும், என் போதைப்பொருட்களை பெறவும், தலைநிமிர்ந்து நடக்கவும் என் வயிறு புரட்டாமல் இருக்கவும், என் மூக்கு ஒழுகாமல் இருக்கவும் திருடினேன். அந்த ஒழுக்கல் மூக்கு! நான் உடம்பு சரியில்லாமல் இருக்கிறேனா இல்லையா என்றில்லாமல் எப்போதும் ஒழுக்கிக்கொண்டே இருந்தது.

எனது கதை மற்றும் பலருடைய கதையைப் போன்றது. எனது பதின்மூன்று வயதில் ஒரு மனநல மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்டேன். உண்மையில் இதைப் பற்றி எனக்கு அதிகம் நினைவில் இல்லை. இது ஆம்பெட்டமென்களை அளவுக்கு அதிகமாக எடுத்ததால் வந்தது, நான் மாத்திரைகளை காலி செய்யும் வரை நான் தீவிர மன உளச்சலில் இருப்பதாக அவர்கள் நினைத்தார்கள், பின்னர் நான் ஒரு மனநிலை பாதிக்கப்பட்டவன் என்று அவர்கள் கண்டறிந்தனர்.

இது வளர்ந்து கொண்டிருந்தது என்றாலும், நான் ஜாயிண்டுகளை உருவாக்க ஆரம்பித்தேன். எனக்கு இப்போது முப்பது வயதாகிறது, இதுபோன்று என் பன்னிரண்டரை ஆண்டுகள் போய் விட்டன. நண்பர், நான் இனிமேலும் இதை விரும்பவில்லை என்று நம்புகிறேன். நான் சுமார் மூன்று ஆண்டுகளாக போதையில் இருந்து வெளியே இருந்ததால், எனக்கு ஆசை வரவில்லை என்று சொல்ல முடியாது; எனக்கு தீவிர வெறியும் சிறிதும் இல்லை என்று சொல்ல முடியாது; சில நேரங்களில் போதைப்பொருளை உபயோகப்படுத்த விரும்பும் எண்ணங்கள் எனக்குள் வரவில்லை என்றும் சொல்ல முடியாது. ஏனென்றால் சில நேரம் எனக்கு அந்த எண்ணங்கள் வரும் இருப்பினும், இப்போது, "இங்கே ஒரு உண்மையான நல்ல கார் இருக்கிறது. நான் அப்படி ஒன்றை வாங்க விரும்புகிறேன்," பின்னர் அது போய்விட்டது, சிந்தனையும் அப்படித்தான். அவை நிகழும்போது நேரங்களும் காலங்களும் வெகு தொலைவில் போய் விடுவதை நான் கவனிக்கிறேன்.

தீவிரமான வெறி இல்லாமல் நான் இரண்டு வருடங்களுக்கும் மேலாக தலை நிமிர்ந்து நடக்கிறேன். இது உண்மையில் சிறந்த ஒன்று. இப்போது என் சித்தத்தையும் வாழ்க்கையையும் நான் புரிந்துகொண்ட இறைவனிடம் ஒப்படைக்க முயற்சிக்கிறேன். சில நேரங்களில் நான் கடவுளின் பெயரை வைத்து விளையாடியும் மற்ற எல்லாவற்றையும் செய்வதற்கு விரும்புகிறேன், ஆனால் அது அப்படி நடக்காது. நீண்ட காலம் இங்கே சுற்றிக்கொண்டும், சுத்தமாக இருப்பதும் எனக்கு மிகுந்த உற்சாகத்தை தருகிறது. கடந்த முறை நான் வெளியே வந்த போது பயத்துடனும், நாடோடி ஆகவும், நயவஞ்சகமாகவும் முன்பு போல் இன்னமும் பேசிக்கொண்டும், நடந்து கொண்டும் இருந்தேன். இப்போது, நான் ஒவ்வொரு வாரமும் சிகிச்சை நிலையங்களுக்கு செல்கிறேன். சிறிது காலத்திற்குப் பின்பு மீண்டும் எனது ஹோம் குரூப்பிற்கு சென்றது எனது பிறந்த நாள் கொண்டாடுவதை விட சிறப்பாக இருந்தது. உங்களுக்குத் தெரியுமா? அவர்கள் என்னை மீண்டும் ஏற்றுக்கொண்டார்கள், என்னைப் பார்த்ததில் மகிழ்ச்சி அடைந்தார்கள்.

என்னிடம் இருந்த மனோபாவத்தால் அவர்களில் பலருக்கு நிறைய துன்பங்களைக் கொடுத்தேன். அந்த நேரத்தில் எதுவும் நல்லதாகத் தோன்றவில்லை; போதையைத் தவிர அனைத்தும் கெட்டதே. நிச்சயமாக, எனக்கு போதைப்பொருள் மீது ஏக்கம் இருந்தது, ஆனால் அந்த நேரத்தில் நான் என் கால்களை தரையில் படாமல் மிதப்பதற்கு எதையும் செய்ய தயாராக இருந்தேன். எவ்வாறாயினும், என் கால்களை தரையில் படாமல் மிதப்பதற்கு செய்யும் எதுவும் என்னை (அது ஒரு விமானம் அல்ல) உண்மையான சிக்கலுக்குக் கொண்டு செல்லும் என்பதை இப்போது நான் அறிவேன். இதை நான் உண்மையாக நம்புகிறேன். எனது திறனுக்கு ஏற்றவாறு நான் பன்னிரண்டு வழிமுறைகளைச் செய்கிறேனா இல்லையா என்பது எனக்குத் தெரியாது, ஆனால் என்னால் முடிந்தவரை சிறந்த முறையில் அவற்றை செயல்படுத்தியதின் மூலம் மூன்று வருடங்களாக நான் சுத்தமாக இருக்கிறேன் என்பது எனக்குத் தெரியும்.

இப்போதெல்லாம் இந்த விஷயங்கள் என்னைக் குடையத் தொடங்கும் போது, பெரும்பாலான பிரச்சினைகள் எங்கே இருக்கிறது என்று எனக்குத் தெரிகிறது: நான் இப்போது மற்றவர்களிடம் அதிக சகிப்புத்தன்மையுடனும், நிறைய பொறுமையையுடனும் இருப்பதைக் காண்கிறேன்; இது எனக்குள் ஏற்பட்ட ஒரு பெரிய மாற்றம். இந்த செயல்திட்டத்தின் தத்துவங்களை செயல்படுத்துவது பற்றி நான் புரிந்து கொண்டது என்னவென்றால், ஒரு நேரத்தில் ஒரு நாள் சுத்தமாக இருப்பது, இந்த செயல்திட்டத்திற்கு புதிதாக வரும் மற்ற அடிக்குகளுடன் நமது அனுபவங்களைப் பற்றிய கொள்வது — இந்த செயல்கள் வாழ்க்கையைப் பற்றிய எனது முழு கண்ணோட்டத்தையும் மாற்றிவிட்டன. இது வாழ்வதற்கான ஒரு சிறந்த வழி.

இனிமேலும் என்னால் செய்ய முடியாது

நான் பெண்களுக்கான ஒரு சிகிச்சை நிலையத்திலிருந்து ஒரு அடிக்கடாக, நார்காட்டிக்கு அனானிமஸ் என்ற இந்த சங்கத்திற்கு வந்தேன். நான் அங்கிருந்து வெளியே வந்த முதல் நாளே இங்கு வந்தேன், வாழ்வது எப்படி என்பதை இங்கு கற்றுக்கொண்டேன், அதனால் எனது அன்றாட வாழ்க்கையில் எந்தவிதமான போதை பொருட்களையும் உபயோகப்படுத்த வேண்டிய அவசியமில்லை. இங்கு தான் நான் என்னைப் பற்றி நிறைய கற்றுக்கொண்டேன், ஏனென்றால் அடிக்கடாகிய நாங்கள் மிகவும் ஒரே மாதிரியாக இருக்கிறோம். எங்கள் கூட்டங்களில் பிரச்சினைகள் மற்றும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட தீர்வுகள் விவாதிக்கப்படும் போதெல்லாம் நான் எப்போதும் என் இன்னொரு பக்கத்தைப் பார்த்திருக்கிறேன். அவர்களின் திறமைக்கு ஏற்றவாறு நலமடைதலின் செயல்திட்டத்தைப் பின்பற்றுபவர்களிடமிருந்து, நான் முயற்சி செய்ய தயாராக இருந்ததால் அதை எப்படி செய்ய முடியும் என்பதை கற்றுக்கொண்டேன். தவறு செய்தவர்களிடமிருந்தும் கற்றுக்கொண்டேன். பழைய வழியை மீண்டும் முயற்சிக்க சிலர் இந்த சங்கத்தை விட்டு வெளியேறுவதைப் பார்க்கும்போது எனக்கு வருத்தமாக இருக்கிறது, ஆனால் நான் அதைச் செய்ய விரும்பவில்லை என்றால் அதைச்

செய்ய வேண்டியதில்லை என்று எனக்குத் தெரியும், மேலும் நான் திருடுவதற்கோ அல்லது காசோலைகளை மோசடி செய்யவதற்கோ தேவையில்லாமல் போனது.

என்னுடைய அடிச்சன் வெகுநாளுக்கு முன்னால் இருந்தது. என்னுடைய பதினாறு வயதில் முதன்முதலில் ஆரம்பித்தபோது, நான் தாறுமாறாக குடித்துக்கொண்டிருந்தேன், அதற்கான காரணம் நான் ஆரம்பத்திலேயே இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டேன் என்பதை இன்று உணர்கிறேன். எனக்கு இந்த உணர்வுபூர்வமான நோய் மிகவும் ஆழமாக இருந்தது. நான் தொடக்கத்திலேயே உணர்வுபூர்வமாக பாதிக்கப்படாமல் இருந்திருந்தால், நான் போதைப்பொருட்கள் உபயோகிப்பதை தவிர்த்திருப்பேன் என்று நான் நினைக்கவில்லை. நர்சிங் தொழிலில் இருப்பதால், நான் மிக அதிகமாக மதுவைப் பயன்படுத்துகிறேன் என்பது கவனிக்கத்தக்கதாக இருந்ததால், மற்ற போதைப் பொருட்களைப் பரிசோதிக்க முயற்சித்தேன். அது வளர்ந்து வளர்ந்து ஒரு பயங்கரமான பிரச்சினையாக மாறியது.

இது நிச்சயமாக ஒரு தற்கொலைப் பாதை என்று, ஒரு தெளிவான தருணத்தில் நான் அறிந்த சமயத்தில், நான் நம்பிக்கையற்ற முறையில் அடிக்கடாகி விட்டதை உணர்ந்தேன். இதற்கு எந்த பதிலும் இருப்பதாக எனக்குத் தெரியவில்லை. அந்த நேரத்தில் உண்மையிலேயே இல்லை. நான் சான் பிரான்சிஸ்கோவில் இருந்தேன், எந்த வழியில் செல்வது என்று தெரியவில்லை, நான் தற்கொலைக்கு முயன்றபோது தோல்வியுற்றேன். அப்போது எனக்கு இருபத்தி ஆறு வயது. நலமடைதல் அப்பொழுது எனக்கு சாத்தியமாகியிருந்தால், இன்று இங்கே நிறைய பேர் இருக்கும் அதே வயதில் நான் இந்த செயல்திட்டத்திற்கு வந்திருப்பேன் என்று இப்போது நினைக்கிறேன்.

இருப்பினும், என்னுடைய முறை தொடர்ந்தது. நான் என் சூய் மரியாதையை மட்டுமல்ல, என் குடும்பம், என் குழந்தைகள் மற்றும் என் கணவரின் மரியாதையையும் அன்பு அனைத்தையும் இழந்துவிட்டேன். நான் எனது விட்டையும் எனது தொழிலையும் இழந்துவிட்டேன். எப்படியாவது அல்லது வேறு எந்த வகையிலாவது, நான் இந்த வாழ்க்கை

முறையையோ அல்லது அதையே தொடர்ந்து முயற்சிக்க விரும்பும் நிலையை அடையவில்லை, நான் என் சொந்த வழியில் நிறுத்துவதற்கு முயற்சி செய்துகொண்டே இருக்க வேண்டியதாயிற்று. நான் மீண்டும் போதைப்பொருட்களை உபயோகிக்க முயற்சித்தேன், இறுதியாக மூன்றாவது முறையாக மற்றொரு சிகிச்சை நிலையத்தில் சேர்ந்தேன். கடந்த முறை நான் அங்கு சென்றபோது இதற்கு மேல் என்னால் போதைப்பொருட்களை உபயோகப்படுத்த முடியாது என்று உணர்ந்தேன். நான் அதை உடனடியாக என் அடிக்கணுடன் இணைத்துப் பார்க்க முடியவில்லை. என்னால் இன்னொரு முறை செய்ய முடியவில்லை. "என்னால் போதைப்பொருட்களை உபயோகப்படுத்த முடியாது," என்ற எண்ணம் இல்லை, சுமமா "என்னால் இன்னும் ஒரு முறை செய்ய முடியாது" என்பது தான். நான் முற்றிலும் நம்பிக்கையற்றவளாகவும் உதவியற்றவளாகவும் உணர்ந்தேன் மேலும் என்னிடம் எந்தவிதமான விடைகளும் இல்லை. என் உணர்ச்சி மற்றும் ஆன்பீக சந்தோஷம் எல்லாம் போய்விட்டன.

நான் சிகிச்சை நிலையத்தில் இருந்தபோது, எனது பிரச்சினைக்காக எதையாவது செய்ய விரும்பும் என் நேர்மையை அவர்கள் சந்தேகித்தார்கள் என்பது எனக்கு நிச்சயமாகத் தெரியும். இருப்பினும், நான் இதைப் பற்றி ஏதாவது செய்ய விரும்பினேன் மேலும் இந்த செயல்திட்டம் நான் விரும்பும் வரை நமக்கு வேலை செய்யாது என்பதை நான் அறிவேன். இது தேவைப்படும் நபர்களுக்கானது அல்ல, ஆனால் அதை விரும்பும் நபர்களுக்கானது. நான் இறுதியாக அதை மிகவும் அதிமாக விரும்பினேன், மனநல மருத்துவர்கள், உளவியலாளர்கள், மதகுருமார்கள் மற்றும் என்னால் எங்கெல்லாம் முடியுமோ அங்கெல்லாம் உதவி கேட்டேன்.

இயல்பாகவே எல்லோரையும் நேசிக்கும் எனது ஆலோசகர்களில் ஒருவர் எனக்கு நிறைய ஊக்கத்தை அளித்தார், அதன் மூலம் நான் எனது முதல் மூன்று வழிமுறைகளை முழுமையாக முடித்தேன். என் அடிக்கணை பொருத்தவரை நான் சக்தியற்றவன் மற்றும் என் வாழ்க்கை சமாளிக்க முடியாமல் இருக்கிறது என்றும் ஒப்புக்கொண்டேன். நான் பல்வேறு வழிகளில் முயற்சித்தேன்,

கடைசியில் என்னை விட மேலான சக்தி எனக்கு தெளிவுத் தன்மையை மீண்டும் கொடுக்கும் என்ற முடிவுக்கு வந்தேன். என்னால் முடிந்த வரை நான் என் வாழ்க்கையையும் என் சித்தத்தையும் நான் புரிந்து கொண்ட இறைவனிடம் ஒப்படைத்தேன் அந்த இறைவனை மேலும் புரிந்து கொள்ள என் அன்றாட வாழ்க்கையில் முயற்சித்தேன்.

நான் எல்லா வகையான மனோதத்துவ புத்தகங்களையும் படித்தேன். நான் அவர்களின் கருத்துகளுடன் உடன்பட்டேன், அவர்கள் சிறந்தவர்கள் என்றும் நினைத்தேன், ஆனால் நான் அவர்கள் சொல்லும் வழிகளில் எந்த நடவடிக்கையும் எடுக்கவில்லை. எனது அன்றாட வாழ்வில் நான் ஒருபோதும் நம்பிக்கை வைக்க முயற்சித்ததில்லை. நான் எப்படி இவ்வளவு தூரம் வந்தேன், நான் எப்படி கொஞ்சம் நேர்மையையுடன் இருக்க தொடங்கினேன், நான் எப்படி நேர்ந்தேன் என்பதை என்னால் பார்க்க முடிந்தது என்பதை எல்லாம் எண்ணி நான் ஆச்சரியப்பட்டேன். என்னால் நேர்மையாக இருக்க முடியுமா என்று சந்தேகித்தேன், ஆனால் என்னைச் சுற்றியுள்ள அடிக்கூடுகளை நான் பார்ப்பதன் மூலமும், அவர்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்வதன் மூலமும், அவர்களைப் புரிந்துகொள்வதன் மூலமும், அவர்களுடன் நட்பாக இருப்பதன் மூலமும் என்னைப் பற்றி நான் அறிந்துகொண்டேன்.

செயல்பாடுகளை அங்கீகரிக்க வேண்டியுள்ள இடத்தில் நான் அங்கீகரிக்க விரும்புகிறேன், மேலும் நன்கு புரிந்துகொள்ளும் உளவியலாளர்களைக் கொண்ட உளவியல் சிகிச்சை குழுக்களில் நான் தினமும் செல்வது என்னைப் பற்றிய விழிப்புணர்வுடன் இருக்க உதவியது என்று நம்புகிறேன், இதனால் எனது பிரச்சினையைப் பற்றி நான் ஏதாவது செய்ய முடியும்; ஆனால் நான் வெளியே வந்ததும், "ஓ! நான் அதை வெளி உலகில் செய்யலாமா?" என நினைத்தேன், எனது வாழ்க்கையில் பல வருடங்கள் பல முறை சிகிச்சை நிலையங்களில் இருந்ததால், நான் சுத்தமாக இருந்து சாதாரண விஷயங்களைச் செய்ய முடியுமா என்பதை பற்றியெல்லாம் யோசிக்க வைத்தது. என்னால் சாதாரண வாழ்க்கையை வாழ முடியுமா என்று சந்தேகித்தாலும், இந்த கடந்த ஒன்றரை ஆண்டுகளாக நான் தகுதியானவன் என்று இறைவன் இதையெல்லாம் எனக்கு

வழங்கியுள்ளார். என்னால் தவறாமல் வேலைக்குச் செல்ல முடிந்தது; ஆரம்பத்தில் எனக்கு நிலையான வேலை இல்லை, ஆனால் அவற்றிற்கிடையே நீண்ட இடைவெளி இல்லை.

ஒரு சமயம், எனது தொழிலாள நர்சிங்குக்கு திரும்பி செல்லக்கூடாது என்று யோசித்த நான், அதை மறுபரிசீலனை செய்கேன், இப்போது முழுநேர நர்சிங்கிற்குத் திரும்புவதற்கான செயலில் இருக்கிறேன். நான் சந்தித்த என்னைப் புரிந்து கொண்ட சிலரின் உதவியுடன், இங்கே எனது எதிர்காலம் மிகவும் பிரகாசமாக இருக்கிறது. இதற்கிடையில், நான் சிகிச்சை நிலையத்தை விட்டு வெளியேறியபோது எல்லோரும் நான் வேலையில்லாமல் இருப்பேன் என்று நினைத்தார்கள், அதில் உண்மை இருந்த போதிலும் ஒவ்வொரு நாளும் என் வேலையை என்னால் முடிந்த வரை முழு மனதோடு, வெற்றிகரமாகச் செய்து வருகிறேன்.

எனக்கு இது ஒரு ஆன்மீக செயல்திட்டம் மற்றும் ஒரு ஆன்மீக அனுபவத்தின் பராமரிப்பு மற்றும் வளர்ச்சி. இந்த வகையான உதவி இல்லாமலும் மற்றும் ஒரு அடிக்ட் மற்றொருவருடன் பேசுவது மற்றும் உதவிகரமாக இருக்கும் இந்த சிகிச்சை இல்லாமல், இது எனக்கு சாத்தியமில்லை என்று எனக்கு தெரியும். இந்த காலகட்டத்தில் போதைப்பொருட்களைப் உபயோகப்படுத்துவதற்கான தீவிர வெறி என்னிடமிருந்து முற்றிலுமாக அகற்றப்பட்டது, அது இறைவனின் அருளால் மட்டுமே என்று எனக்குத் தெரியும். இப்போது எனது அன்றாட பிரச்சினைகளில் கவனத்தை செலுத்துகிறேன். பயம், பதட்டம், தீராத கோபம் மற்றும் சுய-பரிதாபம் ஆகியவை எவ்வளவு இருந்தாலும் கூட அவைகள் நீக்கப்பட்டுள்ளது, இது அற்புதமானது. இவை இனி என் வாழ்க்கையைத் தடுமாற செய்வதில்லை. நான் தன்மும் காலையில் உதவி கேட்கிறேன், ஒவ்வொரு இரவும் என் ஆசீர்வாதங்களை எண்ணுகிறேன். எந்த விதமான போதைப்பொருட்களையும் உட்கொள்வதால் வரும் நோய்க்கு நான் ஆளாக வேண்டியதில்லை என்பதற்கு நான் மிகவும் நன்றியுள்ளவனாக இருக்கிறேன்.

இங்கே எனக்கு உதவிய மிகப்பெரிய விஷயங்களில் ஒன்று, இது எல்லா போதைப்பொருட்களில் இருந்து

முழுமையாக விலகியிருக்கும் ஒரு செயல்திட்டம் என்று நான் நினைக்கிறேன். எனக்கு "இரட்டையான பிரச்சனை" உள்ளது என்ற எண்ணத்தை விலக்கினேன். எனக்கு இந்த போதைப்பொருள் அல்லது அந்த போதைப்பொருள் என்பதில் பிரச்சினையும் இல்லை; எனக்கு வாழ்வது தான் பிரச்சினை, இன்று நான் சிந்திக்க வேண்டியது இது தான்.

எனது குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் மற்றும் எல்லோரும் என்னை கைவிட்டதாக தோன்றிய போது எனது ஸ்பான்சரிடமிருந்து எனக்கு நிறைய உதவி கிடைத்தது. அவர் கடிதங்களில் வெளிப்படையாக எழுதி இருக்காவிட்டால் நான் என்ன செய்திருப்பேன் என்று எனக்குத் தெரியாது. அவர் தன் அனுபவத்தையும், வலிமையையும், அவருடைய நம்பிக்கையையும் என்னுடன் பகிர்ந்து கொண்டார், அது மிகவும் பயனளித்தது. அவர் தொடர்ந்து என் நல்ல தோழியாக இருக்கிறார். இங்கே NA இல் நான் ஒரு குடும்பத்தையும், நண்பர்களையும் மற்றும் ஒரு வாழ்க்கை முறையையும் கண்டேன். இந்த வழிமுறையை செய்ததன் மூலம் எனது சொந்த குடும்பத்தினரும் என்னிடம் மீண்டும் வந்தனர், ஆனால் பிரச்சினையை நேரடியாக அணுகியதின் மூலம் அல்ல. எனக்கு நிறைய அற்புதமான விஷயங்கள் நிகழ்ந்தன. இந்த வாழ்க்கை முறையை மறக்க வைக்கும் எந்தவொரு நிகழ்வையும் என்னால் சிந்திக்க முடியாது.

ஒழுங்கற்ற (ஆபத்தான) துழற்சி

என் பெயர் ஜீன், நான் ஒரு அடிக்ட். ஒரு போதைப்பொருளுக்கு மாற்றாக மற்றொன்றை உபயோகப்படுத்துவதன் மூலம் தங்களை அடிக்கணை சமாளிக்க முயற்சிக்கின்ற என்னைப் போன்ற பிற அடிக்டுகளுக்கு உதவும் என்ற நம்பிக்கையுடன் நான் இதை எழுதுகிறேன். இது தான் என் வழி. நான் பதினான்கு வயதில், எப்பொழுதெல்லாம் வாய்ப்பு கிடைக்குமோ அப்பொழுதெல்லாம் குடிக்க ஆரம்பித்தேன். மதுவுடன் நான் கஞ்சாவையும் சேர்த்து உபயோகித்ததால், உயர்நிலைப் பள்ளியில் என்னை சுற்றியுள்ள சமூக பணிகளில், நான் நிம்மதியாகவும், செளகரியமாகவும் உணர முடிந்தது.

பதினேழு வயதில், நான் ஹெராயினை உபயோகிக்க தொடங்கி, விரைவில் அதற்கு அடிமையாகிவிட்டேன். ஒன்றரை ஆண்டுகளாக ஹெராயின் பயன்படுத்திய பிறகு, நான் ஒரு சிகிச்சை மையத்தில் சேர முடிவு செய்தேன். அவர்கள் எனது விண்ணப்பத்தை ஏற்றுக்கொண்ட போது, நான் பயந்து போய், வீட்டிலிருந்து துரத்தி விடப்பட்டதால் நாணுவத்தில் சேர்ந்தேன். என்னுடைய சூழலில் இருந்து விலகி இருப்பதன் மூலம் எனது பிரச்சினைக்கு தீர்வு காண முடியும் என்று நினைத்தேன்.

இங்கே கூட அதிக ஹெராயினைப் பெற நான் சொல்லாமல் கொள்ளாமல் வெளியே சென்றுவிடுவேன். நான் ஐரோப்பாவிற்கு அனுப்பப்பட்டேன், நான் குடித்தால் இதற்கான தீர்வு ஏற்படும் என்று நினைத்தேன், ஆனால் மீண்டும் எனக்கு பிரச்சனையை தவிர வேறு எதுவும் கிடைக்கவில்லை. ராணுவத்தில் இருந்து விடுவிக்கப்பட்டதும் நான் திரும்பவரும் வீட்டிற்கு, அதே சூழலுக்குத் வந்தேன். மீண்டும் நான் ஹெராயின் மற்றும் வேறு பல போதைப்பொருட்களை உபயோகித்து கொண்டிருந்தேன். இது சுமார் இரண்டு ஆண்டுகள் நீடித்தது.

இருமல் மருந்து, சாராயம், ஊசி மூலம் செலுத்தி கொள்ளும் போதைப் பொருட்கள் போன்றவற்றை நான் அப்புறப்படுத்த முயற்சித்தபோது கண்ணாமூச்சி விளையாட்டு உண்மையில் தொடங்கியது. இப்போது, ஒரு அடிச்சன் போய், மற்றொரு அடிச்சன் எப்படி தொடங்கியது என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. நான் நார்காட்டிக்ஸ் அனானிமஸுக்கு வருவதற்கு ஒரு வருடம் முன்பு வரை நம்பிக்கையில்லாத வகையில் இருமல் மருந்துக்கு அடிமையாகி, ஒரு நாளைக்கு ஐந்து அல்லது ஆறு பாட்டில்களைக் குடித்தேன். எனக்கு உதவி தேவைப்பட்டது, அதனால் நான் ஒரு மருத்துவரிடம் சென்றேன்; அவர் டெக்ஸெட்ரினைப் பரிந்துரைத்தார், மேலும் அதை கொடுப்பார், அது எனக்கு நன்றாக இருந்தது. நான் ஒவ்வொரு நாளும் அவரிடம் செல்வதைக் கண்டேன்.

இது சுமார் எட்டு மாதங்கள் தொடர்ந்தது, மேலும் இந்த புதிய சட்டத்திற்கு உட்பட்ட அடிச்சனால் நான் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைந்தேன். நான் வேறு மருத்துவரிடமிருந்து

கோடீன் என்ற போதைப்பொருளை பெற்றுக் கொண்டிருந்தேன். நான் இப்போது மிகவும் பயந்து, குடிக்கவும் ஆரம்பித்தேன். இது ஒரு மாதத்திற்கு நடந்தது, கடைசில் நான் ஒரு மனநல மருத்துவமனையில் சேர்ந்தேன். மருத்துவமனையில் இருந்து விடுவிக்கப்பட்ட பிறகு, நான் போதைப்பொருளிலிருந்து விடுபட்டு விட்டேன், சமூக நிகழ்வுகளில் இப்போது மதுவைக் குடிக்கலாம் என்று நினைத்தேன். விரைவில் அதுவும் என்னால் முடியவில்லை என்று கண்டுபிடித்தேன். அப்போதுதான் நான் NA விடம் உதவி கோரினேன்.

இங்கே நான் கற்றுக் கொண்டது, எனது உண்மையான பிரச்சினை நான் உபயோகப்படுத்தி வந்த போதைப்பொருட்களில் இல்லை, ஆனால் நான் போதைப்பொருட்கள் உபயோகித்த பல ஆண்டுகளிலும் அதற்கு முந்தைய காலத்திலும் உருவான இந்த உருக்குலைந்த குணநலன்களில் தான் இருந்தது. NA வில், சங்கத்தில் உள்ள மற்றவர்களின் உதவியுடன் எனக்கு நானே உதவிக் கொள்ள முடிந்தது. யதார்த்தத்தை எதிர்கொள்வதில் நான் முன்னேறி வருகிறேன், ஒரு நாளில் ஒன்று என்ற அடிப்படையில் வளர்ந்து வருகிறேன். நான் இப்போது அர்த்தமுள்ள புதிய விருப்பங்களைக் காண்கிறேன். மேலும் நான் போதைப்பொருட்களில் தேடிய விஷயங்களில் இதுவும் ஒன்று என்பதை உணர்கிறேன்.

சில நேரங்களில் விஷயங்களை எதிர்கொள்வது எனக்கு இன்னும் கடினமாக உள்ளது, ஆனால் நான் இப்போது தனியாக இல்லை, கடினமான மற்றும் குழப்பமான நேரங்களில் எனக்கு உதவிட எப்போதும் யாராவது ஒருவரை நான் காணலாம். நான் எவ்வாறு உணர்கிறேன் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளும் என்னைப் போன்றவர்களை நான் இறுதியாகக் கண்டேன். எனது நலமடைதலைக் காண அவர்கள் உண்மையிலேயே விரும்பினால், அவர்களுக்கு இப்போது என்னால் உதவ முடியும். இந்த வழியிலான வாழ்க்கையைக் கொடுத்த நான் புரிந்து கொண்ட இறைவனுக்கு நன்றி கூறுகிறேன்.

அர்த்தமுள்ள ஒன்று

நான் ஒரு பெரிய தலைவர் அல்லது தத்துவஞானி என்று முன்பு மக்களை நம்ப வைக்க முயற்சித்தேன் ஆனால் நான் அப்படிப்பட்டவன் அல்ல என எனக்கு இப்போது தெரியும். பதினென்று வருடங்களாக இந்த மாயையில் வாழ முயற்சித்த பிறகு, உண்மையில் நான் இருப்பது போலவே அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகிறேன் என்பதை இப்போது காண்கிறேன். இதற்கு முன்பு என் வாழ்நாள் முழுவதும், நான் என் வழியில் எல்லாவற்றையும் செய்தேன். வேறு யாராவது ஆலோசனை அல்லது பரிந்துரைகளைச் சொன்னால், அது வெற்றி பெறாமா அல்லது தோல்வியடையுமா என்பதை எப்போதும் முயற்சி செய்து பார்க்காமல் மூடிய மனதுடன் அவற்றை மறுத்தேன். சிறைச்சாலைக்கு மீண்டும் மீண்டும் சென்ற பிறகு தான் ஏதோ தவறு நடக்கிறது என்று நான் நம்ப தொடங்கும் வரை, எனது வழி எப்போது தோல்வியுற்றாலும், நான் மீண்டும் போதைப்பொருட்களை உபயோகிக்க வேண்டியிருந்தது.

நான் எனது வாழ்க்கையில் அர்த்தமுள்ள எதையாவது செய்ய வேண்டும் என்ற தீவிர விருப்பத்தை அடைந்தேன். அதை செயல்படச் செய்யும் வேறு ஏதாவது ஒன்றை நான் முயற்சிக்க வேண்டியிருந்தது. இந்த முடிவை எடுப்பதற்கு பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பே நான் NA இல் கண்டேன். ஆனால் அப்போது நான் மாற தயாராக இல்லை. நான் பல சந்தர்ப்பங்களில் NA வை உதாசீனப்படுத்தினாலும், நான் எப்போதும் இங்கு மீண்டும் மீண்டும் வரவேற்கப்படுகிறேன்.

NA செயல்திட்டத்தின் துணையுடன் எனது வாழ்க்கையில் விருப்பத்துடன் ஏதாவது செய்ய நான் தயாராகிவிட்டதிலிருந்து, வாழ்க்கை முழுமையாகவும் அர்த்தமுள்ளதாகவும் இருக்கிறது. போதைப்பொருட்களை உபயோகிக்காமல் முன்பெல்லாம் தினசரி அடிப்படையில் என்னால் வாழ்க்கையை அனுபவிக்க முடியவில்லை. ஒவ்வொரு நாளையும் எதிர்கொள்ள எனக்கு இவைகள் தேவைப்பட்டன. நான் தொடர்ந்து முற்றிலும் சுத்தமாக இருக்க வேண்டுமென்றால் இந்த சிந்தனை மற்றும் வாழ்க்கை முறையை நான் மாற்ற வேண்டும் என்பது எனக்குத் தெரிந்தது. இதை நான் நமது செயல்திட்டத்தின் தத்துவங்கள் மூலம் செய்கிறேன்.

எனக்கு இப்போது போதைப்பொருட்கள் தேவையில்லை அல்லது அவைகளை பயன்படுத்த வேண்டும் என்ற விருப்பம் இல்லை என்றாலும், அவை விட்டுச்செல்லும் வெற்றிடத்தை பயனுள்ள ஒன்றை கொண்டு நான் நிரப்ப வேண்டும். இதை NA சங்கத்தில் கண்டறிந்தேன். நான் வெற்றியாளர்களுடன் ஓட்டிக்கொண்டு அவர்கள் செல்லும் அதே திசையில் செல்ல வேண்டும். நான் செயல்திட்டத்தின் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றும் வரையில், என்னாலும் அதை அடைய முடியும் என்பது எனக்கு தெரிந்தது. இந்த செயல்திட்டம் எனக்கு எளிதாக இல்லை என்றாலும், என்னைப் போன்ற ஒரு சிக்கலான நபர் பின்பற்றுவதற்கு மிக எளிதானது.

நான் வித்தியாசமானவன்

நீங்கள் கேள்விப்பட்ட மற்றவற்றிலிருந்து எனது கதை வேறுபடலாம், இதில் நான் ஒருபோதும் கைதானதில்லை அல்லது மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்படவில்லை. எவ்வாறாயினும், நம்மில் பலரை போலவே நானும் விரக்தியின் எல்லைக்கு சென்றேன். இது எனது அடிக்கனில் நான் பின் பற்றிய விவரங்கள் அல்ல, மாறாக இதுவே எனது உணர்வுகளும் என் வாழ்க்கையை ஆக்கும். அடிக்கன் என் வாழ்க்கை முறையாக இருந்தது — அது பல ஆண்டுகளாக நான் அறிந்த ஒரே வாழ்க்கை முறை.

நான் கடந்த கால வாழ்க்கையைத் திரும்பி பார்க்கும் பொழுது, அதன் எந்தப் பகுதியையும் நான் விரும்பவில்லை என்று முடிவுக்கு வந்தேன். நான் ஒரு "நல்ல பழமையான," உயர் நடுத்தர வர்க்க உருக்குலைந்த குடும்பத்திலிருந்து வந்தவன். நான் எப்பொழுது வீட்டை விட்டு ஓடிபோனேன் என்பது எனக்கு நினைவில்லை. ஒரு சிறு குழந்தையாக, உணவின் மூலம் வலியை குறைக்க முடியும் என்பதைக் கண்டேன் மேலும், என் அடிக்கன் இங்கே தான் தொடங்கியது.

1950 களில் மாத்திரைகளின் மீது எனக்கு பித்து பிடித்தது. இந்த நேரத்தில் கூட மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி மருந்து எடுத்துக்கொள்வது எனக்கு கடினமாக இருந்தது. ஒன்றை விட இரண்டு மடங்கு மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொள்ளவது நல்லது என்று நான் நினைத்தேன். மாத்திரைகளை

புதுக்குவது, என் தாய்க்கு கொடுக்கப்பட்ட மருந்துகளிலிருந்து திருடுவது, மாத்திரைகள் முடிந்து அடுத்த மாத்திரைகள் கிடைக்கும் வரை கடத்திய கடினமான நேரங்கள் ஆகியவை எனது நினைவிற்கு வருகிறது.

இதேபோல் நான் ஆரம்பத்தில் சில வருடங்கள் தொடர்ந்து போதைப்பொருட்களை உபயோகப்படுத்தினேன். நான் உயர்நிலைப் பள்ளியில் படித்தபோது போதைப்பொருள் மீது மோகம் ஏற்பட்டு, மருந்து கடையில் விற்கப்படும் மருந்துகளிலிருந்து, தெருவில் விற்கப்படும் போதைப்பொருளுக்கு மாறுவது மிகவும் ஆயுறகையாக இருந்தது. நான் ஏற்கனவே ஏறக்குறைய பத்து இயற்குளாக தினமும் போதைப் பொருட்களை உபயோகித்து வந்தேன்; இந்த போதைப்பொருட்கள் செயல்படுவதை கிட்டத்தட்ட நிறுத்திவிட்டன. பற்றாக்குறை மற்றும் தாழ்வு மனப்பான்மை போன்ற இளம் பருவ உணர்வுகளால் நான் பாதிக்கப்பட்டேன். என்னிடம் இருந்த ஒரே பதில் என்னவென்றால், நான் ஏதாவது போதைப்பொருட்களை உபயோகித்தால் நன்றாக உணர்வேன், அல்லது சிறப்பாக செயல்படுவேன் என நினைத்தேன்.

நான் தெருவில் போதைப்பொருட்களை உபயோகித்த கதை மிகவும் சாதாரணமானது. ஒவ்வொரு நாளும் கிடைக்கும் எதையும், எல்லாவிதமான போதைப்பொருட்களையும் நான் உபயோகப்படுத்தினேன். நான் போதையின் உச்சத்தை அடைய அது எதுவாக இருந்தாலும் அதை நான் பொருட்படுத்தவில்லை. அந்த ஆண்டுகளில் போதைப்பொருட்கள் நன்றாக இருந்ததை போல் எனக்கு தோன்றியது. நான் ஒரு சீர்திருத்தவாதி; நான் ஒரு பார்வையாளராக இருந்தேன்; நான் பயப்பட்டேன்; நான் தனியாக இருந்தேன். சில நேரங்களில் நான் எல்லாவற்றிலும் சக்தி வாய்ந்தவனாக உணர்ந்தேன், சில நேரங்களில் முட்டாள்தனத்தில் வசதியாக இருக்க நான் பிரார்த்தனை செய்தேன் ஏனென்றால் நான் சிந்திக்க வேண்டியதில்லை. நான் வித்தியாசமாக உணர்கிறேன் — சாதாரண மனிதனாக அல்ல — என்னால் அதைத் தாங்க முடியவில்லை. நான் என் இயல்பு நிலையான முழு போதையில் இருந்தேன்:...

1966 ஆம் ஆண்டில், நான் ஹெராயினுக்கு மாறினேன் என்று நினைக்கிறேன். அதன்பிறகு, நம்மில் பலரைப்

போல, வேறு எதுவும் எனக்கு வேலை செய்யாது. முதலில் எப்போதாவது மகிழ்ச்சி தோன்றியது, பின்னர் வாரஇறுதி நாட்களில் மட்டுமே உபயோகித்தேன்; ஆனால் ஒரு வருடம் கழித்து எனக்கு அது ஒரு பழக்கமாக மாறி விட்டது, இரண்டு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு நான் கல்லூரியை விட்டு வெளியேறி, நான் அந்த தொடர்பில் உள்ளவர்கள் வேலை செய்யும் இடத்தில் வேலை செய்யத் தொடங்கினேன். நான் போதைப்பொருட்களை விற்கிறேன் உபயோகப்படுத்தினேன், உடம்பு சரியில்லாமல் சோர்வடைந்து சலிப்படைந்து ஒன்றரை வருடம் ஓட்டினேன்.

நான் அடிக்காதி விட்டேன், இனி ஒரு மனிதனாக செயல்பட முடிய வில்லை. நான் போதைப்பொருட்களை உபயோகித்த இந்த கடைசி ஆண்டில், நான் உதவியைத் தேட ஆரம்பித்தேன். எதுவும் வேலை செய்யவில்லை! எதுவும் உதவவில்லை!

ஏதோ ஒரு தருணத்தில் NA வில் இருக்கும் ஒருவரின் தொலைபேசி எண்ணைப் பெற்றேன். நான் நினைத்ததற்கு எதிராகவும், நம்பிக்கையின்றியும், எனது வாழ்க்கையின் மிக முக்கியமான அந்த தொலைபேசி அழைப்பைச் செய்தேன்.

என்னைக் காப்பாற்ற யாரும் வரவில்லை; நான் உடனடியாக குணமாகவும் இல்லை. அந்த நபர் எனக்கு போதைப்பொருள் பிரச்சினை இருந்தால், கூட்டங்களுக்குப் போனால் நான் பயனடையலாம் என்று கூறினார். அன்றிரவுக்கான ஒரு கூட்டத்தின் முகவரியை அவர் எனக்குக் கொடுத்தார். அது வெகு தொலைவில் இருந்தது, ஓரிரு நாட்கள் கழித்து வீட்டிற்கு பக்கத்தில் உள்ள மற்றொரு கூட்டத்தின் முகவரியையும் அவர் எனக்கு கொடுத்தார். நான் போய் பார்க்கிறேன் என்று அவருக்கு உறுதியளித்தேன். இரவு வந்தபோது, நான் பிடிபட்டு விடுவேனோ என்று பயந்தேன், அங்கே பார்க்கக்கூடிய போதைப்பொருள் நண்பர்கள் பற்றி பயந்தேன். புத்தகங்கள் அல்லது செய்தித்தாள்களில் நீங்கள் படிக்கக்கூடிய அடிக்கு நான் இல்லை என்று எனக்குத் தெரியும். இந்த அச்சங்கள் இருந்தபோதிலும் நான் எனது முதல் கூட்டத்தில் கலந்து கொண்டேன். நான் கருப்பு தூட, கருப்பு டை, அணிந்திருந்தேன், இரண்டரை ஆண்டுகால

ஓட்டத்தின் எண்பத்தி நாலு மணி நேரம் அது. நான் யார், எப்படிப்பட்டவன் என்று நீங்கள் தெரிந்து கொள்வதை நான் விரும்பவில்லை. நான் யாரையும் முட்டாளாக்கவில்லை என்று நினைக்கிறேன். நான் உதவிக்காக கதறிக்கொண்டிருந்தேன் என்பது அனைவருக்கும் தெரியும். அந்த முதல் கூட்டத்தின் பெரும்பகுதி எனக்கு உண்மையில் நினைவில் இல்லை, ஆனால் என்னை மீண்டும் இங்கு கொண்டு வந்த ஏதோ ஒன்றை நான் கேட்டிருக்க வேண்டும். நான் ஒருபோதும் போதைப் பொருட்களுக்காக கைது செய்யப்படவில்லை அல்லது மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்படவில்லை என்பதால், நான் இங்கு தகுதி பெற முடியாதோ, ஏற்றுக்கொள்ளப்பட மாட்டேனோ என்று இந்த செயல் திட்டத்திற்கு வந்த பொழுது பயந்தேன்.

இந்த செயல்திட்டத்திற்கு வந்த கொண்டிருந்த முதல் இரண்டு வாரங்களில் இரண்டு முறை போதைப் பொருட்களை உபயோகப்படுத்தி, கடைசியாக அவற்றை விட்டு விட்டேன். நான் தகுதி உள்ளவனா, ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவேனா என்பதைப்பற்றியெல்லாம் கவலைப்படவில்லை மற்றவர்கள் என்னப்பற்றி என்ன நினைப்பார்கள் என்றும் கவலை படவில்லை. கவலைப்படக் கூட முடியாமல் நான் மிகவும் சோர்ந்து போய் விட்டேன்.

எப்பொழுது என்று சரியாக எனக்கு நினைவில்லை ஆனால் நான் போதையை விட்ட சிறிது நேரத்திலேயே இந்த செயல்திட்டம் எனக்கு வேலை செய்யக்கூடும் என்ற சிறிது நம்பிக்கை வரத்தொடங்கியது. இங்கு வெற்றி பெற்றவர்கள் செய்யும் சில விஷயங்களை பின்பற்றத் தொடங்கினேன். நான் NA ல் ஐக்கியமானேன். பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு முதல்முறையாக சுத்தமாக இருப்பது மிகவும் நன்றாக இருந்தது.

சுமார் ஆறு மாதங்கள் கழித்து, சுத்தமாக இருப்பதன் பது ஜோர் தேய்ந்தது, எனது கனவு உலகம் கலைந்தது. அது கடினமாகிவிட்டது. யதார்த்தத்தின் முதல் பகுதியிலிருந்து எப்படியோ தப்பித்தேன். என்ன நடந்தாலும் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும் என்ற ஆசை; நான் போதைப்பொருட்களை உபயோகிக்காத வரை எல்லா விஷயங்கள் சரியாக விடும் மற்றும் நான் உதவி கேட்டபோது உதவுவதற்கு தயாராக மக்கள் இருக்கிறார்கள் என்று நம்பிக்கை ஆகியவை

மட்டுமே எனக்கு அப்போது இருந்தது என்று நான் நினைக்கிறேன். அப்போதிருந்து, இது கடினமான போராட்டம் தான்; சுத்தமாக இருக்க நான் செயல்பட வேண்டியிருந்தது. பல கூட்டங்களுக்குச் செல்வது, புதிய நபர்களுடன் பணியாற்றுவது, NA இல் பங்கேற்பது, ஈடுபடுவது இவைகள் அவசியம் என்று நான் கண்டேன். என்னால் முடிந்தவரை பன்னிரண்டு வழிமுறைகளை செய்ய வேண்டி இருந்தது. மேலும் நான் வாழ் கற்றுக்கொள்ள வேண்டியிருந்தது.

இன்று என் வாழ்க்கை மிகவும் எளிமையானது. எனக்கு விருப்பமான வேலை உள்ளது, எனது திருமணத்தில் நான் மிகுந்த சிவமாக இருக்கிறேன், எனக்கு உண்மையான நண்பர்கள் உள்ளனர், நான் NA இல் தீவிர ஈடுபாட்டுடன் இருக்கிறேன். இந்த வகையான வாழ்க்கை எனக்கு நன்றாக பொருந்துகிறது. மாயங்கள்-அந்த மாதிரியான நபர்கள், இடங்கள் மற்றும் எனது வாழ்க்கையை சிறந்ததாக மாற்றும் விஷயங்களைத் தேடுவதற்காக நான் என் நேரத்தை செலவிட்டு வந்தேன். மாயங்களுக்கு இனி என் வாழ்வில் நேரம் இல்லை. நான் எப்படி வாழ்வது என்பதைக் கற்றுக்கொள்வதில் மிகவும் பிளியாக இருக்கிறேன். இது நீண்ட, மெதுவான செயல்முறை. சில நேரங்களில் கிறுக்குத்தனமாக நடந்து கொள்கிறேனோ என்று நினைப்பேன். சில நேரங்களில் இவற்றால் "என்ன பயன்? என்று நினைப்பேன்" சில நேரங்களில் என் மீது எனக்கு இருக்கும் மோகத்தில் சிக்கிக்கொண்டு இதிலிருந்து வெளியேறு வழி இல்லை என்று நினைப்பேன். சில நேரங்களில் வாழ்க்கையின் சிக்கல்களை இனிமேலும் தாங்க முடியாது என்று நினைப்பேன், ஆனால் இந்த செயல்திட்டம் ஒரு பதிலை அளிக்கிறது மேலும் மோசமான அந்த நேரங்கள் கடந்து செல்கின்றன.

பெரும்பாலான நேரங்களில் வாழ்க்கை மிகவும் நன்றாக இருக்கிறது. சில நேரங்களில் வாழ்க்கை சிறந்ததாகவும், நான் நினைத்ததை விட சிறப்பானதாகவும் இருக்கிறது. என்னை எனக்கு பிடிக்க தொடங்கியது, நட்பைக் கண்டேன். நான் என்னை கொஞ்சம் தெரிந்து கொண்டு மேலும் புரிந்து கொண்டேன். நான் என்னுள் ஒரு சிறிய நம்பிக்கையையும் அதிலிருந்து சுதந்திரத்தையும் கண்டேன். நான் சேவை செய்வது பற்றி கண்டு கொண்டேன் மற்றும்

நான் மகிழ்ச்சியடையத் தேவையானவற்றை அது நிறைவேற்றுகிறது என்பதை அறிந்தேன்.

பயப்படும் தாய்

ஒரு அடிக்ட் என்பவர் மோசமான போதைப்பொருளைப் உபயோகப்படுத்துபவர், தெருக்களில் அல்லது சிறையில் இருந்த ஒருவர் என்று தான் நான் நினைத்தேன். எனது வழி வேறுபட்டது, நான் எனது போதைப்பொருட்களை ஒரு மருத்துவர் அல்லது நண்பர்களிடமிருந்து பெற்றேன். ஏதோ தவறு இருப்பதாக எனக்குத் தெரியும், ஆனால் நான் வேலையில், என் திருமணத்தில், என் குழந்தைகளை வளர்ப்பதில் சரி செய்ய முயற்சித்தேன். நான் மிகவும் கடினமாக முயற்சித்தேன். நான் நன்றாக செயல்படுவேன், பின்னர் நான் தோல்வியடைவேன். இது இப்படியே சென்றது, ஒவ்வொரு முறையும் அது நிரந்தரம் போல் தோன்றியது; எதுவும் மாறாது என்று தோன்றியது. நான் ஒரு நல்ல தாயாக இருக்க விரும்பினேன். நான் ஒரு நல்ல மனைவியாக இருக்க விரும்பினேன். நான் சமூகத்தில் ஈடுபட விரும்பினேன், ஆனால் ஒருபோதும் அதன் ஒரு பகுதியாக உணர்ந்ததில்லை.

"மன்னித்துக்கொள்ளுங்கள், ஆனால் இந்த முறை வித்தியாசமாக இருக்கும்" என்று நான் பல ஆண்டுகளாக என் குழந்தைகளிடம் சொன்னேன். நான் ஒரு மருத்துவரிடம் இருந்து இன்னொருவரிடம் உதவி கேட்டு சென்றேன். எல்லாம் இப்போது சரியாகிவிடும் என்று நான் ஆலோசனைப் பெறச் சென்றாலும் உள்ளுக்குள் இதில் என்ன தவறு இருக்கிறது என்று ஒலித்துக் கொண்டே இருந்தது. நான் வேலைகள், மருத்துவர்கள் போதைப்பொருட்கள், வெவ்வேறு புத்தகங்கள், மதங்கள் மற்றும் முடி வண்ணங்கள் இவற்றையெல்லாம் மாற்ற முயற்சித்தேன். நான் ஒரு ஒரு இடத்திலிருந்து மற்றொரு இடத்திற்கு வீடுகளை மாற்றி கொண்டு இருந்தேன். நண்பர்களை மாற்றினேன், வீட்டுப் பொருட்களை மாற்றி அமைத்தேன். நான் விடுமுறையில் சென்றேன், என் வீட்டிற்குள்ளேயே மறைந்திருந்தேன். பல ஆண்டுகளில் பல விஷயங்களில், நான் தவறு

செய்கிறேன், நான் வித்தியாசமாக இருக்கிறேன், நான் தோல்வியடைகிறேன் என்பதை தொடர்ந்து உணர்கிறேன்.

என் முதல் குழந்தையைப் பெற்ற போது அவர்கள் எனக்கும் மயக்க மருந்தளித்தது எனக்குப் பிடித்திருந்தது; அவர்கள் எனக்கு கொடுத்த மருந்துகளினால் ஏற்பட்ட உணர்வு எனக்குப் பிடித்திருந்தது. உண்மையில் என்னைச் சுற்றி என்ன நடக்கிறது என்பது எனக்கு தெரியாது, அதைப்பற்றி எனக்கு அக்கறையும் இல்லை என்பது தான் அந்த உணர்வு. பல ஆண்டுகளாக இந்த மயக்க மருந்து எனக்கு கொடுத்த போதையினால் எனக்கு எதுவும் முக்கியமில்லை என்ற உணர்வைத் தந்தது. இறுதியில், விஷயங்கள் மிகவும் தலைகீழாகி, எது முக்கியம் எது முக்கியமல்ல என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. நான் உள்ளேயும் வெளியேயும் நடுங்கிக் கொண்டிருந்தேன். போதைப் பொருட்கள் எடுத்துக்கொள்வது உதவாது.

நான் இன்னும் முயற்சித்து கொண்டிருந்தேன், ஆனால் மிகக் குறைவாகவே முயற்சித்தேன். நான் வேலையை விட்டுவிட்டு திரும்பிச் செல்ல முயற்சித்தேன், ஆனால் என்னால் முடியவில்லை. நான் எல்லாவற்றிற்கும் பயந்து படுக்கையில் இருப்பேன். என் எடை 103 பவுண்டாக இருந்தது மற்றும் என் உதடுகள் மற்றும் மூக்கில் புண்கள் வந்தன. எனக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தது, நடுங்கியது, அதனால் என் வாயில் ஒரு கரண்டி உணவு எடுத்துக் கொள்வதே கடினம். நான் என் உயிரைப் போக்கிக்கொள்ள இருப்பதாகவும் என்னைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் என்னை காயப்படுத்த வருகிறார்கள் என்பதாகவும் உணர்ந்தேன். உடல் ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் உடைந்து போனேன். நான் அப்போது தான் பாட்டியாகி விட்டேன். ஒரு சிறிய குழந்தையுடன் கூட என்னால் தொடர்பு கொள்ள முடியவில்லை. நான் கிட்டத்தட்ட ஒரு ஜடம் போல் ஆகிவிட்டேன். நான் வாழ்வில் சுறுசுறுப்பாக இருக்க விரும்பினேன், ஆனால் எப்படி என்று தெரியவில்லை. இறந்து விட்டால் நன்றாக இருக்கும் என்று எனக்குள் ஒரு குரல் சொல்கிறது, மேலும் சிறந்த முறையில் வாழ்க்கை இருக்க வேண்டும் என்று மற்றொரு குரல் சொல்கிறது.

நான் NA செயல்திட்டத்தை செயல்படுத்த ஆரம்பித்தபோது, சாப்பிடுவது, குளிப்பது, ஆடை அணிவது, நடைப்பயிற்சிக்கு செல்வது, கூட்டங்களுக்கு செல்வது போன்ற அன்றாட விஷயங்களைச் செய்வதற்கு நிறைய பேர் பரிந்துரைத்தார்கள். அவர்கள் என்னிடம், "பயப்பட வேண்டாம், நாங்கள் அனைவரும் இதை எல்லாம் கடந்து வந்துள்ளோம் என்று சொன்னார்கள்." நான் பல ஆண்டுகளாக நிறைய கூட்டங்களுக்குச் சென்றேன். ஒரு விஷயம் என்னுடன் ஒட்டிக்கொண்டது, ஆரம்பத்தில் இருந்தே அவர்கள் சொன்ன ஒரு விஷயம், "பெட்டி, நீங்கள் ஒருவதை நிறுத்தலாம், நீங்கள் என்னவாக ஆக விரும்புகிறீர்களோ அப்படி ஆகலாம், நீங்கள் செய்ய விரும்புவதைச் அதை செய்யலாம்."

இந்த செயல் திட்டத்தில் இருப்பதிலிருந்து நான் பலரை கவனித்ததில், அவர்கள் பல ஏற்ற தாழ்வுகளைக் கண்டிருக்கிறார்கள் என்பதை கண்டேன். எனக்கு சிறந்தது என்று நான் உணர்ந்த போதனைகளைப் பயன்படுத்தினேன். எனது பணி இடத்தை மாற்ற வேண்டியிருந்தது, நான் பள்ளிக்குச் சென்று கொண்டிருக்கிறேன். நான் பள்ளிகால இலக்கணத்தில் ஆரம்பித்து மீண்டும் கற்று கொள்ள வேண்டி இருந்தது. இது எனக்கு மெதுவாக இருந்தாலும் மிகவும் பலனளிக்கிறது.

ஒருவருடன் அர்த்தமுள்ள உறவைப் பெறுவதற்கு முன்பு என்னை பற்றி நான் நன்கு தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்றும் முடிவு செய்தேன். எனது மகர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள நான் கற்று கொண்டிருக்கிறேன். நான் பல ஆண்டுகளாக செய்ய விரும்பிய பல விஷயங்களை செய்ய முயற்சிக்கிறேன். நான் என் மனதில் இருந்து தள்ளி வைத்திருந்த பல விஷயங்களை நினைவில் வைக்க முடிகிறது. பெட்டி ஒன்றும் அவ்வளவு ஒன்றுக்கும் உதவாதவள் இல்லை என்பதைக் கண்டறிந்தேன், ஆனால் கேட்பதையோ அல்லது பார்ப்பதையோ ஒருபோதும் நிறுத்தாத யாரோ ஒருவர் மற்றும் ஏதோ ஒன்று அது என்பதை நான் அறிந்தேன். ஏப்ரல் 1 NA இல் எனது ஐந்தாவது பிறந்தநாள். ஏப்ரல் முட்டாள தினம் ஆனால் இது எப்படி இருக்கு!

குண்டான அடிக்ட்

நான் ஒரு அடிக்ட். பதினெட்டு வருட காலத்திற்கு நான் தொடர்ந்து குறைந்தபட்சம் ஜம்பு வெவ்வேறு வகையான போதைப்பொருட்களை உபயோகித்தேன். நான் அவற்றை உபயோகப்படுத்த தொடங்கிய போது எதற்காக அவற்றை உபயோகிக்கிறோம் என்று எனக்குத் தெரியாது, ஆனால் ஒரே ஒரு காரணத்திற்காக மட்டுமே நான் போதைப் பொருட்களை உபயோகப்படுத்தினேன் — ஏனென்றால் நான் உணர்ந்த விதம் எனக்குப் பிடிக்கவில்லை. நான் நன்றாக உணர் விரும்பினேன். நான் பதினெட்டு ஆண்டுகள் வித்தியாசமாக உணர் முயற்சித்தேன். வாழ்க்கையின் அன்றாட யதார்த்தங்களை என்னால் எதிர்கொள்ள முடியவில்லை. ஒரு குண்டான குழந்தையான நான் என் வாழ்நாள் முழுவதும் குண்டாக இருந்த காரணத்தினால் நிராகரிக்கப்பட்டதாக உணர்ந்தேன்.

நான் 1935 இல் அரிசோனாவில் பிறந்தேன், 1940 களின் முற்பகுதியில் கலிபோர்னியாவுக்கு குடிபெயர்ந்தேன். என் குடும்பம் மாநிலத்திலிருந்து மாநிலம் மாறியது, என் தந்தை பல முறை திருமணம் செய்து கொண்டார். அவர் ஒரு பெரும் குடிக்காரர்; ஒன்று அவர் சுய ஒழுக்கமானவராக இருந்தார் அல்லது முழுமையான இழிவு நிலையில் இருந்தார். நாங்கள் அடிக்கடி இடம்பெயர்ந்த பல காரணங்களில் இதுவும் ஒன்றாகும்.

நான் ஒவ்வொரு பள்ளிக்கூடமாக மாறி செல்லும்போது, எனக்கு ஏற்பட்ட பல்வேறு அனுபவங்களைப் பற்றி நான் கூறுவேன், மேலும் எனது பல்வேறு மாற்றாந்தாய்களைப் பற்றியும் பேசுவேன். சில காரணங்களால், நான் ஒரு பொய்யன் என்று கருதப்பட்டேன். நான் எங்கு சென்றாலும், கீழ்த்து மக்கள் என்று எண்ணப்படுபவர்கள் மட்டுமே என்னை ஏற்றுக்கொண்டதாக தோன்றியது, நான் கீழ்நிலையில் இருப்பவன் என்று ஒருபோதும் உணர்வில்லை. அவர்களைத் தாழ்த்தி பார்ப்பதன் மூலம் எனக்கு சுயமதிப்பு சிறிது இருப்பதாக உணர் முடிகிறது.

என் குடும்ப வாழ்க்கை குழப்பமாகவும் வேதனையாகவும் இருந்தது, ஆனால் நான் வளரும் பொழுது நிறைய நல்ல தார்பீக குணங்கள் எனக்கு வழங்கப்பட்டன. நான் எப்போதும் வேலையால்

இருக்க முயற்சி செய்தேன். உண்மையில், பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் நான் சில சுயதொழில்களை செய்தேன். சகோதரத்துவ அமைப்புகளுடன் நெருக்கமாக இருப்பதன் மூலம் சிறிது சமூக அந்தஸ்தையும் பராமரிக்க முடிந்தது.

நான் 5 அடி, 5 அங்குல உயரம், 282 பவுண்டுகள் எடை கொண்டவன். என் உணர்வுகளையும் உணர்ச்சிகளையும் கையாளவும் என்னை நன்றாக உணரவும் நான் கட்டாயமாக சாப்பிட்டேன். உண்மையில், இப்படித்தான் நான் முதலில் மோசமான போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்தத் தொடங்கினேன். நான் மிகவும் தீவிரமாக உடல் எடையை குறைக்க விரும்பினேன், அதனால் நான் ஹெராயினை உபயோகப்படுத்த தயாராக இருந்தேன். நான் இதில் மாட்டி கொள்ளாமல் இருப்பதற்கு போதுமான புத்திசாலியாக இருப்பேன் என்றும், இதை பயன்படுத்தி எனது உடல் எடையை குறைத்து நன்றாக உணரலாம் மற்றும் புத்திசாலியாக இந்த விளையாட்டை விளையாடலாம் என்றும் நினைத்தேன். நான் நாடு முழுவதும் சுற்றித்திரிந்து சிறைச்சாலைகளிலும், சீர்திருத்தப் பள்ளிகளிலும் அடைக்கப்பட்டேன். இது முடிவின் ஆரம்பம்; நான் கட்டாயத்தால் அளவுக்கு அதிகமாக சாப்பிட்டு குண்டாக இருந்தேன், ஆனால் நான் உபயோகித்துக் கொண்டிருந்த போதைப்பொருட்களுக்கும் அடிமையாக இருந்தேன்.

நான் வாழ்க்கையில் முழுமையாக சீரழிந்து விரக்தியின் உச்ச கட்டத்தில் இருந்தபோது யாரோ ஒருவர் நாகாட்டிக்கல் அனானிமஸ் என்ற சங்கம் பற்றி என்னிடம் கூறினார். செல்ல இடமில்லாமல், ஒரு மனிதன் எந்த அளவுக்கு கீழ்த்தரமாக உணர முடியுமா அப்படிப்பட்ட மனநிலையில் இந்த சங்கத்திற்குள் நுழைந்தேன். நான் முற்றிலுமாகவும், முழுமையாகவும் தார்மீக நெறிமுறைகளை இழந்து ஒன்றுமில்லாமல் அங்கே போனேன். ஆன்மீக மதிப்புகள் பற்றி எனக்கு எதுவும் தெரியாது. வாழ்வு பற்றி எனக்கு எதுவும் தெரியாது. ஒவ்வொரு நாளின் இறுதியில் வாழ்க்கையில் வேதனையைத் தவிர வேறில்லை. இறுதியில் வாழ்க்கை என்பது தினசரி அடிப்படையிலான வலி அவ்வளவுதான். எனக்குத் தெரிந்ததெல்லாம் நான் நன்றாக உணர உணவு அல்லது போதைப்பொருட்கள் அல்லது பாலியல்

துஷ்பிரயோகம் என்று ஏதாவது ஒன்றை செய்வது தான், இது இனிமேலும் எனக்கு உதவாது. எவற்றிலும் என்னால் போதுமானதைப் பெறவும் முடியவில்லை.

நான் இந்த செயல்திட்டத்திற்கு வந்தபோது, இதற்கு முன்பு நான் உணர்ந்திராத வகையில் நான் யார்? எப்படிப்பட்டவன்? என்பதை முழுவதும் ஏற்று கொண்ட அனுபவத்தை பெற்றேன். கட்டணம் அல்லது நிலுவைத் தொகை எதுவும் செலுத்த தேவை இல்லை என்று சொன்ன ஒரு சங்கம் என்னை திரும்ப திரும்ப வருகை தரும்படி அழைத்தது. எனது கடந்தகால வாழ்க்கையில் நான் ஏற்கனவே எனது நிலுவைத் தொகையை செலுத்தியுள்ளேன் - நான் திரும்ப திரும்ப இங்கே வந்து கொண்டே இருந்தால், முழு சுதந்திரத்தையும் ஒரு புதிய வாழ்க்கை வாழும் வழியையும் கண்டுபிடிப்பேன் என்று அது எனக்குச் சொன்னது.

இன்று, பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, நான் அடிச்சனிலிருந்தும் அளவுக்கு அதிகமாக சாப்பிட்டாக வேண்டும் என்ற கட்டாயத்திலிருந்தும் விடுபட்டிருக்கிறேன், சமூகத்தில் எனக்கு அந்தஸ்து உள்ளது. எனக்கு ஒரு நல்ல வீடு மற்றும் குடும்பம், ஒரு நிர்வாக வேலை உள்ளது, எல்லாவற்றிற்கும் மலோக எனது கடவுளுடன் எனக்கு தனிப்பட்ட உறவு இருக்கிறது, இது எல்லாவற்றையும் சாத்தியமாக்கியுள்ளது. விஷயங்கள் நல்லதாக இல்லாவிட்டாலும் கூட, நான் நன்றாக உணர முடிகிறது, மகிழ்ச்சியாகவும் ஆனந்தமாகவும் மற்றும் சாந்தமாகவும் உணர முடிகிறது.

எந்த சந்தேகமும் இல்லாமல், நாகாட்டிக்கல் அனானிமஸ் சங்கம் மற்றும் கடவுளுக்கு நான் என் வாழ்க்கை முழுவதும் கடமைப்பட்டிருக்கிறேன். நான் ஒரு காலத்தில் இருந்ததைப் போலவே நீங்களும் துன்பப்படுகிறீர்கள் என்றால், நீங்கள் நாகாட்டிக்கல் அனானிமஸ் தத்துவங்களைப் பின்பற்றி, வலியிலிருந்து விடுபடுவதையும் அர்த்தமுள்ள, வளமான வாழ்க்கையையும் கண்டுபிடிப்பீர்கள் என்ற நம்பிக்கையை மட்டுமே என்னால் தர முடியும்.

AA World Services, Inc.

இன் அனுமதியுடன், மாற்றியமைப்பதற்காக பன்னிரெண்டு
வழிமுறைகள் & பன்னிரெண்டு கோட்பாடுகள் மறுஅச்சிடப்பட்டது

Copyright © 2021 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை

World Service Office

PO Box 9999

Van Nuys, CA 91409 USA

Tel. (818) 773-9999 Fax (818) 700-0700

Website: www.na.org

World Service Office–CANADA

Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE

Brussels, Belgium

Tel. +32/2/646-6012

World Service Office–IRAN

Tehran, Iran

www.na-iran.org



இது NA ஃபெலோஷிப் அங்கீகாரம் பெற்ற உரையின் மொழிபெயர்ப்பு.

Narcotics Anonymous, , , , The NA Way
ஆகியவை Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
இன் பதிவுபெற்ற வர்த்தகசின்னங்கள்

ISBN 9781633803411 Tamil 3/21

WSO Catalog Item No. TA1500

Tamil