Narcotics Anonymous®

நார்காடிக்ஸ் அனானிமஸ்

நார்காடிக்ஸ் அனானிமஸ்: உங்கள் சமூகத்தில் உள்ள வளம்

2018–2020 பதிப்பு

உங்கள் சமூகத்தில் உள்ள வளம்

நார்காட்டிக்ஸ் அனானிமஸ் என்பது நலமடையும் அடிக்டுகளுக்கான ஒரு இலாப நோக்கமற்ற, சர்வதேச, சமூக அடிப்படையிலான அமைப்பு, இது 143 க்கும் மேற்பட்ட நாடுகளில் செயல்படுகிறது. போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்தாமல் வாழ்வது மற்றும் அவர்களின் வாழ்க்கையில் அடிக்சனின் விளைவுகளிலிருந்து மீண்டு வருவது எப்படி என்று, நார்காட்டிக்ஸ் அனானிமஸ் (NA) உறுப்பினர்கள் ஒருவருக்கொருவர் கற்றுக்கொள்கிறார்கள்.

போதைப்பொருள் பிரச்சினை உள்ள ஒருவரை நார்காட்டிக்ஸ் அனானிமஸுக்குப் பரிந்துரைப்பதை நீங்கள் கருத்தில் கொண்டால், எங்கள் அமைப்பு பற்றி உங்களுக்கு சில கேள்விகள் இருக்கலாம். இந்த துண்டுப்பிரசுரம் அந்த கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்க வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

NA இன் உறுப்பினர்கள் யார்?

போதைப்பொருட்கள் பயன்படுத்துவதை நிறுத்த வேண்டும் என்று விரும்பும் எவரும் நார்காட்டிக்ஸ் அனானிமஸ் உறுப்பினராகலாம். உறுப்பினர் சேர்க்கை எந்தவொரு குறிப்பிட்ட போதைப்பொருள் பயன்படுத்தும் அடிக்டுகளுக்கு மட்டுமானதல்ல. சட்டரீதியான அல்லது சட்டவிரோதமான, மது உள்ளிட்ட எந்த ஒரு போதைப்பொருட்களும் தங்களுக்கு பிரச்சினையாக இருக்கலாம் என்று நினைப்பவர்கள் NA வுக்கு வரவேற்கப்படுகிறார்கள். NA வின் நலமடைதல் அடிக்சன் பிரச்சினையில் கவனம் செலுத்துகிறது, எந்தவொரு குறிப்பிட்ட போதைப்பொருளிலும் அல்ல.

அநாமதேயம்[1]

தாம் இன்னாரென்று வெளிப்படுத்தாமல் இருப்பதற்கான வாய்ப்பு காரணமாக அடிக்டானவர்கள் சட்ட அல்லது சமூக விளைவுகளுக்கு அஞ்சாமல் கூட்டங்களில் கலந்து கொள்ள அனுமதிக்கிறது. முதல் முறையாக ஒரு கூட்டத்திற்குச் செல்ல நினைக்கும் அடிக்டுக்கு இது ஒரு முக்கியமான காரணமாகும். கூட்டங்களில் சமத்துவத்தின் சூழ்நிலையை அநாமதேயம் ஆதரிக்கிறது. NA இல் பகிரப்பட்ட நலமடைதலின் செய்தியை விட தனிநபரின் குணாதிசயம் அல்லது சூழ்நிலை மிக முக்கியமல்ல என்பதை உறுதிப்படுத்த இது உதவுகிறது.

NA கூட்டங்கள்

நலமடைதலுக்கான NA இன் முதன்மை அணுகுமுறை, ஒரு அடிக்ட் மற்றொரு அடிக்டுக்கு உதவுவதற்கு ஈடு இணையில்லாத சக்தி எதுவுமில்லை என்ற அதன் நம்பிக்கையாகும். NA கூட்டங்களில் பங்கேற்கும் உறுப்பினர்கள்

[1] இன்னார் என்று வெளிப்படுத்தாமல் இருப்பது

தங்கள் அனுபவங்கள் மற்றும் போதைப்பொருட்கள் அடிக்சனிலிருந்து நலமடைவது பற்றி பேசுகிறார்கள். NA கூட்டங்கள் முறைசாரா முறையில் கட்டமைக்கப்பட்டவை, குழுவினால் வாடகைக்கு எடுக்கப்பட்ட இடத்தில் நடத்தப்படுகின்றன, மற்றும் உறுப்பினர்கள் முறை வைத்து தலைமை தாங்கி கூட்டத்தைத் ஆரம்பித்து முடிக்கிறார்கள். NA கூட்டங்கள் மற்றும் பிற சேவைகள் முழுமையாக உறுப்பினர்களின் பங்களிப்பு மற்றும் நலமடைதல் நூல்களின் விற்பனையால் நிதியளிக்கப்படுகின்றன. உறுப்பினர்கள் அல்லாதவர்களிடமிருந்து நிதி பங்களிப்புகள் ஏற்கப்படுவதில்லை.

பெரும்பாலான NA கூட்டங்கள் ஒவ்வொரு வாரமும் ஒரே நேரத்தில் ஒரே இடத்தில், அனைவருக்கும் வசதியான பொது இடத்தில் நடத்தப்படுகின்றன இரண்டு வகையான கூட்டங்கள் உள்ளன, அவை ஒன்று பொது மக்களுக்கு திறந்திருக்கும், மற்றொன்று பொதுமக்களுக்கு மூடப்பட்டிருக்கும் (அடிக்டுக்களுக்கு மட்டும் திறந்திருக்கும்). கூட்டங்களின் நடைமுறைகள் பரவலாக வேறுபடுகின்றன. சில நடைமுறைகள்: பங்கேற்பு, பேச்சாளர், கேள்வி பதில், தலைப்பு விவாதம், மற்றும் சில இந்த நடைமுறைகளின் கலவையாகும். தனிப்பட்ட நலமடைதலுக்கான பொருத்தமான மற்றும் நம்பகமான சூழலை வழங்குவது என்பதே, எப்போதும் எந்தவொரு கூட்டத்தின் செயல்பாடாக இருக்கும்.

NA எவ்வாறு செயல்படுகிறது?

ஒருவருக்கொருவர் நலமடைய உதவி செய்து கொள்ளும் அடிக்டுக்கள் தான் NA இன் அடித்தளமாகும். உறுப்பினர்கள் நலமடைதலில் அவர்களின் அனுபவங்களை தவறாமல்

சந்தித்து பேசுகிறார்கள். அதிக அனுபவம் வாய்ந்த உறுப்பினர்கள் (**ஸ்பான்சர்கள்** என அழைக்கப்படுகிறார்கள்) புதிய உறுப்பினர்களுடன் தனிப்பட்ட முறையில் செயல்படுகிறார்கள்.

NA செயல்திட்டத்தில் முக்கியமானது பன்னிரண்டு வழிமுறைகள் ஆகும். இந்த "வழிமுறைகள்" நலமடைதலுக்கான நடைமுறை சாத்தியமான அணுகுமுறையை கோடிட்டுக் காட்டும் வழிகாட்டுதல்களின் தொகுப்பாகும். இந்த வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றுவதன் மூலமும், மற்ற உறுப்பினர்களுடன் நெருக்கமாகப் பணியாற்றுவதன் மூலமும், அடிக்டுக்கள் போதைப்பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதை நிறுத்தி, அன்றாட வாழ்வின் சவால்களை எதிர்கொள்ள கற்றுக்கொள்கிறார்கள்.

நார்காட்டிக்ஸ் அனானிமஸ் ஒரு மதரீதியான அமைப்பு அல்ல, எந்தவொரு குறிப்பிட்ட நம்பிக்கை முறையையும் கட்டாயப்படுத்தாது. நேர்மை, திறந்த மனப்பான்மை, நம்பிக்கை, விருப்பம் மற்றும் பணிவு போன்ற அடிப்படை ஆன்மீக தத்துவங்களை அன்றாட வாழ்க்கையில் பயன்படுத்த இது கற்பிக்கிறது. ஆன்மீக தத்துவங்களின் குறிப்பிட்ட நடைமுறை பயன்பாடு ஒவ்வொரு தனிநபரால் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. NA இல் நலமடைதல் என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்குள் நிகழும் ஒரு அதிசய சிகிச்சை அல்ல. இது ஒரு செயல்முறை, தொடர்ந்து நடந்து கொண்டிருக்கும் மற்றும் தனிப்பட்டதானது. இங்கு சேர்ந்து நலமடைய தனிப்பட்ட முடிவு எடுப்பதற்கு உறுப்பினர்கள் அவர்களுக்கு தேவையான நேரத்தை எடுத்துக் கொள்கிறார்கள்.

வளர்ச்சி விகிதம்

வருகை பதிவுகள் எதுவும் வைக்கப்படாததால், நார்காட்டிக்ஸ்

அனானிமஸுக்கு வருபவர்களில் எத்தனை சதவீதத்தினர், நீண்டகாலமாக போதைப்பொருட்களிலிருந்து விலகியிருக்கிறார்கள் என்பதை மதிப்பிடுவது கடினம். நார்காட்டிக்ஸ் அனானிமஸ் குழுக்களின் எண்ணிக்கையில் விரைவான வளர்ச்சி தான் எங்கள் வெற்றியின் ஒரே உறுதியான குறிகாட்டியாகும். மேலும் கடந்த பல ஆண்டுகளாக வட அமெரிக்காவிற்கு வெளியே நார்காட்டிக்ஸ் அனானிமஸ் வேகமாக பரவியுள்ளது.

1978 ஆம் ஆண்டில், மூன்று நாடுகளில் 200 க்கும் குறைவாக குழுக்கள் பதிவுசெய்யப்பட்டு இருந்தன; 1982 இல், பதினோரு நாடுகளில் 1,200 குழுக்கள் இருந்தன; 1993 ஆம் ஆண்டில், 60 நாடுகளில் 13,000 க்கும் மேற்பட்ட குழுக்கள் 19,000 க்கும் மேற்பட்ட கூட்டங்களை நடத்தின; 2002 ஆம் ஆண்டில், 108 நாடுகளில் 20,000 க்கும் மேற்பட்ட குழுக்கள் 30,000 க்கும் அதிகமான கூட்டங்களை நடத்தியுள்ளன; ஏப்ரல் 2008 இல், 130 நாடுகளில் 50,000 க்கும் மேற்பட்ட வாராந்திர கூட்டங்கள் நடந்தன; மே 2020 நிலவரப்படி, 143 நாடுகளில் வாரந்தோறும் 76,000 க்கும் அதிகமான கூட்டங்கள் நடப்பதாக மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

NA கணக்கெடுப்பு முடிவுகள்

28,000 க்கும் மேற்பட்ட NA உறுப்பினர்களால் நிறைவு செய்யப்பட்ட கணக்கெடுப்பிலிருந்து பின்வரும் புள்ளிவிவர தகவல்கள் சேகரிக்கப்பட்டன அமெரிக்காவின் புளோரிடாவின் ஆர்லாண்டோவில் நடைபெற்ற NA வின் 2018 உலக மாநாடு, எங்கள் சர்வதேச இதழான *The NA Way Magazine*[2] மற்றும் எங்கள்

[2] ஆங்கிலத்தில் உள்ள தலைப்புகள் தமிழில் இல் இன்னும் வெளியிடப்படவில்லை.

வலைத்தளத்தில் இந்த ஆய்வு வெளியிடப்பட்டது:

பதிலளித்தவர்கள் வயது

1%	21 வயதிற்குட்பட்டவர்கள்
14%	21 முதல் 30 வயதுக்கு உட்பட்டவர்கள்
25%	31 முதல் 40 வயதுக்குட்பட்டவர்கள்
20%	41 முதல் 50 வயது வரை இருந்தன
25%	51 முதல் 60 வயது வரை இருந்தன
15%	60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள்

பாலினம்

57%	ஆண்கள்
42%	பெண்கள்
1%	மற்றவர்கள்

2015 NAWS *Membership Survey*[3], 41% பெண்கள் மற்றும் 59% ஆண்கள் ஆகும்.

கணக்கெடுப்பில் பதிலளித்தவர்கள் நார்காட்டிக்ஸ் அனானிமஸை எவ்வாறு கண்டறிந்தனர்
(பதிலளிப்பவர்கள் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பதில்களை டிக் செய்ய அனுமதிக்கப்பட்டார்கள்; முதல் ஐந்து தெரிவுகள் மட்டுமே பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன)

49%	மற்றொரு NA உறுப்பினர் மூலம் அறிந்தேன்
45%	சிகிச்சை/ஆலோசனை மையங்கள் மூலம் அறிந்தேன்
32%	ஒரு குடும்ப உறுப்பினர் மூலம் அறிந்தேன்
14%	NA சேவை முயற்சி மூலம் அறிந்தேன்
13%	NA நூல்கள் மூலம் அறிந்தேன்

3 உறுப்பினர் கணக்கெடுப்பில்.

இனப் பரவல்

எங்கள் உறுப்பினர்களில் இன ரீதியிலான பரவல் அவர்கள் இருக்கும் இடத்தைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்துவதாகத் தெரிகிறது. இருப்பினும், 2018 ல் எடுக்கப்பட்ட இந்த கணக்கெடுப்பு புளோரிடாவில் (அமெரிக்கா) உள்ள WCNA, எங்கள் சர்வதேச பத்திரிகையான *The NA Way Magazine* மற்றும் எங்கள் வலைத்தளத்தில் கிடைக்கச்செய்யப்பட்டது. இந்த கணக்கெடுப்பு நடத்தப்பட்டபோது, பதிலளித்தவர்களில் 70% காகசியன், 13% ஆப்பிரிக்க அமெரிக்கர்கள், 7% ஹிஸ்பானிக், 4% வேறு பல் இனக் குழுக்களைச் சேர்ந்தவர்கள், 2% ஆசியர்கள், 4% மற்றவர்கள். 2015 இல் பிரேசிலில் பதிலளித்தவர்களில் 74% காகசியன், 11% ஆப்பிரிக்க அமெரிக்கர்கள், 6% ஹிஸ்பானிக், 4% பல் இனக் குழுக்களைச் சேர்ந்தவர்கள் மற்றும் 2% மற்றவர்கள்.

சமூகத்தில் NA

NA சங்கத்தின் பல சேவைகளை ஒருங்கிணைக்க NA உறுப்பினர்களின் தன்னார்வ குழுக்கள் உருவாக்கப்படுகின்றன. NA, உறுப்பினர்கள் அல்லாதவர்களிடமிருந்து நிதி பங்களிப்புகளை ஏற்பதில்லை, தொழில்முறை ஆலோசகர்கள் மற்றும் மருத்துவமனைகள் அல்லது தங்கும் வசதிகளை பராமரிப்பதில்லை. NA வழங்கக்கூடிய சேவைகளின் பட்டியல் கீழே உள்ளது.

நார்காட்டிக்ஸ் அனானிமஸ் மற்றும் அது அளிக்கும் சேவைகளைப் பற்றியும் சமூகத்திற்கு தெரிவிக்க NA உறுப்பினர்களால் **சமூக விழிப்புணர்வு கூட்டங்கள்** நடத்தப்படலாம்.

சுகாதார கண்காட்சிகள் மற்றும் மாநாடுகள் என்பது தொழில்முறை நிறுவனங்களால் நடத்தப்படும்

நிகழ்வுகள், இதில் NA - வின் ஒரு காட்சி அரங்கு மற்றும்/அல்லது ஒரு பட்டறையில் தகவல்களை அளிக்கலாம்.

தேவாலயங்கள், பரோல் அதிகாரிகள், நீதிபதிகள், ஆலோசகர்கள், செவிலியர்கள், மருத்துவர்கள், பள்ளிகள் மற்றும் வேறு பலருக்கும் **விளக்கக்காட்சிகள்** தகவல் நோக்கங்களுக்காக வழங்கப்படுகின்றன.

பொதுசேவை அறிவிப்புகள் ஊடகங்கள் (பத்திரிகை, வானொலி, தொலைக்காட்சி, விளம்பர பலகைகள், பஸ் அடையாள பலகைகள் மற்றும் சுவரொட்டிகள்) வழியாக பொதுமக்களுக்கு NA பற்றிய தகவல்களை வழங்க முடியும்.

தொலைபேசி சேவைகள் உள்ளூர் கூட்டங்கள் மற்றும் NA பற்றிய பொதுவான தகவல்களை வழங்கக்கூடும்.

கூட்டம் கூடும் நேரங்கள் மற்றும் இருப்பிடங்கள் அடங்கிய உள்ளூரில் தயாரிக்கப்பட்ட அட்டவணைகள் தான் **கூட்டப் பட்டியல்கள்** ஆகும், இவை சமூகத்தில் பொதுவாக கிடைக்கின்றன.

நார்காட்டிக்ஸ் அனானிமஸ் செயல்திட்டத்தின் சில அடிப்படைகளில் கலந்துகொள்ளும் நபர்களை அறிமுகப்படுத்த கூட்டங்கள்/விளக்கக்காட்சிகள் மூலம் உள்ளூர் குழுக்களால் மருத்துவமனைகள் மற்றும் அமைப்புகளுக்கான சேவைகள் வழங்கப்படுகின்றன. வழக்கமான NA கூட்டங்களுக்கான முழுமையாக அணுகல் இல்லாத அடிக்டுகளுக்கு அவர்கள் நலமடைதலுக்கான NA செய்தியை எடுத்துச் செல்கின்றனர். கூட்டங்கள் அல்லது மருத்துவமனைகள், சிறைகள், அடிக்சன் சிகிச்சை நிலையங்கள், போதைப்பொருள் நீக்கும் மையங்கள் மற்றும் பிற அமைப்புகளுக்கு கூட்டங்கள் அல்லது விளக்கக்காட்சிகள் வழங்கப்படுகின்றன.

நூல் சேவைகளில் பலவிதமான புத்தகங்கள், சிறு புத்தகங்கள், துண்டுப்பிரசுரங்கள், ஆடியோ, பெரிய போஸ்டர்கள் மற்றும் மின்னஞ்சல் பதிப்புகள் ஆகியவை அடங்கியுள்ளன. நார்காட்டிக்ஸ் அனானிமஸ் நூல்கள் ஆங்கிலம் மற்றும் பல மொழிகளில் வெளியிடப்படுகிறது.

நார்காட்டிக்ஸ் அனானிமஸை எவ்வாறு தொடர்பு கொள்வது

பல சமூகங்களில், தொலைபேசி அகராதியில் நார்காட்டிக்ஸ் அனானிமஸ் பட்டியலிடப்பட்டுள்ளது. பல தொலைபேசி எண்கள் மற்றும் கூட்டத்தின் இடங்களை எங்கள் ***www.na.org*** இணையதளத்தில் காணலாம். தொலைபேசி சேவைகளில் நலமடையும் அடிக்டுக்கள் அல்லது நலமடையும் உறுப்பினர்களை தொடர்பு கொள்ளக்கூடிய ஒரு சேவை பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. அடிக்டுகள் அருகிலுள்ள கூட்டங்களைக் கண்டறிவதற்கு உதவுவதை முதன்மை நோக்கமாக கொண்டு தொலைபேசி சேவைகள் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. பிற தகவல்களும் தொலைபேசி சேவை மூலம் கிடைக்கக்கூடும். NA பற்றி மேலும் கேள்விகள் உங்களுக்கு இருந்தால் ஒரு தொலைபேசி அழைப்பு ஒரு நல்ல ஆரம்பமாக இருக்கும்.

உங்கள் சமூகத்தில் தொலைபேசி சேவை இல்லை என்றால் அல்லது நார்காட்டிக்ஸ் அனானிமஸ் பற்றி உங்களுக்கு கேள்விகள் இருந்தால், கீழே காட்டப்பட்டுள்ள முகவரியில் NA இன் உலக சேவை அலுவலகத்தைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். உலக சேவை கூட்டங்கள் அல்லது பிற சேவைகள் பற்றிய தகவல்களையும், NA இன் நலமடைதலுக்கான நூல்கள் அனைத்தையும் கொண்ட பட்டியலையும் அலுவலகம் வழங்க முடியும்.

Copyright © 2020 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை

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

இது NA மாநாட்டின் அங்கீகாரம் பெற்ற உரையின் மொழிபெயர்ப்பு.

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

ISBN 9781633803275 Tamil 12/20

WSO Catalog Item No. TA1604