மற்றொரு பார்வை

ஆராய்ச்சி மற்றும் தனிப்பட்ட அனுபவம் ஆகிய இரண்டையும் அடிப்படையாகக் கொண்டது மற்றும் அதைப்பற்றி பல கருத்துக்களும் இருப்பதால் அடிக்சனுக்கு பல வரையறைகள் இருக்கலாம். நாம் கேள்விப்படும் வரையறைகளின் பல பகுதிகளில் நமக்கு உண்மையில் வேறுபட்ட கருத்துக்கள் இருப்பதில் ஆச்சரியமில்லை. கவனித்த மற்றும் தெரிந்த உண்மைகள் சில, மற்ற குழுக்களை விட சில குழுக்களுக்குச் சிறப்பாகப் பொருந்துகின்றன. இதை நாம் ஒரு உண்மையாக ஏற்றுக்கொள்ள முடிந்தால், எல்லா அடிக்சன்களுக்கும் அடிப்படையான மற்றும் நம் அனைவருக்கும் இடையே தொடர்புகளை ஏற்படுத்துவதில் மிகவும் செல்லுபடியாகும் வழியைக் கண்டறிய முடியும் என்ற நம்பிக்கையில் மற்றொரு கண்ணோட்டத்தை ஆராய வேண்டும். **எது அடிக்சன் இல்லை என்பதில்** நாம் அதிக உடன்பாட்டைக் காண முடிந்தால், ஒருவேளை **அது என்ன என்பது** மிக தெளிவாக தோன்றக்கூடும்.

சில பிரதான கருத்துக்களை நாம் ஏற்றுக்கொள்ளலாம்.

1. அடிக்சன் என்பது சுதந்திரம் அல்ல.

நமது நோயின் தன்மையும் அதனுடைய அறிகுறிகளும் இந்த உண்மையை சுட்டிக் காட்டுகின்றன. அடிக்டுகளாகிய நாம் தனி மனித சுதந்திரத்தை மிகவும் மதிக்கிறோம், ஒருவேளை அதை நாம் மிகவும் விரும்புவதாலும், நம் நோய் வளர்ந்து வரும் நேரத்தில் எப்போதாவது மட்டுமே அனுபவிப்பதாலும் இவ்வாறு இருக்கலாம். போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்தாமல் விலகியிருக்கும் காலங்களில் கூட, நமது சுதந்திரம் குறைக்கப்படுகிறது. எந்தவொரு செயலும் தொடர்ச்சியான நலமடைதலுக்கான மனப்பூர்வமான விருப்பம் அல்லது மீண்டும் போதைப்பொருட்கள் உபயோகத்திற்கு திரும்புவதற்கு நம்மை அறியாமல் ஆசைப்படுவதை அடிப்படையாகக் கொண்டதா என்பது நமக்கு ஒருபோதும் உறுதியாகத் தெரியவில்லை. நாம் மற்றவர்களையும் சூழ்நிலைகளையும் நமக்கேற்ப மாற்றவும், நமது எல்லா செயல்களைக் கட்டுப்படுத்தவும் முயல்கிறோம்; இதனால் சுதந்திரத்தின் ஒருங்கிணைந்த அடையாளமான தன்னிச்சையாக செயல்படுவது அழிக்கப்படுகிறது. கட்டுப்பாட்டை இழக்க நேரிடும் என்ற அச்சத்தினால் கட்டுப்படுத்த வேண்டிய தேவை உருவாகிறது என்பதை நாம் உணரத் தவறிவிட்டோம். கடந்த காலத் தோல்விகள் மற்றும் வாழ்க்கையின் சிரமங்களைத் தீர்ப்பதில் ஏற்பட்ட ஏமாற்றங்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட இந்த பயம், நம்மை அர்த்தமுள்ளவற்றை தேர்ந்தெடுப்பத்தை தடுக்கிறது. நம்மைத் தடுக்கிறது; இந்தத் தேர்ந்து எடுப்பவற்றை செய்தால், நம்மைத் தடுக்கும் அந்த அச்சத்தை அவை அகற்றும்.

2. அடிக்சன் என்பது தனிப்பட்ட வளர்ச்சி அல்ல.

போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்தும் பொழுது ஏற்படும் சலிப்பான, போலியான, சடங்கான, கட்டாயமான மற்றும் வெறித்தனமான நடைமுறைகள் நம்மை எதிர்வினையாற்ற முடியாதவர்களாக அல்லது அர்த்தமுள்ள சிந்தனைகள் மற்றும் செயல்களைச் செய்யவிடாமல் ஆக்குகிறது. தனிப்பட்ட வளர்ச்சி என்பது ஆக்கப்பூர்வமான முயற்சி மற்றும் குறிக்கோளுள்ள நடத்தையாகும்; இது தேர்ந்தெடுப்பது, மாற்றம் மற்றும் வாழ்க்கையை அதன் விதிப்படி எதிர்கொள்ளும் திறனை முன்வைக்கிறது.

3. அடிக்சன் என்பது நல்லெண்ணெம் அல்ல.

அடிக்சன், நாம் போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்துவதற்கு, அதை பெறுவதற்கு மற்றும் அதற்கான வழிகளை கண்டறிவதற்கும் இந்தச் செயல்பாட்டைத் தொடர்வதற்காகவும் நம் உலகத்திற்கு வெளியே இருக்கும் மனிதர்கள், இடங்கள் மற்றும் விஷயங்களிலிருந்து நம்மைத் தனிமைப்படுத்துகிறது. விரோதம், மனக்கசப்பு, சுயநலம் மற்றும் சுய அக்கறை கொண்டுள்ள நாம், நமது நோய் வளரும் போது மற்ற புறநலன்களை எல்லாம் துண்டித்துக் கொள்கிறோம். நம்முடைய தேவைகளுக்கு நாம் சார்ந்து இருக்க வேண்டியவர்களைப் பற்றிய பயத்திலும் சந்தேகத்திலும் வாழ்கிறோம். இது நம் வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதியையும் தொடுகிறது மற்றும் முற்றிலும் பழக்கமில்லாத எதுவும் அன்னியமாகவும் ஆபத்தானதாகவும் ஆகிறது. நம் உலகம் சுருங்குகிறது மேலும் தனிமைப்படுத்திக் கொள்வது தான் அதன் குறிக்கோள். இது நமது குறைபாட்டின் உண்மையான தன்மையாக இருக்கலாம்.

மேலே கூறப்பட்ட அனைத்தையும் இவ்வாறு சுருக்கமாக் கூறலாம்...

4. அடிக்சன் என்பது வாழ்வதற்கான ஒரு வாழ்க்கை முறை அல்ல.

நோயுற்ற, சுயநலத்தை நாடும், தன்மையமான மற்றும் தன்னை ஒடுக்கிக் கொண்ட அடிக்டுகளின் உலகம் நிச்சயமாக ஒரு வாழ்க்கை முறை ஆகாது; அதிகபட்சம், ஒருவேளை அது சிறிது காலம் உயிர்வாழ உதவும் ஒரு வழியாக இருக்கலாம். வரம்புக்கு உட்பட்ட இந்த காலஅளவில் கூட, இது விரக்தி, அழிவு மற்றும் இறப்புக்கான ஒரு வழியாகும்.

ஆன்மீகத்தில் நிறைவை நாடும் எந்த ஒரு வாழ்க்கை முறையும், அடிக்சனில் இல்லாத இவற்றைத் தேடுவதாகவே தோன்றுகிறது: **சுதந்திரம், நல்லெண்ணம், ஆக்கபூர்வமான நடவடிக்கை** மற்றும் **தனிப்பட்ட வளர்ச்சி**.

சுதந்திரத்துடன், வாழ்க்கை அர்த்தமுள்ளதாகவும், மாறுவதாகவும் மற்றும் முன்னேற்றமடையக் கூடியதாகவும் உள்ள ஒரு செயல்முறை. இது எங்கள் விருப்பங்கள் அற்புதமாகவும் சிறந்த வகையிலும் நிறைவேறவும் மேலும் நம்முடைய தனிப்பட்ட தேவைகள் சிறப்பாக நிறைவேறும் என்ற நியாயமான எதிர்பார்ப்புடன் காத்திருக்கிறது. நிச்சயமாக இவை, NA இன் பன்னிரண்டு வழிமுறைகளை அன்றாடம் நடைமுறைப்படுத்துவதின் விளைவாக ஏற்படும் ஆன்மீக முன்னேற்றத்தின் சில வெளிப்பாடுகள் தான்.

நல்லெண்ணம் என்பது நம்மைத் தவிர மற்றவர்களையும் உள்ளடக்கிய ஒரு செயலாகும் – இது நம்முடைய வாழ்க்கையில் நாம் எப்படி முக்கியமானவர்களோ அதைப் போலவே மற்றவர்களையும் அவர்களின் வாழ்க்கையில் முக்கியமானவர்களாகக் கருதுகிறது. நல்லெண்ணம் பச்சாதாபத்திற்கு முக்கியமானதா அல்லது அதற்கு நேர்மாறானதா என்று சொல்வது கடினம். நம்முடைய அடையாளத்தை இழக்காமல், தெரிந்தே மற்றவர்களிடம் நம்மைப் பார்க்கும் திறனாக நாம் பச்சாத்தாபத்தை ஏற்றுக்கொண்டால், இரண்டிலும் ஒரு ஒற்றுமை இருப்பதை நாங்கள் அடையாளம் காண்கிறோம். நாம் நம்மை ஏற்றுக்கொண்டிருந்தால், மற்றொருவரை எவ்வாறு நிராகரிக்க முடியும்? ஒற்றுமையைப் பார்ப்பதிலிருந்து பாசம் வருகிறது. நாம் ஏற்றுக்கொள்ளாத வேற்றுமைகளிலிருந்து தான் சகிப்புத்தன்மை இன்மை உருவாகிறது.

மற்றவர்களின் ஒத்துழைப்புடன் சுதந்திரம் மற்றும் நல்லெண்ணம் இவை இரண்டையும் தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக்கு நாம் பயன்படுத்துகிறோம். நாம் தனியாக வாழ முடியாது என்பதை உணர்கிறோம்; தனிப்பட்ட வளர்ச்சியும் கூட ஒருவருக்கொருவர்

வளரும் வளர்ச்சியாகும். சிறந்த சமநிலையை கண்டறிய, தனிப்பட்ட, சமூக மற்றும் ஆன்மீக மதிப்புகள் மற்றும் பொருள் மதிப்புகளை ஆராய்வோம். மனமுதிர்ச்சி இந்த வகையான மதிப்பீட்டைக் கோருவதாகத் தெரிகிறது.

போதைப்பொருளை பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கும் பொழுது, பைத்தியமாதல், சிகிச்சை நிறுவனங்கள் மற்றும் மரணம் ஆகியவை மட்டுமே இதன் முடிவுகள். நலமடைதலில், ஒரு மேலான சக்தியின் உதவி மற்றும் NA இன் வழிமுறைகள் மூலம், எதுவும் சாத்தியமாகும்.

ஆக்கபூர்வமான நடவடிக்கை என்பது ஒரு மர்மமான நடைமுறை அல்ல, இருப்பினும் இது நமது ஒழுங்கற்ற மற்றும் சீரழிந்த பண்புகளை மீண்டும் உருவாக்குதல் அல்லது ஒருங்கிணைப்பதற்கான உள்ளார்ந்த வேலையாகும். பெரும்பாலும், உடனடியாக மனதில் தோன்றுகிற மற்றும் உள்ளுணர்வுகளைக் கேட்பது மற்றவர்களுக்கோ அல்லது நமக்கோ பயனளிக்கும் என்று நினைத்து தன்னிச்சையாகச் செயல்படுகிறோம் என்பது இதன் பொருள். செயல்படுத்த பட வேண்டிய பல அடிப்படை தத்துவங்கள் இங்கே வெளிப்படுகின்றன. உண்மையிலேயே நமக்கு மதிப்புமிக்க இந்த தத்துவங்களின் அடிப்படையில் நம்மால் முடிவுகளை எடுக்க முடிகிறது.

நார்காடிக்ஸ் அனானிமஸின் பன்னிரண்டு வழிமுறைகளின் நோக்கம், நாம் ஒரு மேலான சக்தியை சார்ந்து இருக்க வேண்டும் என்பதை நாம் ஒவ்வொருவரும் புரிந்து கொள்ளும் போது, சுய மரியாதை மற்றும் தன்னம்பிக்கை ஆகியவை வருவதை தெளிவாக காணலாம். நாம் யாரையும் விட உயர்ந்தவர்களும் அல்ல தாழ்ந்தவர்களும் அல்ல என்பதை நாம் அறிவோம்; நாம் நாமாகவே இருப்பதில் தான் நம்முடைய உண்மையான மதிப்பு உள்ளது. நமக்கும் நம்முடைய செயல்களுக்கும் நாம் பொறுப்பு என்பதுடனான சுதந்திரம் என்பது நம் வாழ்வில் முதன்மையானது என்று தோன்றுகிறது. தினசரி நடைமுறையின் மூலம் சுதந்திரத்தை வைத்திருக்கிறோம், விரிவுபடுத்துகிறோம்; இது ஒருபோதும் முடிவடையாத ஆக்கபூர்வமான நடவடிக்கை. நல்லெண்ணம், நிச்சயமாக, அனைத்து ஆன்மீக வளர்ச்சியின் தொடக்கமாகும். இது நம்முடைய எல்லா செயல்களிலும் பாசத்திற்கும் அன்பிற்கும் வழிவகுக்கிறது. **சுதந்திரம், ஆக்கபூர்வமான நடவடிக்கை** மற்றும் **நல்லெண்ணம்** ஆகிய இந்த மூன்று குறிக்கோள்களை, சங்கத்தில், சுயநலமில்லாமல் சேவை செய்வதில் காட்டும் போது, அவை கொண்டு வரும் மாற்றங்களின் முடிவுகளை நம்மால் கணிக்கவோ கட்டுப்படுத்தவோ முடியாது. எனவே சேவை நம்மைவிட வலிமையான சக்தியாகும் மேலும் அனைவருக்கும் குறிப்பிடத்தக்க அர்த்தத்தைக் கொண்டுள்ளது.

நான் NA வழியில் மற்றவர்களின் மேல் அக்கறை கொள்ளும் பொழுதும் மற்றும் மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளும் பொழுதும் னுடைய நன்றி உணர்ச்சி வெளிப்படுகிறது.

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 ஃபெலோஷிப் அங்கீகாரம் பெற்ற உரையின் மொழிபெயர்ப்பு.

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

ISBN 9781633802988 Tamil 8/20

WSO Catalog Item No. TA3105

Narcotics Anonymous®

நார்காடிக்ஸ் அனானிமஸ்

IP No. 5-TA

மற்றொரு பார்வை