

## நலமடைதலும் மீண்டும் போதைப்பொருட்களை உபயோகித்தலும்

பலர், நலமடைதலை போதைப்பொருட்களை உபயோகிக்காமல் இருப்பது மட்டும் தான் என்று நினைக்கிறார்கள். மீண்டும் போதைப்பொருட்கள் உபயோகிப்பதை முற்றிலும் தோல்வி அடைந்ததற்கான அடையாளமாகவும், நீண்ட காலம் போதைப்பொருட்களை உபயோகிக்காமல் இருப்பது முற்றிலும் வெற்றி அடைந்து விட்டதற்கான அடையாளமாகவும் கருதுகிறார்கள். நார்காடிக்ஸ் அனானிமஸின் இந்த நலமடையும் செயல்திட்டத்தில் இருக்கும் நாங்கள் இந்தக் கருத்து மிகவும் மேலோட்டமானது 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 ஏமாற்றிக்கொள்ளுதல் 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 நோயிலும் நலமடைதலிலும் சிறிது வேறுபடுகிறார்கள். மீண்டும் போதைப்பொருட்களை உபயோகித்தது, அவற்றில் இருந்து முழுமையாக விடுபடுவதற்கான அடிப்படை வேலைகளை அமைக்கும் நேரமாகவும் இருக்கலாம். மற்ற சமயங்களில், நெருக்கடியான நேரங்களை கடந்து செல்லும்வரை போதைப் பொருட்களை உபயோகிக்காமல் விலகி இருக்க ஒரு விடாப்பிடியான 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 பங்கை வகிக்கிறது. இங்கு தான் உண்மையான சுதந்திரம் மற்றும் விடுதலை உணர்ச்சிகள் சரியான அளவில் இருக்கின்றன. தனியாக வெளியில் சென்று வாழ்வது நம்மை மறுபடி கவர்ந்தாலும், நம்மிடம் இருப்பதெல்லாம் எல்லாம் நம்மை விட மேலான சக்தியிடமிருந்தும், மற்றவர்களுக்கு உதவுவது மற்றும்

மற்றவர்களிடமிருந்து உதவிகள் பெறுவதிலிருந்தும் வந்திருக்கிறது என்பதை நாம் அறிவோம். பெரும்பாலான நேரங்களில் நலமடைவதில் பழைய விஷயங்கள் நம்மை பயமுறுத்தும். வாழ்க்கை மீண்டும் அர்த்தம் இல்லாததாக, இயந்திரத்தனமாக, சலிப்பூட்டுவதாக இருக்கலாம். நாம் புதிய சிந்தனைகளை மறுபடி மறுபடி சிந்திப்பதில் மனதளவிலும், புதிய செயல்களை செய்வதில் உடலளவிலும் சலிப்படையலாம், இருந்தாலும் நாம் இதைச் செய்யாவிட்டால் நாம் பழைய நடவடிக்கைகளுக்கு திரும்பி விடுவோம் என்று நமக்குத்தெரியும். நம்மிடம் இப்போதுள்ளதை நாம் பயன்படுத்தவில்லை என்றால் அதை நாம் இழக்க நேரிடும் என்று சந்தேகப்படுகிறோம். இந்த காலம் நம்முடைய மாபெரும் வளர்ச்சிக்கான காலமாகும். நம்முடைய உடலும் மனமும் சோர்ந்திருந்தாலும், இந்த மேலான சக்தியின் மூலம் ஏற்படும் மாற்றங்கள் அல்லது உண்மையான மாறுதல்கள் நம் உள்ளிருந்து ஆழமாக செயல்பட்டு நம் நோக்கத்தினை அடைவதற்கும் வாழ்க்கையை மாற்றுவதற்கும் தேவையான பதில்களைக் கொடுக்கிறது.

நம்முடைய பன்னிரண்டு வழிமுறைகளின் அனுபவங்களின் மூலம் பெறப்படும் நலமடைதலே நமது குறிக்கோள். இது வெறும் உடலளவில் போதையிலிருந்து விலகியிருப்பது மட்டுமல்லாது, நம்மை வளர்த்துக் கொள்வதற்கு முயற்சியும் தேவைப்படுகிறது மேலும் இந்த உலகில் குறுகிய மனோநிலையில் எந்த ஒரு புதிய சிந்தனையும் துளிர்க்கவே முடியாது என்பதால் எப்படியாவது திறந்த மனப்பான்மையுடன் இருக்க வேண்டும். இதை நாம் நமக்காகச் செய்து கொள்ள வேண்டியிருப்பதால் நமக்குள்ளே இருக்கும் இரண்டு எதிரிகளான அக்கறையின்மை மற்றும் எதையும் தள்ளிப்போடும் அலட்சியம் ஆகியவற்றைப் பற்றி நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். மாற்றத்தை எதிர்ப்பது நமக்குள்ளேயே இருக்கிறது என்பது தெரிய வருகிறது. மேலும் அணு குண்டு வெடிப்பது போன்ற ஏதோ ஒன்று தான் ஏதாவது ஒரு மாற்றத்தை கொண்டுவரும் அல்லது வேறொரு நடவடிக்கையை தொடங்க வைக்கும். மீண்டும் போதைப் பொருட்களை உபயோகித்து அதில் நாம் உயிர் பிழைத்துக் கொண்டால், அந்த மாற்றத்தை எதிர்க்கும் குணத்தை தகர்ப்பதற்கான சக்தியை கொடுக்கலாம். சில சமயங்களில் மீண்டும் போதைப்பொருட்களை உபயோகித்ததால் நமக்கு நெருக்கமான ஒருவரின் மரணம் நமது தனிப்பட்ட தீவிர செயலின் அவசியத்திற்கான விழிப்புணர்வை நமக்கு ஏற்படுத்தும்.

### தனிநபர் அனுபவங்கள்

நார்காடிக்ஸ் 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 டெக்ஸ்ட்” – ல் பார்க்கலாம்.

### நாம் நலமடைகிறோம்

“அரசியல் விசித்திரமானவர்களை உருவாக்கும்” என்ற பழமொழியைப் போல அடிக்கூன் நம் அனைவரையும் ஒரே மாதிரியாக உருவாக்குகிறது. நம்முடைய தனிப்பட்ட கதைகள் வெவ்வேறாக இருந்தாலும் முடிவில் நம் அனைவருக்கும் ஒரே மாதிரியான விஷயம் தான் பொதுவாக உள்ளது. இந்த பொதுவான நோயோ அல்லது ஒழுங்கின்மையோ அடிக்கூன் 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 போதை பொருட்கள், அல்லது அதற்கு மாற்றான வேறு போதை பொருட்களை நோக்கி நம்மை மீண்டும் மீண்டும் கொண்டு செல்லும்.

கட்டாயம் – ஒருமுறை ஒரு ஊசி முலமாகவோ, முதல் குடியிலோ அல்லது ஒரு மாத்திரையையோ உபயோகிக்க ஆரம்பித்ததும் நம்முடைய சுய சித்ததின் சக்தியால் அவற்றை நம்மால் நிறுத்த முடியாமல் போவது. நம் உடலுக்கு போதைப்பொருட்களால் ஏற்படும் மாற்றத்தால், நாம் நம்மை விட 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 எதிர் கொண்டோம். 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 அடிக்கட்டுகளுக்கு மட்டுமே இது கடைசி வாய்ப்பாக இருந்தது. இன்று அடிக்கடாகி இருப்பவர்கள் மிகவும் அதிர்ஷ்டசாலிகள். மனிதனின் முழு வரலாற்றில் முதல் முறையாக ஒரு எளிமையான வழி பல அடிக்கட்டுகளின் வாழ்வில் “இது செயல்படும்” என்பதை நிரூபித்து வருகிறது. இது நம் அனைவருக்கும் கிடைக்கிறது. இந்த எளிமையான மதம்சாராத ஆன்மீக செயல் திட்டம் நார்காடிக்ஸ் அனானிமஸ் என்று அறியப்படுகிறது.

பதினைந்து வருடங்களுக்கு முன்பு என்னுடைய அடிக்கூன் என்னை முற்றிலும் சக்தி இல்லாத, உபயோகம் இல்லாத, சரணடையும் நிலைக்கு கொண்டுவந்தது”. அப்போதெல்லாம் NA கிடையாது. நான் கண்ட AA-பெலோஷிப்பில் சந்தித்த அடிக்கட்களும் கூட இந்த செயல்திட்டத்தில் அவர்களுடைய பிரச்சனைக்கு தீர்வு கிடைப்பதாக கண்டார்கள். இருப்பினும், அவர்களால் AA-ல்

\*1965-ல் எழுதப்பட்டது.

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 அடிக்கடுகளையும் குணமாக்கும் சிகிச்சையான நாம் அடையாளம் காணும் பரிவான உணர்வுகளும் உணர்ச்சிகளும் இல்லாமல் போனது. ஜூலை 1953-ல் இந்த செயல்திட்டத்தின் மீதும், நம் மீதும் நம்பிக்கை வைத்துள்ள சில AA - உறுப்பினர்களுடனும், பல அடிக்கடுகளுடனும் சேர்ந்து இப்பொழுது நமக்கு தெரிந்த நார்காடிக்ஸ் அனானிமஸை நாம் அமைத்தோம். இனி, அடிக்கட்கள், பல வருடங்களாக நலமடைந்து வரும் அடிக்கடுக்களை எடுத்துக்காட்டாக கொண்டு தானும் சுத்தமாக இருக்க முடியும் என்பதை நம்ப வைக்க ஒவ்வொருவருக்கும் தேவைப்படும் அடையாளங்களை ஆரம்பத்திலிருந்தே கண்டறியலாம் என நாம் உணர்ந்தோம்.

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

நாம் இதை திட்டமிட்டபடி நடத்த முடியாது என்று அடிக்கடுகளே கூறினார்கள். மற்ற குழுக்கள் முயற்சி செய்ததை போல் மூடிமறைக்காமல் திட்டமிடப்பட்ட மீட்டிங்குகளை வெளிப்படையாக நடத்துவதை நாங்கள் நம்பினோம். சமுதாயத்திலிருந்து நீண்ட காலமாக விலகி இருப்பதை ஆதரித்தவர்களால், இதற்கு முன் முயற்சித்த மற்ற அனைத்து முறைகளில் இருந்து இது வேறுபட்டது என்று நாங்கள் நம்பினோம். அன்றாட வாழ்வில் அடிக்கடு எவ்வளவு விரைவாக அவர் பிரச்சனைகளை சந்திக்கிறாரோ அதே அளவு விரைவாக அவர் சமுதாயத்தால் ஏற்றுக்கொள்ள கூடிய உண்மையிலேயே பயனுள்ள மனிதராக மாறுவார் என உணர்கிறோம். காலப்போக்கில் வாழ்க்கையை அதன் விதிமுறைக்கு உட்பட்டு நமது சொந்த காலில் நின்று எதிர்கொள்ள வேண்டும், அதனால் நாம் இப்பொழுதே ஆரம்பிக்கலாமே?

இதனால் இயல்பாகவே பலர் மீண்டும் போதைப்பொருட்களை உபயோகிக்க ஆரம்பித்தனர், மற்றும் பலர் முழுவதுமாக காணாமல் போனார்கள். இருந்தாலும், பலர் இங்கே இருந்தனர் மற்றும்

சிலர் அவர்களின் பின்னடைவுக்கு பிறகு திரும்பி வந்தனர். நல்ல விஷயம் என்னவென்றால் இங்கு உள்ள நமது உறுப்பினர்களும், நீண்ட நாட்கள் போதைப்பொருட்களை உபயோகிக்காமல் இருப்பவர்களும் புதிய நபர்களுக்கு சிறப்பாக உதவ முடிகிறது. ஆன்மீக மதிப்புள்ள வழிமுறைகள் மற்றும் கோட்பாடுகளை அடிப்படையாக கொண்ட அவர்களின் அணுகுமுறை நமது செயல்திட்டத்தில் வளர்ச்சியையும், ஒற்றுமையையும் கொண்டு வரும் மாபெரும் சக்தியாக உள்ளது. 'ஒரு முறை அடிக்கட் ஆகிவிட்டால் எப்போதும் அடிக்கடு தான்' என்ற பழைய பொய்யை சமுதாயமோ, அடிக்கடுகளோ சகித்துக்கொள்ள முடியாத நேரம் வந்துவிட்டது என இப்பொழுது நமக்கு தெரியும். நாம் நலமடைகிறோம்.

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 978-1-63380-254-4 Tamil 3/20

WSO Catalog Item No. TA3106



**Narcotics Anonymous®**

நார்காடிக்ஸ் அனானிமஸ்

IP No. 6-TA

**நலமடைதலும்  
மீண்டும்  
போதைப்பொருட்களை  
உபயோகித்தலும்**

வெண்மை நிற *Narcotics  
Anonymous* சிற்றேட்டிலிருந்து  
மறுஅச்சிடப்பட்டது