ஸ்பான்சர்ஷிப்

நாம் NA மீட்டிங்களில் கலந்து கொள்ள ஆரம்பித்தவுடன் நம்மில் பலருக்கு முதலில் கிடைத்த ஆலோசனைகளில் ஒன்றான “ஒரு ஸ்பான்சரை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்” என்பதை கேட்டிருப்போம். புதிய நபர்களான நமக்கு இது என்னவென்று புரியாமல் போகலாம். ஸ்பான்சர் என்றால் என்ன? ஒரு ஸ்பான்சரை பெற்றுப் பயன்படுத்திக் கொள்வது எப்படி? ஸ்பான்சரை நாம் எங்கே தேடலாம்? ஸ்பான்சர்ஷிப் பற்றி சுருக்கமாக அறிமுகப்படுத்துவதே இந்த கையேட்டின் நோக்கம்.

நமது பேசிக் டெக்ஸ்ட் சொல்வது என்னவென்றால் “இரண்டு அடிக்டுகள் அவர்களுடைய நலமடைதலை பகிர்ந்து கொள்ளும் பொழுது NA வின் இருதயம் துடிக்கிறது” மேலும் ஒரு அடிக்ட் மற்றொரு அடிக்டுக்கு உதவி செய்வது ஸ்பான்சர்ஷிப் ஆகும். இருவழி பாதையான ஸ்பான்சர்ஷிப் என்பது ஸ்பான்சர் மற்றும் ஸ்பான்சி ஆகிய இருவருக்கும் உதவும் அன்பு, ஆன்மீகம் மற்றும் இரக்கம் உடைய உறவாகும்.

ஸ்பான்சர் என்பவர் யார்?

ஸ்பான்சர்ஷிப் என்பது தனிப்பட்ட ஒரு அந்நியோன்யமான உறவு, அது வெவ்வேறு மனிதர்களுக்கு வெவ்வேறு அர்த்தங்களை தரக்கூடியது. இந்த கையேட்டின் நோக்கங்கள், NA ஸ்பான்சர் என்பவர் நார்க்காடிக்ஸ் அனானிமஸில் உறுப்பினராக இருப்பவர். நமது நலமடைதலின் செயல் திட்டத்தின் படி வாழ்பவர், விஷேசமான, ஆதரவான, ஒருவருக்கொருவருடனான உறவினை நம்மிடம் வளர்த்துக் கொள்ள விரும்புகிறவர். பெரும்பாலான உறுப்பினர்கள் ஸ்பான்சர் பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள் என்றால் முதல் மற்றும் மிக முக்கிய காரணமாக NA வின் பனிரெண்டு வழிமுறைகளை செயல்படுத்த உதவுபவர், மற்றும் சில நேரங்களில், பனிரெண்டு கோட்பாடுகள் மற்றும் பனிரெண்டு கருத்துக்களையும் செயல்படுத்த உதவுபவர். ஒரு ஸ்பான்சர் நம்முடைய நண்பராக இருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை என்றாலும் அவர் நாம் நம்பும் மனிதர். ஒரு மீட்டிங்கில் நம்மால் பகிர்ந்து கொள்ள முடியாத விசயங்களைக் கூட நம் ஸ்பான்சரிடம் பகிர்ந்து கொள்ள முடியும்.

> எனது ஸ்பான்சருடன் எனக்கிருக்கும் உறவு நான் மற்றவர்களின் மீதான நம்பிக்கையைப் வளர்த்துக் கொள்வதற்கும் வழிமுறைகளை செயல்படுத்துவதற்குமான திறவு கோலாகும். என் வாழ்வின் எல்லா அலங்கோலங்களையும நான் என் ஸ்பான்சருடன் பகிர்ந்து கொண்டேன். அவரும் அதே மாதிரியான அனுபவங்களை எதிர்கொண்டுள்ளதாக தெரிவித்தார். போதைப்பொருட்களை உபயோகிக்காமல் வாழ்வது எப்படி என்பதை அவர் எனக்கு கற்றுத்தரத் தொடங்கினார்.

ஒரு ஸ்பான்சர் என்ன செய்வார்?

ஸ்பான்சர்கள் தங்களுடைய அனுபவம், தெம்பு மற்றும் நம்பிக்கையை ஸ்பான்சிகளோடு பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள். சிலர் தங்களுடைய ஸ்பான்சர்கள் அன்பும், இரக்கமும் நிறைந்தவர்கள் என்றும் மேலும் அவர்கள் சொல்வதை கவனத்துடன் கேட்டு எதுவாக இருந்தாலும் துணை நிற்கக்கூடியவர்கள் என்றும் விவரிக்கிறார்கள். மற்றும் சிலர் ஸ்பான்சரின் பற்றின்மையும், குறிக்கோள்களையும் மதிக்கிறார்கள். ஏற்று கொள்வதற்கு கஷ்டமாக இருந்தாலும் கூட அவர்கள் அளிக்கும் நேரடியான மற்றும் நேர்மையான கருத்துக்களைச் சார்ந்து இருக்கிறார்கள். முக்கியமாக இன்னும் சிலர் பனிரெண்டு வழிமுறைகளின் மூலம் தங்களை வழி நடத்துவதற்காக ஸ்பான்சரை அணுகிறார்கள்.

> “எதற்காக எனக்கு ஸ்பான்சர் தேவைப்படுகிறார்?” என்று ஒரு முறை யாரோ ஒருவர் கேட்டார். அதற்கு “நல்லது, உங்களை நீங்களே ஏமாற்றி கொள்ளுவதை நீங்கள் தானாகவே புரிந்து கொள்ளவது மிக கடினம்” என்று அந்த ஸ்பான்சர் பதிலளித்தார்.

NA-செயல்படுகிற அதே காரணத்துக்காக ஸ்பான்சர்ஷிப்பும் செயல்படுகிறது ஏனெனில் நலமடைந்து வரும் உறுப்பினர்களின் பொதுவான பிணைப்பாக உள்ள அடிக்சன் மற்றும் நலமடைதலை பகிர்ந்து கொள்வதால் பல சந்தர்ப்பங்களில் ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொள்ள முடியும். ஒரு ஸ்பான்சரின் ரோல் (பங்களிப்பு) வக்கீலோ, வங்கியாளரோ, பெற்றோரோ, திருமண ஆலோசகரோ அல்லது சமூக சேவகரோ இல்லை. ஸ்பான்சர் என்பவர் தொழில்ரீதியான அறிவுரை கூறி சிகிச்சையளிப்பவரும் அல்ல. எளிதாகக் கூறினால் ஒரு ஸ்பான்சர் என்பவர் பன்னிரெண்டு வழிமுறைகளின் மூலம் அவர் கடந்து வரும் பாதையை விருப்பமுடன் பகிர்ந்து கொள்ளும் மற்றொரு நலமடைந்து வரும் அடிக்ட் ஆவார்.

நம்முடைய கவலைகளையும் கேள்விகளையும் ஸ்பான்சர்களிடம் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது சில சமயம் அவர்களும் தங்களுடைய அனுபவங்களை நம்மோடு பகிர்ந்து கொள்வார்கள். மற்ற நேரங்களில் படிப்பதற்கோ அல்லது எழுதுவதற்கோ சில வேலைகளை அவர்கள் பரிந்துரைக்கலாம் அல்லது செயல்திட்டம் பற்றிய நமது கேள்விகளுக்கு பதில் அளிக்க முயற்சிக்கலாம். நாம் NA க்கு புதிதாக வரும்போது, இந்த செயல் திட்டத்தில் உள்ள, NA-ல் பயன்படுத்தப்படும் மொழி, மீட்டிங் நடத்தும் முறைகள், மற்றும் சேவை செய்யும் கட்டமைப்புகள், NA தத்துவங்களின் அர்த்தங்கள் மற்றும் ஆன்மீக விழிப்புணர்வுவின் தன்மை ஆகியவற்றில் நமக்குள்ள குழப்பங்களை நீக்கி நாம் புரிந்து கொள்ள ஸ்பான்சர் உதவி செய்வார்.

ஒரு ஸ்பான்சி செய்வது என்ன?

ஸ்பான்சரோடு தொடர்ச்சியாக தொடர்பில் இருக்க வேண்டும் என்பது ஒரு ஆலோசனை. போனில் பேசுவதோடு மட்டுமல்லாமல் மீட்டிங்குகளின் போது சந்திக்கவும் ஏற்பாடு செய்து கொள்ளலாம். சில ஸ்பான்சர்கள் நாம் எப்பொழுதெல்லாம் அவர்களை தொடர்பு கொள்ள வேண்டும் என்கிற அவர்களுடைய எதிர்பார்ப்பைச் சொல்லுவார்கள். மற்றவர்கள் அந்த மாதிரியான தேவைகளை ஏற்படுத்த மாட்டார்கள். நமக்கு அருகில் வாழும் ஒருவரை ஸ்பான்சராக கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை எனில் தொலைவில் இருப்பவரை தொழில்நுட்பம் அல்லது அஞ்சல் மூலமாகத் தொடர்பு கொள்ளலாம். ஸ்பான்சரோடு எப்படித் தொடர்பு கொள்கிறோம் என்பதை விட நாம் அவரோடு பேசும்போது உண்மையாகவும் திறந்த மனதோடும் இருக்கிறோமா என்பதே முக்கியம்.

> எனக்கு பொதுவான வழிகாட்டுதலையும், புதிய கண்ணோட்டதையும் அளிப்பதற்கு என் ஸ்பான்சரை சார்ந்திருக்கிறேன். வேறு எதுவுமே இல்லை என்றாலும் முக்கியமாக, எனது உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தி அவரது கருத்துக்களை கேட்டுப் பெறக்கூடிய ஒரு முக்கியமான நபர். சில நேரங்களில், நான் விஷயங்களை வேறு விதத்தில் பார்ப்பதற்கு, யாரோ ஒருவரிடம் வெளிப்படையாக பேசவேண்டும் அவ்வளவுதான்.

நமது ஸ்பான்சர்களுக்கு நாம் ஒரு சுமையோ என்ற கவலையுடன் அவர்களை தொடர்ப்பு கொள்ளத் தயங்கலாம். அல்லது ஸ்பான்சர்கள் கைமாறாக நம்மிடமிருந்து ஏதாவது எதிர்பார்ப்பார்களோ என்று நம்பலாம். ஆனால் உண்மை என்னவெனில் இந்த உறவால் நம்மைப் போலவே நமது ஸ்பான்சர்களும் பயன் பெறுகிறார்கள். நமது செயல் திட்டத்தில் உள்ள “நம்மிடம் உள்ளதை பகிர்ந்து கொள்வதால் மட்டுமே அது நம்மிடம் இருக்கும்” என்பதை நாங்கள் நம்புகிறோம். உண்மையில் நாம் ஸ்பான்சர்களை பயன்படுத்துவதன் மூலம் அவர்கள் தொடர்ந்து சுத்தமாக இருக்கவும் நலமைடையவும் உதவி செய்கிறோம்.

நாம் ஸ்பான்சரை பெறுவது எப்படி?

ஒரு ஸ்பான்சரை பெறவேண்டுமென்றால் நாம் செய்ய வேண்டியது எல்லாம் கேட்பது தான். இது எளிமையானதாக இருந்தாலும், சுலபமானதாக இல்லாமல் போகலாம். நமக்கு ஸ்பான்சராக இருக்கும்படி யாரையாவது கேட்க நம்மில் பலருக்கு பயமாக இருக்கும். போதைப்பொருட்களை உபயோகப்படுத்தி கொண்டு இருந்த காலத்தில் யாரையும் நம்பாமல் இருக்க நாம் பழகி இருக்கலாம். மேலும், நாம் பேசுவதைக் கேளுங்கள், உதவி செய்யுங்கள் என்று யாரோ ஒருவரிடம் கேட்கும்

யோசனை நமக்கு அந்நியமாகவும் மற்றும் திகிலளிப்பதாகவும் உணரலாம். இருந்தாலும், நம்முடைய உறுப்பினர்கள் பலரும் தங்கள் நலமடைதலில் ஸ்பான்சர்ஷிப் மிக முக்கியமான பங்கு வகிப்பதாக விவரிக்கிறார்கள். சில நேரங்களில் நாம் தைரியத்தை வரவழைத்துக் கொண்டு போய் கேட்கும் போது ஒரு சிலர் முடியாது என்று கூட சொல்லி விடலாம். அப்படி நேரும்பொழுது நாம் விடாமுயற்சியுடனும், நம்பிக்கையுடனும் இருப்பது அவசியம். அவர்களின் முடிவை நாம் தனிபட்ட முறையில் எடுத்துக்கொள்ளகூடாது. அனேகமாக, அவர்கள் மறுத்தற்கான காரணங்களுக்கும் நமக்கும் எந்த சம்பந்தமும் இல்லாமல் இருக்கலாம். அவர்களுடைய வாழ்க்கையில் அவர்கள் ஒய்வில்லாமல் இருக்கலாம் அல்லது நிறைய ஸ்பான்சிகள் இருக்கலாம் அல்லது அவர்களுக்கு வேறு ஏதெனும் கஷ்டங்களும் இருக்கலாம் என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். நம்முடைய நம்பிக்கையை வலுப்படுத்தி கொண்டு வேறு ஒருவரை கேட்போம்.

> நான் என்னுடைய ஸ்பான்சரைத் தேர்ந்தெடுத்தபோது அதை ஒரு நேர்முகத் தேர்வு போலவே பார்த்தேன். நாங்கள் பொருத்தமானவர்களா? அவருடைய எதிர்பார்ப்பு என்ன? என்னுடைய எதிர்பார்ப்பு என்ன? திறந்த மனதோடு இருப்பவராகவும், நான் சௌகரியமாக பேசலாம் என உணரக்கூடிய ஒருவரையே தேடினேன்.

NA மீட்டிங் ஒரு ஸ்பான்சரை நாம் தேர்ந்தெடுப்பதற்கான சிறந்த இடம். மற்றபடி சேவை மீட்டிங்குகள் மற்றும் மாநாடுகள் போன்ற NA நிகழ்ச்சிகளிலும் தேடலாம். ஒரு ஸ்பான்சரை தேடும்பொழுது பெரும்பாலான உறுப்பினர்கள் இவரை என்னால் நம்ப முடியும் என்ற உணர்வை தருபவரையும், இரக்க குணம் உடையவராகவும் மற்றும் செயல் திட்டத்தில் தீவிரமாக செயல்படுபவர்களாகவும் யாராவது இருக்கிறார்களா என்று தேடுவார்கள். பல உறுப்பினர்கள், முக்கியமாக NA-க்கு புதியதாக வருபவர்கள் தமது ஸ்பான்சர் தம்மை விட அதிக காலம் சுத்தமாக இருப்பதை முக்கியமானதாக கருதுகிறர்கள்.

நம்முடைய போராட்டங்கள் மற்றும் சாதனைகள் போன்ற அதே அனுபவங்களைத் தொடர்புபடுத்தி பார்க்ககூடிய ஒருவரை தேர்வு செய்வது பொதுவான நல்ல ஒரு விதிமுறை. பெரும்பாலும், அதே பாலினத்தைச் சேர்ந்த ஒருவரை ஸ்பான்சராக பெறுவது புரிந்து கொள்ளுதலை எளிதாக்குகிறது மற்றும் இந்த உறவில் பாதுகாப்பை உணர நமக்கு உதவி செய்கிறது. சிலர், பாலினம் இதை முடிவு செய்ய ஒரு காரணமாக இருக்கத் தேவையில்லை என்கிறார்கள். நமக்கான ஸ்பான்சரைத் தேர்ந்தெடுக்க நமக்கு எல்லா சுதந்திரமும் உண்டு என்றாலும், இனக்கவர்ச்சிக்கு வழிவகுக்கும் இத்தகைய ஸ்பான்சர்ஷிப்பில் ஈடுபடுவதை தவிர்க்கும்படி நாம்

உறுதியாக பரிந்துரைக்கிறோம். இத்தகைய கவர்ச்சி நம்மை ஸ்பான்சர்ஷிப்பின் இயல்பு தன்மையிலிருந்து திசை திருப்ப முடியும் மற்றும் ஒருவருக்கொருவர் உண்மையாக பகிர்ந்து கொள்ளும் திறனில் குறுக்கிடும்.

> **நா**ன் சுத்தமான பொழுது, தனிமையாகவும், பாதுகாப்பு இல்லாமலும் உணர்ந்தேன் மற்றும் கொஞ்சம் சௌகரியமும், ஆதரவும் கிடைக்க எதையும் செய்யத் தயாராக இருந்தேன். இந்த விருப்பங்களைப் பூர்த்தி செய்வது மற்றும் எனது நலமடைதலுக்கான அடிப்படை அஸ்திவாரத்தை உருவாக்கத் தேவையானவற்றில் கவனம் செலுத்தாமல் இருப்பதே எனது இயற்கையான சுபாவமாக இருந்தது. நான் நலமடைந்து வந்த ஆரம்ப நாட்களில் அந்த கண்ணியமான உறுப்பினர்கள் என்னைத் ஆதரித்தற்கும் மற்றும் என்னை துஷ்பிரயோகம் செய்யாமல் இருந்ததற்கும், கடவுளுக்கு நன்றி சொல்கிறேன்.

சில நேரங்களில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட ஸ்பான்சர்களை வைத்துக் கொண்டால் சரியாக வருமா என உறுப்பினர்கள் யோசிக்கலாம். சில அடிக்டுகள் இந்த வழியைத் தேர்ந்து எடுத்தாலும் இதைப் பற்றிப் பெரும்பாலானோர் எச்சரிக்கிறர்கள். ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட ஸ்பான்சர்கள் இருந்தால் நமக்கு தேவையான பதில்களையோ அல்லது வழிகாட்டலையோ பெறுவதற்கு சூழ்ச்சி செய்யத் தூண்டிவிடும் என விளக்குகிறர்கள்.

எப்போது நாம் ஸ்பான்சரைத் பெற வேண்டும்?

எவ்வளவு விரைவில் முடியுமோ அவ்வளவு விரைவில் ஒரு ஸ்பான்சரைத் தேர்ந்தெடுப்பது முக்கியமானது என பெரும்பாலான உறுப்பினர்கள் கருதுகிறர்கள். அதே சமயம் சிறிது காலம் நம்மை சுற்றியிருப்பவர்களைப் பற்றி நன்கு அறிந்த பின் இந்த முக்கியமான முடிவை எடுப்பது சரியாக இருக்கும் என மற்றவர்கள் விளக்குகிறர்கள். நிறைய மீட்டிங்களுக்குச் செல்வது, நமக்கு யார் சௌகரியமாக இருப்பவர் மற்றும் யார் நம்பிக்கைக்குரியர் என்பதை எல்லாம் தீர்மானிக்க உதவும். நாம் ஸ்பான்சரைத் தேடும் போது, ஸ்பான்சராக இருக்க யாராவது முன்வந்தால் உடனே ஒத்துக் கொள்ள வேண்டியது இல்லை. ஒரு விஷயத்தை நினைவில் கொள்ளுங்கள். நாம் நலமடைந்து வந்த ஆரம்ப காலத்தில் நமக்கு உதவிய ஸ்பான்சர் நமது தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய வில்லை என்றால் பிறகு ஸ்பான்சர்களை மாற்றிக்கொள்ள நமக்கு சுதந்திரம் உண்டு.

> **ஸ்**பான்சரைத் தேர்ந்தெடுக்கும் நேரத்தை நான் நீரில் மூழ்குவதோடு ஒப்பிடுவேன். அந்த உயிர் காப்பவர் / ஸ்பான்சர் எனக்கு உடனடியாக தேவை.

நாம் புதியதாக இந்த செயல்திட்டதிற்கு வந்த போது, உதவிக்காகவும், ஆதரவுக்காகவும் மற்ற அடிக்டுகளை நாடிப்போவது தேவையானது. மற்ற நலமடைந்து வரும் அடிக்டுகளின் தொலைபேசி எண்களை உடனடியாக வாங்கி பயன்படுத்துவதற்கும் மற்றும் நாம் அவர்களோடு பகிர்ந்து கொள்வதற்கும் எந்தத் தயக்கமும் தேவையில்லை. ஏனெனில் இந்த செயல்திட்டம் செயல்படுவதே நாம் ஒருவருக்கு ஒருவர் உதவுவதால்தான். நாம் இனிமேலும் தனிமையில் வாழ வேண்டியதில்லை. நம்மை விட மிகப்பெரிய ஒரு குழுமத்தில் நாமும் இப்போது ஒரு அங்கம் என உணர ஆரம்பித்தோம். நாம் NA விற்குள் வந்தது, இறுதியில் வீட்டில் இருப்பதை போன்ற உணர்வை நமக்கு ஏற்படுத்துவதில் ஸ்பான்சர்ஷிப் மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

ஸ்பான்ஷர்ஷிப் பற்றிய கேள்விகள் இன்னுமும் உங்களுக்கு இருக்கலாம். அவற்றுக்கு இந்த கையேட்டில் விடைகள் இல்லாமலும் இருக்கலாம். நமது சங்கத்தின் அனுபவம் உறுப்பினருக்கு உறுப்பினர் மற்றும் சமூகத்துக்கு சமூகம் வேறாக இருக்கும். ஆகவே உங்கள் கேள்விகளுக்கான பதில்களில் சரி அல்லது தவறு என்று எதுவும் இல்லாமல் இருக்கலாம், ஸ்பான்ர்ஷிப்* தொடர்பான பல பிரச்சனைகளை விலாவாரியாக அணுகியுள்ள ஸ்பான்ர்ஷிப் பற்றிய புத்தகம் நம்மிடம் இருக்கிறது.

தொடர்புகள்:

* இல் இன்னும் வெளியிடப்படவில்லை

Copyright © 2019 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 978-1-63380-215-5 Tamil 9/19

WSO Catalog Item No. TA3111

Narcotics Anonymous®
நார்காட்டிக்ஸ் அனானிமஸ்®

IP No. 11-TA

ஸ்பான்சர்ஷிப்