சுய-வெறியின் மூக்கோணம்

நாம் பிறக்கும்போதே நம்மை பற்றி மட்டுமே நினைத்து கொண்டு நாமே இந்த உலகம் என்று இருக்கிறோம். நம் அடிப்படைத் தேவைகளைத் மட்டும் உணர்கிறோம், இந்த தேவைகள் பூர்த்தியடைந்தால் திருப்தி அடைகிறோம். நம் உணர்வுகள் விரிவடையும் போது நம்மைச்சுற்றி ஒரு உலகம் வெளியே இருப்பதை உணர்கிறோம். நம்மைச் சுற்றிலும் நம் தேவைகளை பூர்த்தி செய்யும் நபர்கள், இடங்கள் மற்றும் விஷயங்கள் இருக்கின்றன என்பதை கண்டறிகிறோம். இந்த கட்டத்தில் நாம் வேறுபாடுகளை அடையாளம் காணவும் விருப்பங்களை வளர்க்கவும் தொடங்குகிறோம். நாம் விரும்புவதற்கும் தேர்ந்தெடுப்பதற்கும் கற்றுக்கொள்கிறோம். நாம் வளர்ந்து வரும் உலகத்தின் மையமாக இருக்கிறோம், நமக்குத் தேவையான மற்றும் விரும்பும் விஷயங்களை அது வழங்கும் என்று எதிர்பார்க்கிறோம். நம் மனநிறைவின் ஆதாரம், அதிசயமாகப் பூர்த்தி செய்யப்பட்ட அடிப்படைத் தேவைகளிலிருந்து நம் விருப்பங்களை நிறைவேற்றிக்கொள்வதற்கு மாறுகிறது.

பெரும்பாலான குழந்தைகள், ஒரு குறிப்பிட்ட கால அனுபவங்களுக்கு பிறகு, அவர்களின் அனைத்துத் தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் வெளி உலகத்தால் வழங்க முடியாது என்பதை உணர்கிறார்கள். அவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டதை அவர்கள் தங்கள் சொந்த முயற்சிகளால் பூர்த்தி செய்து கொள்ள தொடங்குகிறார்கள். மற்றவர்கள், இடங்கள் மற்றும் விஷயங்களை சார்ந்திருப்பது குறையும் போது அவர்கள் தங்களை மேலும் நன்றாகப் பார்த்துக்கொள்ள தொடங்குகிறார்கள். அவர்கள் மேலும் தன்னிறைவு அடைந்து மகிழ்ச்சியும் மனநிறைவும் உள்ளிருந்து வருகிறது என்பதை அறிந்து கொள்கிறார்கள். பெரும்பாலானோர் தொடர்ந்து முதிர்ச்சி பெறுகின்றனர்; அவர்கள் தங்கள் பலம், பலவீனங்கள் மற்றும் வரம்புகளை அடையாளம் கண்டு ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள். சில சமயங்களில், தாங்களால் பெற முடியாத விஷயங்களைப் பெறுவதற்கு தங்களை விட மேலான சக்தியின் உதவியை நாடுகிறார்கள். பெரும்பாலானோருக்கு, வளர்வது ஒரு இயற்கையான செயல்.

எவ்வாறாயினும், அடிக்டாகிய நாம் வழியில் தடுமாறுகிறோம். குழந்தையின் சுயநலதன்மையிலிருந்து நாம் ஒருபோதும் வளர்ந்ததாக தெரியவில்லை. மற்றவர்கள் பெற்ற தன்னிறைவை நம்மால் ஒருபோதும் பெறமுடியவில்லை. தொடர்ச்சியாக நாம் நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகத்தைச் சார்ந்து இருக்கிறோம் மேலும் நமக்கு எல்லாமே வழங்கப்படாது என்பதை ஏற்க மறுக்கிறோம். நாம் சுய-வெறி கொண்டவர்கள் ஆகிறோம்; நம் விருப்பங்களும் வேண்டுதல்களும் கட்டாயத் தேவையாகிவிட்டன. ஒரு கட்டத்தில் தன்னிறைவும் திருப்தியும் சாத்தியமற்றதாகி விட்டது. மற்ற மனிதர்கள், இடங்கள் மற்றும் விஷயங்கள் நமக்குள் இருக்கும் வெறுமையை நிரப்ப முடியாது என்ற நிலையை அடைகிறோம் மேலும் நாம் அவர்களிடம் தீராத கோபம், கோபம் மற்றும் பயத்துடன் எதிர்வினையாற்றுகிறோம்.

தீராத கோபம், ஆத்திரம் மற்றும் பயம் ஆகியவை சுய-வெறியின் முக்கோணத்தை உருவாக்குகின்றன. நம்முடைய குணக்கோளாறுகள் அனைத்தும் இந்த மூன்று எதிர்வினைகளின் வடிவங்களாகும். சுய-வெறி என்பது நமது தெளிவின்மையின் மூலாதாரம்.

தீராத கோபம் என்பது நம்மில் பெரும்பாலோர் நம் கடந்த காலத்துக்கு எதிர்வினையாற்றும் விதம். இது கடந்த கால அனுபவங்களை மீண்டும் மீண்டும் நம் மனதில் எண்ணிப் பார்ப்பதாகும். கோபம் என்பது நம்மில் பெரும்பாலோர் நிகழ்காலத்தை கையாளும் விதம். இது யதார்த்தை மறுப்பது மற்றும் அதற்கான எதிர்வினையாகும். எதிர்காலத்தைப் பற்றி நினைக்கும் போது நாம் உணருவது பயம். இது தெரியாத விஷயங்களுக்கான நம்முடைய எதிர்வினை; ஒரு தலைகீழ் கற்பனை. இந்த மூன்று விஷயங்களும் நம் சுய-வெறியின் வெளிப்பாடுகள். இவைதான், மற்ற மனிதர்கள், இடங்கள் மற்றும் விஷயங்கள் (கடந்த காலம், நிகழ்காலம் மற்றும் எதிர்காலம்) நம்முடைய கோரிக்கைகளுக்கு ஏற்ப அமையாத போது நாம் எதிர்வினையாற்றும் விதங்கள் ஆகும்.

நார்காட்டிக்ஸ் அனானிமஸில் நமக்கு ஒரு புதிய வாழ்க்கை முறையும் புதிய உத்திகளும் வழங்கப்படுகின்றன. இவை பன்னிரண்டு வழிமுறைகள் ஆகும், அவற்றை நம்முடைய திறனுக்கு ஏற்றவாறு சிறப்பாகச் செய்கிறோம். நாம் சுத்தமாக இருந்து, எங்கள் எல்லா விவகாரங்களிலும் இந்த கொள்கைகளைப் பின்பற்ற கற்றுக் கொண்டால், ஒரு அதிசயம் நிகழ்கிறது. போதைப்பொருட்கள், நம் அடிக்சன் மற்றும் நம் சுய-வெறியிலிருந்து நாம் விடுபடுவதை காணலாம். தீராத கோபம் ஏற்றுக்கொள்ளுதலாக மாறுகிறது; கோபம் அன்பாக மாறகிறது; பயம் நம்பிக்கையாக மாறுகிறது.

நமக்கு ஒரு நோய் உள்ளது, இறுதியில் அது உதவியை நாட நம்மை கட்டாயப்படுத்துகிறது. நம்முடை அதிர்ஷ்டம், நமக்கு ஒரே ஒரு வாய்ப்பு; இறுதி வாய்ப்பு வழங்கப்பட்டுள்ளது. சுய வெறியின் முக்கோணத்தை நாம் உடைக்க வேண்டும்; நாம் வளர வேண்டும் அல்லது இறக்க வேண்டும்.

மக்கள், இடங்கள் மற்றும் விஷயங்களுக்கு நாம் எதிர்வினையாற்றும் விதம்:

எதிர்மறை		**நேர்மறை**
தீராத கோபம்	**கடந்த காலம்**	ஏற்றுக்கொ-ள்ளுதல்
கோபம்	**நிகழ்காலம்**	அன்பு செலுத்துதல்
பயம்	**எதிர்காலம்**	நம்பிக்கை வைத்தல்

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 9781633803299 Tamil 12/20

WSO Catalog Item No. TA3112

Narcotics Anonymous®

நார்காடிக்ஸ் அனானிமஸ்

IP No. 12-TA

சுய-வெறியின் முக்கோணம்