இளம் வயது அடிக்டூகளுக்காக இளம் வயது அடிக்டூகளால் எழுதப்பட்டது

சுத்தமாக இருந்து கொண்டு ஒரு புதிய வாழ்க்கை முறையை கண்டறிந்த நார்காடிக்ஸ் அனானிமஸின் இளம் உறுப்பினர்கள் இந்த கையேட்டை உருவாக்கி-யுள்ளனர். உலகெங்கிலும் உள்ள பல மொழிகளைப் பேசும் இளம் அடிக்டுகள் NA ல் தொடர்ந்து சுத்தமாக இருக்கிறார்கள். எந்தவொரு அடிக்டும், அவர் எவ்வளவு இளம் வயது உடையவராக இருந்தாலும், போதைப்பொ-ருட்கள் பயன்படுத்துவதை நிறுத்த முடியும், பயன்படு-த்துவதற்கான விருப்பத்தையும் இழக்கலாம் மேலும் வாழ்வதற்கான ஒரு புதிய வழியை காணலாம் என்கிற NA செய்தியின் படி வாழும் எங்களது அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்காகவே இதை எழுதுகிறோம்.

இளம் உறுப்பினர்களாகிய எங்களில் பெரும்பா-லோர் ஒரு புதிய வாழ்க்கை முறையைத் தேடி நார்காடிக்ஸ் அனானிமஸுக்கு வரவில்லை, எங்க-ளுடைய வாழ்க்கையில் நாங்கள் விரக்தி அடை-ந்திருந்தோம் மற்றும் சலிப்புற்று இருந்தோம். நாம் பெரும்பான்மையான நேரத்தை கோபத்துடனும், தனிமையாகவும், புண்பட்டும் மற்றும் பயத்துடனும் கழித்தோம். போதையில் இருப்பது மட்டுமே உதவி-யாகத் தோன்றியது, ஆனால் போதைப்பொருட்கள் வேகமாக எங்களது வாழ்க்கையை மேலும் மோசமா-க்க தொடங்கின. நாங்கள் வலி மற்றும் குழப்பத்தா-ல் சலிப்படைந்தாலும் போதைப் பொருட்கள் தான் எங்களது பிரச்சினைகளை மேலும் மோசமாக்குகி-ன்றன என்பதை நாங்கள் கருத்தில் கொள்ள விரு-ம்பவில்லை. நாங்கள் அடிக்ட் ஆகிவிட்டோம் என்று நினைத்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், போதைப்பொ-ருட்கள் பயன்படுத்துவதை விட்டு விட வேண்டும் என்பதை கற்பனை செய்து பார்ப்பது கூட கடினம்.

நாங்கள் போதைப்பொருட்களை நிறுத்தலாம் என்று நினைத்தாலும், பொதுவாக அந்த யோசனை நீண்ட காலம் நீடிக்காது.

இது உங்களுக்கு முன்பே தெரிந்திருந்தால், நீங்களும் எங்களைப் போல இருக்கலாம். இந்த துண்டுப்பிரசுரம் நாங்கள் கற்றுக்கொண்டதைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கான வாய்ப்பாகும்: நாங்கள் அடிக்டாக இருப்பதற்கு மிகவும் இளம் வயது உடையவர்களாக இருக்கவில்லை, அது போல நாங்கள் சுத்தமாக இருக்கவும் மிகவும் இளம் வயது ஒரு தடையாக இருந்தில்லை. நாங்கள் போதைப்பொருட்கள் பயன்படுத்துவதை நிறுத்திவிட்டு, ஒரு புதிய வாழ்க்கை முறையை காண்கிறோம். நீங்கள் செல்லும் மீட்டீங்களில் இளம் உறுப்பினர்களைப் பார்க்க முடியாமல் போகலாம், ஆனால் நீங்கள் சுத்தமாக இருந்து, தொடர்ந்து வந்து கொண்டே இருந்தால், நீங்கள் எங்களைப் பார்க்கலாம்.

நாங்கள் நார்காடிக்ஸ் அனானிமஸுக்கு வந்தபோது, உறுப்பினர்கள் ஒருவரை ஒருவர் எப்படி நடத்துகிறார்கள் என்பதைக் கண்டோம். நாங்கள் நேர்மையான மற்றும் உண்மையான ஒன்றைக் கண்டோம். இனி போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்த வேண்டியதில்லை என்பதைப் பற்றி மற்ற அடிக்டுகள் பகிர்ந்து கொண்டதைக் கவனமுடன் கேட்டோம். மற்ற அடிக்டுகள் வாழ்க்கையைப் பயத்துடன் கடந்து வந்ததைப் பற்றியும், NA செயல்திட்டத்தின் படி வாழ்வதைப் பற்றியும், சுதந்திரமான வித்தியாசமான வாழ்க்கையை பெறுவதை பற்றியும் பேசுவதை நாங்கள் கவனமுடன் கேட்டோம். எங்களது வாழ்க்கையிலுள்ள மற்றவர்கள் எங்களைக் கட்டுப்படுத்த முயற்சித்ததாக தோன்றியது, ஆனால் NA உறுப்பினர்கள்

தங்கள் அனுபவம், தெம்பு மற்றும் நம்பிக்கையை வழங்கினர். பயன்படுத்த வேண்டும் என்ற உணர்வு ஏற்பட்டால் கூட மீண்டும் ஒருபோதும் நாங்கள் போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்த வேண்டியிருக்காது என்று அவர்கள் எங்களிடம் சொன்னார்கள். எங்களுக்குச் சொந்தமான இடத்தில் நாங்கள் இருப்பதை போல உணர ஆரம்பித்தோம்.

நாங்கள் சென்ற மீட்டீங்களில் எங்களைப் போன்ற இளம் உறுப்பினர்களை நாங்கள் எப்போதும் காணாததால், நாங்கள் சிறு வயதிலேயே அடிக்டாகி விட்டோமோ என்றும் அல்லது சுத்தமாக இருக்க வயது குறைவாக இருக்கிறதோ என்றும் யோசித்தோம். எப்படியிருப்பினும் மற்ற உறுப்பினர்களின் ஆதரவுடன் நாங்கள் சுத்தமாக இருந்தோம், மேலும் நார்காடிக்ஸ் அனானிமஸில் இருக்கும் எல்லா வயதினருடனும் தொடர்பு வைத்துக் கொண்டோம். நாங்கள் நீண்ட காலமாக போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்தி இருந்திருக்க மாட்டோம், ஆனால் அடிக்சன் நாங்கள் போதைப்பொருள் பயன்படுத்தியதை விட மிக ஆழமாக செயல்படுகிறது என்பதை நாங்கள் அறிவோம். நாங்கள் முதன்முதலில் NA க்கு வந்தபோது, எங்களைப் போல ஒத்த பின்னணி கொண்டவர்களுடனோ அல்லது நாங்கள் பயன்படுத்திய அதே போதைப்பொருட்களைப் பயன்படுத்தியவர்களுடனோ தொடர்பு கொள்வது எளிதாக இருந்தது. மற்ற அடிக்டுகளைப் பற்றி அறிந்த பிறகு, வயதில் சிறியவரோ அல்லது பெரியவரோ அல்லது எந்தவகையான பின்னணியிலிருந்து வந்திருந்தவர் என எப்படியிருந்தாலும் — அவர்களைப் போலவே அதே மாதிரியான எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் நாங்களும் அனுபவிப்பதை உணர்ந்தோம்.

நான் உண்மையில் ஒரு அடிக்டா?

NA க்கு வருவதற்கு முன்பு, எங்களில் பலர், போதைப்பொருள் பயன்படுத்துவது சாதாரண ஒரு விசயம், வளரும் பொழுது ஏற்படும் இயல்பான ஒன்று என்று நினைத்தோம். நாங்கள் எங்கள் வயதை ஒரு சாக்கு போக்காகச் சொல்ல முயற்சித்திருக்கலாம், ஆனால் விரைவில் போதைப்பொருட்கள் வாழ்க்கையை எளிதாக்கவில்லை என்பதை மறுப்பது எங்களுக்கு கடினமாகி விட்டது. நாங்கள் எதைப் பற்றியும் அக்கறை கொள்ளாதது போல் செயல்பட முடியும், ஆனால் போதைப்பொருட்களுக்காக நாங்கள் விரும்பியதை விட அதிகமாகவே இழந்திருக்கிறோம் என்பதை ஆழ்மனதில் அறிந்திருக்கிறோம்.

நாங்கள் NA வைக் கண்டபொழுது, நாங்கள் சுத்தமாக இருக்க மிகவும் இளம் வயது உடையவராக இருக்கிறோமோ என்று உணர்ந்தோம். அடிக்சன் என்பது வெறும் ஒரு உடல் சார்ந்த விஷயம் என்றும், மேலும் அடிக்ட் ஆவதற்கு அடிக்டுகள் குறிப்பிட்ட சில வகையான போதைப்பொருட்களை நீண்ட

காலமாக பயன்படுத்த வேண்டியிருக்கும் என்றும் நாங்கள் நினைத்திருக்கலாம். ஆனால், அடிக்சன் என்பது நமது மனம், உடல் மற்றும் ஆத்மா ஆகிய மூன்று முக்கிய பகுதிகளை பாதிக்கிறது என்று NA விவரிப்பதை மீட்டீங்குகளில் கேட்டிருக்கிறோம். போதைப்பொருட்கள் எங்களுக்கு என்ன செய்கின்றன என்ற பிரச்சினை குறைவாகவும், நாங்கள் அவற்றை எவ்வாறு பயன்படுத்துகிறோம் என்ற பிரச்சினை அதிகமாகவும் இருந்தது. ஒரு பிரச்சனை உருவாவதற்கு போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்துவது நமக்கு ஒரு பழக்கத்தை ஏற்படுத்தவோ அல்லது உடல் ரீதியாக அடிமைப்பட்டோ இருக்க வேண்டியதில்லை. எங்களது போதைப்பொருள் பயன்பாடு, தீவிர வெறி, அதைப் பயன்படுத்த வேண்டிய கட்டாயம் மற்றும் சுயநலம் இவற்றால் கட்டப்பட்டிருந்தது. போதைப்பொருட்கள் மற்றும் அதை பயன்படுத்தும் பொழுது இருக்கும் வாழ்க்கை முறை மீது தீவிர வெறியுடன் இருந்தோம். நாங்கள் விரும்பவில்லை என்றாலும் அல்லது நாங்கள் பயன்படுத்த மாட்டோம் என்று சொல்லும் போதும் கூட நாங்கள் கட்டாயமாக போதைப்பொருட்களைப் பயன்படுத்தினோம் மேலும் நாங்கள் ஒரு முறை ஆரம்பித்தவுடன் அத்துடன் அதை எங்களால் நிறுத்த முடியவில்லை. எங்களுடைய மொத்த சுயநலத்தில், வித்தியாசமாக உணர எதையும் தியாகம் செய்தோம், அது எங்களையும் எங்களை நேசிக்கும் மக்களையும் காயப்படுத்துவதாக இருந்தாலும் கூட பெரும்பாலான நேரங்களில் நாங்கள் மனக்கசப்பு, கோபம், பயம் ஆகியவற்றிலேயே இருப்பதை உணர்ந்தோம்.

“ஒரு அடிக்டானவன் ஒரு ஆணோ பெண்ணோ” என்ற இந்த வாசிப்பை நான் கேட்டபோது வாழ்க்கையின் அடி மட்டத்திற்கு வந்து சுத்தமாவதற்கு நான் வயதுக்கு வந்தவனாக இருக்க வேண்டுமா என்று யோசித்தேன்.

உறுப்பினர்கள் பயன்படுத்திய போதைப்பொருள் நாங்கள் பயன்படுத்தியதிலிருந்து வேறுபட்டு இருந்தாலும் கூட, அதே வகையான உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் அவர்களுடன் எங்களைத் தொடர்புபடுத்தி பார்த்துக் கொண்டோம். போதைப்பொருட்களின் வகைகள் ஒரு பொருட்டல்ல என்பதை நாங்கள் உணர்ந்தோம். நாங்கள் வார இறுதி நாட்களில் மட்டுமே பயன்படுத்தினாலும் அல்லது பள்ளிக்கு முன்பும், பின்னும், பள்ளியிலும் பயன்படுத்தினாலும் அதுவும் ஒரு பொருட்டல்ல. போதைப்பொருளை பயன்படுத்துவதில் நாங்கள் எங்களது கட்டுப்பாட்டை இழந்துவிட்டோம், தொடர்ந்து பயன்படுத்துவதற்காக நாங்கள் பெருமைப்பட்டுக் கொள்ள முடியாத விஷயங்களை எல்லாம் செய்தோம். நாங்கள் கடைசியில் தனிமையாகவும் கேவலமாகவும் உணர்ந்தோம். அடிக்டுகள் **எந்தவொரு** போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்தினாலும் முன்பு மாதிரியே அவர்களைக் கட்டுப்பாட்டை இழக்க செய்யும் மற்றும் நம்பிக்கையற்ற தன்மைக்கும் கொண்டு செல்லும்.

நாங்கள் இளம் வயது உடையவராக இருப்பதால் மட்டும், அடிக்சன் என்பது எங்களுக்கு குறைவான ஆபத்தை உண்டாக்கும் என்று அர்த்தமல்ல. நாம் தயாராக இருக்கும் போது சுத்தமாக இருக்க முடிவெடுக்கலாம். உறுப்பினர்கள் அவர்கள் வாழ்க்கையில் அடி மட்டத்திற்கு வந்ததைப் பற்றிப் பகிர்வதைக் கேட்கும்போது, நமது அடிமட்டம் என்பது நமக்கு நாமே குழி வெட்டுவதை நிறுத்துகிற இடம்தான் என்பதை அறிவோம். உறுப்பினர் ஆவதற்கான ஒரே தேவை, போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்துவதை நிறுத்துவதற்கான விருப்பம் மட்டுமே, எனவே இளம் வயதினரோ அல்லது வயதானவர்களோ NA வை கண்டறிந்த எவரும் புதிய வாழ்க்கை முறைக்கான வாய்ப்பைப் பெறலாம்..

ஸ்பான்சர்ஷிப்

நமக்குள் **உண்மையில்** என்ன நடக்கிறது என்பதை ஒருவரிடம் எப்படிச் சொல்வது என்று ஸ்பான்சர்ஷிப் நமக்குக் கற்பிக்கிறது. நமக்குள் என்ன நடக்கிறது என்பதை எவ்வாறு வெளிப்படுத்துவது என்பதை கற்றுக்கொண்டு, பரிந்துரைகளை எடுத்து, நம் வாழ்வில் பன்னிரண்டு வழிமுறைகளைக் கடைபிடிக்கத் தொடங்குகிறோம். ஒரு ஸ்பான்சரின் மிக முக்கியமான குணம் என்னவென்றால், அந்த நபர் நாம் நம்பக்கூடிய ஒருவர், நம் வாழ்வில் நாம் என்ன செய்ய விரும்புகிறோம் என்பதற்கான ஒரு எடுத்துக்காட்டாக இருக்கவேண்டும். ஒரு ஸ்பான்சருடன் வழிமுறைகளை செய்வது, போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்தாமல் இருந்த பிறகும் கூட, நம் வாழ்வில் பலவழிகளில் தோன்றும் அடிக்சனை நிவர்த்தி செய்ய உதவும். தீவிரமான வெறி மற்றும் கட்டாயமான நிலை ஆகியவை பாலியல், உணவு, பணம், உறவுகள், வீடியோ கேம்கள், இணையம் மற்றும் எண்ணற்ற பிற பகுதிகளை நாம் அணுகும் வழிகளைப் பாதிக்கும். அடிக்சன் நாம் போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்திய முறைக்கு மாற்றாக இருக்கும் எந்தவொரு நடத்தையையும் அல்லது உணர்வையும் சிதைக்கக்கூடும்.

நம்மில் பலர் மனச்சோர்வு, பதட்டம், ஆத்திரம், சுய சிதைவு மற்றும் ஒழுங்கற்ற உண்ணும் முறை ஆகியவற்றை அனுபவித்திருக்கிறோம். இந்த பிரச்சனைகளைப் பற்றி பேசுவதற்கு பெரும்பாலும் நாம் நம்பும் முதல் நபர் ஸ்பான்சர் ஆவார். நாம் மனம் திறந்து பேசும்போத, நமது ஸ்பான்சர்கள் அதற்கான தீர்வுகளை காணுவதற்கு நமக்கு உதவலாம்.

பாலியல், போதைப்பொருட்கள் மற்றும் ...

இளம் உறுப்பினர்களாக, நலமடைதலில் நமது பாலியல் உணர்வைப் புரிந்துகொள்வது கடினம். பாலியல் பற்றிய நம்முடைய நிலைப்பாடு முதல் முறிவுகள் வரை, கர்ப்பம், சமாளிக்க முடியாத நிலை, குழப்பம், மற்றும் நாம் செய்த காரியங்கள் அல்லது நமக்கு நடந்த விஷயங்களைப் பற்றிய அவமானம் அல்லது குற்ற உணர்வு ஆகியவை பாலியல் தொடர்பான நமது அனுபவங்களில் அடங்கும். நலமடைதலில் உடலுறவு மற்றும் உறவு முறைகளை பற்றிய பல கருத்துகளையும் ஆலோசனைகளையும் நாம் கேட்போம். மற்றவர்கள் சொல்வதை நாம் எல்லா நேரத்திலும் கேட்காமல் இருக்கலாம், ஆனால் நமது ஸ்பான்சர் மற்றும் நாம் நம்பும் பிற உறுப்பினர்களுடன் வெளிப்படையாக பேச முயற்சி செய்ய வேண்டும் சில நேரங்களில் உடலுறவு மற்றும் உறவுகள் பற்றிய நமது உணர்வுகளுக்கு மீண்டும் போதைப்பொருட்களைப் பயன்படுத்த ஆரம்பிப்பது ஒரு தீர்வாகத் தோன்றும். அதற்கு பதிலாக, நமக்குள் நடப்பவற்றை எல்லாம்

பகிர்ந்துகொண்டு வழிகாட்டுதலையும் ஆதரவையும் கேட்கிறோம். நலமடைதல் நம் உணர்வுகளை சுத்தமாக்க உதவும். நம்மைப் பற்றி நேர்மையாகப் பகிரும்போது, மற்றவர்களுக்கு நாம் ஒரு முன்மாதிரியாக இருக்கிறோம்.

நான் வயது குறைந்தவன்

நமது முடிவுகளைப் பெற்றோர், பாதுகாவலர் அல்லது மற்றொரு பெரியவர் அங்கீகரிக்க வேண்டியிருந்தால், நாம் NA மீட்டிங்களுக்குச் செல்லவோ அல்லது செயல்திட்டம் பரிந்துரைத்த பிற மாற்றங்களைச் செய்யவோ எல்லா நேரங்களிலும் அனுமதிக்கப்படாமல் போகலாம். நமக்கு நாமே தேர்ந்து எடுத்து கொள்ளக்கூடியது சுத்தமாக இருப்பது தான். நாம் விரும்பும் வழியில் வாழ சுதந்திரமாக இருப்பதற்கு சிறிது காலம் பிடிக்கலாம், ஆனால் அது கடினமாக இருந்தாலும் கூட, நாம் தேர்ந்தெடுத்த நலமடைதலை விடாமல் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். நம்மால் மீட்டிங்களுக்கு வரமுடியும்போது, உறுப்பினர்கள் நம்மை நம்புகிறார்கள் என்றும், நாம் விடாப்பிடியாக இருந்து உதவிகளைக் கேட்டு ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொண்டால் நாம் சுத்தமாக இருக்க முடியும் என்றும் உறுப்பினர்கள் கூறுகிறார்கள்.

என் வாழ்க்கையில் உள்ளவர்கள் தொடர்ந்து போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்துகிறார்கள்

நாம் சுத்தமடைந்து வரும் போது, நலமடைந்து வரும் மற்ற அடிக்டுகள் "பழைய விளையாட்டுத் தோழர்க-ள், விளையாட்டு மைதானங்கள் மற்றும் விளையா-ட்டு விஷயங்களை" தவிர்க்கச் சொல்வதைக் கே-ட்கலாம், ஆனால் சில நேரங்களில் நமக்கு வேறு வழியில்லை. நாம் அவர்களுடன் வாழ்வதாலும், அவர்களுடன் பள்ளிக்குச் செல்வதாலும் அல்லது அவர்களுடன் ஒன்றாக இருப்பதாலும் அவர்களை நமது வாழ்க்கையிலிருந்து வெளியேற்ற முடியாது. நமது நண்பர்கள் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்கள் நமக்கு எதிரில் போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்த-லாம். இது நலமடைவதில் கவனம் செலுத்துவதை கடினமாக்குகிறது.

நாம் மீண்டும் ஒருபோதும் போதைப்பொருட்களை-ப் பயன்படுத்த வேண்டியதில்லை என்பது நமக்கு தெரியும், ஆனால் ஒவ்வொரு நாளும் நம் வாழ்வில் அவற்றைப் பார்த்தால், அவற்றை நாம் நினைக்கா-மல் இருப்பது கடினம். நமக்கு போதைப்பொருட்க-ளைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்ற எண்ணம் இரு-ந்தால், நாம் NA இல் உள்ளவர்களை அணுகலாம். பிற அடிக்டுகளை நம்மால் தொடர்பு கொள்ள மு-டியாவிட்டால், நாம் NA நூல்களை படிக்கலாம், ஒரு குறிப்பேடு எழுதலாம், ஒரு மேலான சக்தியுடன் தொடர்பு கொள்ள முயற்சி செய்யலாம் அல்லது போதைப்பொருட்களைப் பயன்படுத்தாத நண்பர்க-ள் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் பேசலாம். எதுவாக இருந்தாலும் நாம் சுத்தமாக இருக்கிறோம். போதைப்பொருட்களைப் பயன்படுத்தும் எண்ணங்கள் வந்து செல்கின்றன, ஆனால் அவற்றிலிருந்து வி-டுபடுவதற்கு நாம் உதவி கேட்கும் பொழுது அவை சக்தியை இழக்கின்றன.

> எனது முதல் NA மீட்டிங்கிற்குப் பிறகு நலமடைதல் குறித்து நான் மிகவும் ஆர்வத்துடன் இருந்தேன். ஆனால் நான் இன்னும் இரவில் வீட்டிற்குச் சென்று என் குடும்பத்தினருடன் இருக்க வேண்டியிருந்தது. அவர்கள் பின்னிரவு வரை சத்தமாக கொண்டாடி கொண்டிருந்தார்கள். நான் என் அறையில் என்னைப் பூட்டிக் கொள்ள முடியும், ஆனாலும் அந்த ஒலிகளும் வாசனையும் உள்ளே நுழைந்தன.

மதம் சாராத ஒரு ஆன்மீக செயல்திட்டம்

நாமாக நமது தேர்வை தேர்ந்தெடுக்கும் அளவுக்கு வயதாகும் வரை நமது பெற்றோர் அல்லது பாது-காவலர்களின் மதத்தையே நாமும் தொடர்ந்து பி-ன்பற்ற வேண்டும் என்று அவர்கள் விரும்பலாம். அவர்களின் மத நம்பிக்கைகளுக்கு முரணான வி-ஷயங்களை NA நமக்குக் கற்பிக்கும் அல்லது வேறு ஏதேனும் ஒரு மதத்தில் ஈடுபட நமக்கு அழுத்தம் கொடுக்கும் என்று அவர்கள் சந்தேகப்படலாம். NA என்பது மதத்துக்கு போட்டியானதோ அல்லது எதிரா-னதோ இல்லை என்பதை நாம் நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் மேலும் சுத்தமாக இருப்பதற்கு நாம் மதம் சார்ந்தவராக இருக்கவும் வேண்டியதி-ல்லை. பன்னிரண்டு வழிமுறைகள் நம்முடைய சொந்த நம்பிக்கைகளுடன் தொடர்பு கொள்ள ஊக்கு-விக்கின்றன. நார்காடிக்ஸ் அனானிமஸ் எந்தவொ-ரு மதத்தையும் ஆதரிக்கவோ எதிர்க்கவோ இல்லை என்பதை நம் பெற்றோருக்கு நாம் தெரியப்படுத்த-லாம். நமக்காக நாம் தேர்வு செய்யும் தகுதி வரும் வரை நமது பெற்றோரின் விருப்பங்களை நாம் மதிக்க வேண்டியிருக்கும்.

நான் மட்டுமே NA வில் இளம் வயது உறுப்பினராக இருந்தேன்

நம்மில் சிலர் வித்தியாசமான தனிமைப்படுத்தலை உணர்கிறோம், ஏனென்றால் நாம் இருக்கும் NA இல் உள்ள ஒரே இளைஞன் நான் தான். மீட்டிங்களுக்குப் பிறகு நாம் உறுப்பினர்களுடன் ஒன்றிணையலாம், ஆனாலும் சில சமயங்களில் நமது ஒத்த வயதினருடன் நேரத்தை செலவிடுவதற்கு விரும்புகிறோம். நாம் குழுவில் இளைய நபராக இருக்கும் போது வித்தியாசமாக அல்லது தனித்துவமாக இருக்கிறோம் என்ற உணர்வுகளை எதிர்த்துப் போராடுவது மிகவும் கடினம். NA நிகழ்ச்சிகளுக்கு பயணிப்பதற்கான வாய்ப்புகளை நாம் தேடலாம், அங்கு நமது வயதில் உள்ள நலமடையும் அடிக்டுகளை சந்திக்க வாய்ப்புகள் இருக்கலாம். உலகம் முழுவதும் இளைஞர்கள் பலர் சுத்தமாகி, தொடர்ந்து சுத்தமாகவும் இருக்கிறார்கள். தொழில்நுட்பம் மற்றும் இணையம் மூலமாகவும் பிற இடங்களில் உள்ள இளம் NA உறுப்பினர்களுடன் இணைய முடியும். நலமடைதல் தொடர்பான ஆன்லைன் அரட்டை குழுக்கள், மின்னஞ்சல் பட்டியல்கள் மற்றும் சமூக ஊடகத் தளங்கள் உலகெங்கிலும் உள்ள உறுப்பினர்களுடன் தொடர்பில் இருப்பதை சாத்தியமாக்குகின்றன. இவைகள் நிஜமான மீட்டிங்களில் சந்திப்பதைப் போல் இருக்க முடியாது, ஆனால் இளம் வயதில் சுத்தமாக இருப்பது பற்றிய நமது அனுபவங்களை மற்ற இளம் உறுப்பினர்களுடன் தொடர்புபடுத்திக் கொள்ள அவை நமக்கு ஒரு வாய்ப்பை வழங்குகின்றன.

> எனது முதல் NA மாநாடு எனக்கு ஒரு உண்மையான திருப்புமுனையாக அமைந்தது. உலகெங்கிலுமிருந்து வந்த இளம் உறுப்பினர்களை நான் சந்தித்தேன். சில மாதங்கள் கழித்து நான் மற்றொரு மாநாட்டிற்குச் சென்றபோது, தொலை தூரத்தில் வாழ்பவர்கள் என் பெயரை இன்னமும் நினைவில் வைத்திருந்தார்கள். நான் NA இன் ஒரு பகுதியாக இருக்கிறேன் என்று எனக்குத் தெரியும்.

நாம் சுத்தமாக இருக்கும் பொழுது, நமது மீட்டிங்களுக்கு மற்ற இளைஞர்களை வரவேற்கக்கூடிய ஒரு இளம் அடிக்டாக இருந்து நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியதை அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துவதற்கான வாய்ப்பையும் நாம் பெற்றுள்ளோம்: NA ல் இளம் வயதினராக இருப்பது பரவாயில்லை என்பதுதான் அது. இளைஞர்களுக்கு கூட NA வேலை செய்கிறது என்று நாம் அவர்களுக்குச் சொல்கிறோம். அதற்கு நாம் வாழும் சான்றாக இருக்கிறோம் — நாம் ஒரு நாள் ஒரு நேரம் என்ற அடிப்படையில் சுத்தமாக இருக்கிறோம்.

மீண்டும் போதைப்பொருட்களைப் பயன்படுத்துவது

நலமடையும் இளைஞர்களாக, பிரச்சினைகள் தீர்ந்தவுடன் மீண்டும் போதைப்பொருட்களைப் பயன்படுத்தும் நண்பர்கள் நமக்கு NA இல் இருக்கலாம். NA ஐ விட்டு உறுப்பினர்கள், அதுவும் குறிப்பாக நம்முடன் நெருக்கமாகப் பழகியவர்கள் வெளியேறுவதைப் பார்க்கும் பொழுது நமக்கு வலிக்கிறது. நலமடைதல் நமக்கு நிறைய செய்து இருப்பதால், நமது நண்பர்கள் போதைப்பொருட்களைப் பயன்படுத்துகிறார்கள் என்பதைக் கற்பனை செய்வதைக் கூட நாம் வெறுக்கிறோம். நாம் எவ்வளவு விரும்பினாலும், போதைப்பொருட்கள் பயன்படுத்த விரும்பும் யாரையும் நம்மால் தடுத்து நிறுத்த முடியாது. நலமடைதல் என்னவெல்லாம் கொடுக்கிறது என்பதற்கு ஒரு வாழும் உதாரணமாக நாம் இருக்க முயற்சிக்கிறோம். நமக்கு வழங்கப்பட்டதை நாம் சுதந்திரமாகப் பகிர்ந்து கொள்கிறோம். சில அடிக்டுகள் நம்மிடம் இருப்பதை விரும்ப மாட்டார்கள். நாம் நமது நம்பிக்கையைப் பகிர்ந்து கொண்டால், அவர்கள் வித்தியாசமாக எதையாவது முயற்சிக்கத் தயாராக இருக்கும்போது அதை எங்கே கண்டுபிடிப்பது என்று அவர்களுக்குத் தெரிய வரும். "மீண்டும் போதைப்பொருட்களைப் பயன்படுத்தியது அவற்றிலிருந்து முழுவதுமாக விடுபடுவதற்கான அடிப்படை வேலைகளைச் செய்யும் நேரமாகவும் இருக்கலாம்" என்று நமது நூல் கூறுவது நம் நினைவில் இருக்கலாம். இங்கே வந்து செல்பவர்களைப் பார்க்கும் பொழுது ஏற்படும் வேதனை விரக்தி இவற்றை தொடர்புபடுத்தக்கூடிய, போதுமான காலம் சுத்தமாக இருக்கும் உறுப்பினர்களுடன் நாம் நெருக்கமாக இருக்கிறோம். நாம் இளம் வயதினராக இருந்தாலும், ஒரு நாள் ஒரு நேரம் என்ற அடிப்படையில் அதைச் செய்வதன் மூலம் நம் வாழ்நாள் முழுவதும் சுத்தமாக இருக்க முடியும் என்பதை நினைவில் வைத்திருக்கிறோம். நார்காடிக்ஸ் அனானிமஸ் செயல் திட்டத்தின் படி வாழும் ஒருவர் மீண்டும் போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்தியதை நாம் ஒருபோதும் பார்த்ததில்லை என்று நமது நூல்கள் மற்றும் அனுபவம் உறுதிப்படுத்துகிறது. மீண்டும் போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்துவது பற்றிய கூடுதல் தகவலுக்கு, பேசிக் டெக்ஸ்டில், *Narcotics Anonymous*,* உள்ள **"நலமடைதலும் மீண்டும் போதைப்பொருட்களை உபயோகித்தலும்"** என்ற தலைப்பிலுள்ள அத்தியாயம் அல்லது நலமடைதலும் மீண்டும் போதைப்பொருட்களைப் உபயோகத்தலும் என்ற துண்டுப் பிரசுரத்தில் பார்க்கவும்.

NA வில் பாதுகாப்பாக உணர்வதற்கு உறுப்பினர்கள் எனக்கு உதவினார்கள்

நார்காடிக்ஸ் அனானிமஸ் மீதமுள்ள சமூகத்தில் காணப்படும் ஆபத்துக்களிலிருந்து விடுபடவில்லை.

* .தமிழில் இன்னும் வெளியிடப்படவில்லை

NA இல் நாம் நம்பும் நபர்கள், நமது சிறந்த நலன்களை கருத்தில் கொள்ளாதவர்களுடன் பணம், காதல் அல்லது பாலியல் சூழ்நிலைகளில் ஈடுபடுவதைத் தவிர்க்க நமக்கு உதவலாம். மற்ற உறுப்பினர்களை மெதுவாக அறிந்து கொள்வதன் மூலம் நம்பிக்கையை உருவாக்குகிறோம். நாம் ஒரு ஸ்பான்சரிடமிருந்து தொடங்குவோம், அவர் மற்ற உறுப்பினர்களைத் தெரிந்துகொள்ள நமக்கு உதவ முடியும். நாம் பொது இடங்களில் உள்ளவர்களுடன் சவுகரியமாக உணர்ந்த பின்பு பழகுவோம். சங்கடமான சூழ்நிலைகளில் நாம் இருந்தால், நாம் நம்பும் மற்ற உறுப்பினர்களுடன் பேசுவோம், நாம் எதையும் நம்மிடமே வைத்திருக்க வேண்டியதில்லை. நமது நல்வாழ்வைப் பற்றி அக்கறை கொண்டவர்கள் பொறுமையாக நமது நம்பிக்கையைப் பெறுவார்கள், மேலும் நம்மைச் சங்கடமான சூழ்நிலைகளுக்கு ஆளாக்க மாட்டார்கள். நாம் பாதுகாப்பாக உணரும் நெருங்கிய நபர்கள் கொண்ட வட்டத்தை உருவாக்குவதற்கு அதிக காலம் ஆகாது.

போதைப்பொருட்கள் இல்லாமல் வாழ்க்கை நிகழ்வுகளை எதிர்கொள்ளுதல்

நாம் இளம் வயதுடையவராக இருப்பதால், பொதுவாக நாம் எதிர்கொள்ள வேண்டிய முக்கிய வாழ்க்கை நிகழ்வுகள் மற்றும் மைல்கற்களைக் கொண்டிருப்போம். பட்டப்படிப்புகள் போன்ற நிகழ்வுகளை எதிர்கொள்வது, மது அருந்துவதற்கான சட்ட வயதை எட்டுவது, பிறந்த நாள் மற்றும் பிற கொண்டாட்டங்கள் ஆகியவை போதைப்பொருட்களைப் பயன்படுத்தாமல் சாத்தியமற்றதாக தோன்றும். நமது நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினர் நாம் சுத்தமாக இருப்பதற்கான காரணங்களை எல்லா நேரங்களிலும், அதுவும் குறிப்பாக மது அருந்துவது "வழக்கமானது" என்ற சூழ்நிலைகளில் புரிந்து கொள்ள மாட்டார்கள். நமது முடிவுகளை ஆதரிக்கும்படி நமது வாழ்க்கையில் உள்ளவர்களை நாம் கேட்டுக்கொள்கிறோம், இந்த சூழ்நிலைகளில் நமது ஸ்பான்சர் மற்றும் நலமடையும் நண்பர்களின் ஆதரவை நாம் சார்ந்திருக்க வேண்டும். நாம் தனித்திருக்கும் போது சங்கடமாக உணர்ந்தால், NA உறுப்பினர்களை நம்முடன் இருக்குமாறு கேட்டுக் கொள்ளலாம். சுத்தமாக இருப்பதன் மூலம் நாம் எந்தச் சூழலையும் கடந்து வரலாம் என்பதை நினைவில் கொள்ள அவர்கள் உதவுவார்கள்.

முதல் முறையாக நான் சுத்தமாக இருந்த பொழுது, நான் பட்டம் பெற்ற நாளை அல்லது எனது பிறந்தநாளை எவ்வாறு கொண்டாடுவேன் என்று யோசித்தேன். நான் மதுக்கடைகளில் போய் மது வாங்கும்போது என்ன நடக்கும்? நான் எப்போதாவது திருமணம் செய்து கொண்டால், மதுவருந்திக் கொண்டாட முடியுமா? விருந்தினர்களுக்கு நாங்கள் என்ன பரிமாறுவோம்?

மேலும் பல விஷயங்கள் வெளிப்படும்…

எவ்வளவு வயதானாலும், NA க்கு வரும் பெரும்பாலானவர்கள் வளர்வதற்கு நிறைய செய்ய வேண்டி இருக்கிறது. நமது நோயின் அடிப்படை நம் மீது நமக்கு இருக்கும் தீவிர வெறியாகும். அதாவது புதிய நபர்கள் அனைவரும் வயது பாகுபாடு இல்லாமல் ஒரே மாதிரியான குழந்தைத்தனத்தோடு போராடுகிறார்கள். நமது சகஉறுப்பினர்களுடன் சேர்ந்து நம்மால் முடிந்த வரை அவர்களுக்கு உதவுகிறோம், அவர்களின் உதவி தேவைப்படும் பொழுது ஏற்றுக் கொண்டு நலமடைதலின் செயல் திட்டத்தை செயல்படுத்தவதற்கு நாங்கள் ஒன்றிணைந்து கற்றுக்கொள்கிறோம். நாம் பார்ப்பதற்கோ அல்லது உணர்வதற்கோ மூத்த உறுப்பினர்களிலிருந்து வித்தியாசமாக இருக்கலாம், ஆனால் நாம் அனைவரும் "இன்று மட்டும்" என்ற அடிப்படையில் தான் சுத்தமாக இருக்கிறோம். நாம் மற்ற உறுப்பினர்களிடம் மனம் திறந்து பேசும்போது, நாம் நினைத்ததை விட நிறைய பொதுவான விஷயங்கள் இருப்பதைத் தெரிந்துகொள்கிறோம். எந்த வயதுடைய அடிக்டாக இருந்தாலும் மேலும் வளர்ச்சி அடைந்து, வயதிலும் வளர்ந்து, நலமடைதலில் சுத்தமாகவும் இருப்பதை நார்காடிக்ஸ் அனானிமஸ் சாத்தியமாக்குகிறது. இன்று மட்டும், நம்முடைய முழு வாழ்க்கையும் நமக்கு முன்னால் இருக்கிறது. சுத்தமாக இருப்பதன் மூலம், நாம் யாராக இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறோமோ அப்படி இருப்பதற்கு சுதந்திரமாக இருக்கிறோம்.

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

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
TEL (818) 773-9999
FAX (818) 700-0700
WEB www.na.org

World Service Office–Canada
Mississauga, Canada

World Service Office–Europe
Brussels, Belgium
TEL +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 9781633803077 • Tamil • 10/20
WSO Catalog Item No. TA3113