ஏற்றுக்கொள்ளுதல், நம்பிக்கை மற்றும் பொறுப்பு பற்றி ஒரு அடிக்டின் அனுபவம்

நான் NA செயல்திட்டத்திற்கு வந்தபோது, எனது பிரச்சினையை நான் அடையாளம் கண்டுகொண்டேன், போதைப்பொருட்கள் பயன்படுத்துவதை நிறுத்த எனக்கு விருப்பம் இருந்தது, ஆனால் எப்படி என்று தெரியவில்லை. அடிக்சனின் இயல்பு காரணமாக, எனது முழு குண நலன்களும் போதைப்பொருட்களை பெறுவது, பயன்படுத்துவது, மற்றும் அவற்றை மேலும் பெறுவதற்கான வழிகளை கண்டறிவது ஆகியவற்றை நோக்கியே இருந்தது. எனது தனித்துவமான பண்புகள் அனைத்தும் இந்த சுய வெறியை வலுப்படுத்தின. முற்றிலும் சுயநலவாதியாகி மனிதர்களையும் சூழ்நிலைகளையும் எனக்கு சாதகமாக்கிக் கொண்டு வாழ்க்கையை சமாளிக்க முயற்சித்தேன். நான் எல்லாவற்றிலும் கட்டுப்பாட்டையும் இழந்துவிட்டேன். சுய-அழிவை ஏற்படுத்தும், மேலும் உயிர் வாழ்வதற்கான எனது அடிப்படை உள்ளுணர்வுக்கு எதிரானது என்று அறிந்தும், என்னுடைய சித்தத்திற்கு மாறாக தீவிர வெறியானது மீண்டும் மீண்டும் போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்தும்படி கட்டாயப்படுத்தியது. பைத்தியமாகி, நம்பிக்கையற்ற உதவியற்ற நிலையில், போராட்டத்தைக் கைவிட்டு, நான் ஒரு அடிக்டு என்றும் என் வாழ்க்கை முற்றிலும் சமாளிக்க முடியாதது, மேலும் நான் இந்த நோயின் மீது சக்தியற்றவன் என்பதையும் ஏற்றுக்கொண்டேன். போதைப்பொருட்கள் கட்டாயமாகத் தேவை என்று ஏங்கிய என் நோயுற்ற உடலை மாற்ற என் மன உறுதியால் முடியவில்லை. யதார்த்தத்திலிருந்து தப்பிக்க மனநிலையை மாற்றும் பொருட்களை பயன்படுத்த வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் வெறி கொண்ட என் நோயுற்ற மனதை என் சுய கட்டுப்பாட்டால் மாற்ற முடியவில்லை. என் உயர்ந்த இலட்சியங்கள் கூட தந்திரமான, நயவஞ்சகமான, மற்றும் முற்றிலும் சுயநலமான என் நோயுற்ற மனதை மாற்ற முடியவில்லை. எனது சக்தியற்ற தன்மையின் யதார்த்தத்தை என்னால் ஏற்றுக்கொள்ள முடிந்தவுடன், இனி போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்த வேண்டிய தேவை எனக்கு இல்லாமல் போனது. அடிக்சன் மீதான என்னுடைய சக்தியற்ற தன்மை மற்றும் என் வாழ்க்கையின் சமாளிக்க முடியாத தன்மை என்ற இந்த நிலையை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்வது எனது நலமடைதலுக்கு முக்கியமானதாகும்.

NA கூட்டங்களில் நலமடைந்து வரும் அடிக்டுகளின் உதவியுடன், நான் ஒரு நிமிடம், ஒரு மணி நேரம், ஒரு சமயத்தில் ஒரு நாள் என்று விலகி இருந்தேன். நான் இன்னும் போதையை அடைய விரும்பினேன். போதைப்பொருட்கள் இல்லாமல் வாழ்க்கை சகிக்க முடியாததாக இருந்தது. போதைப்பொருட்களை விட்டுவிடுவது எனக்கு முன்பை விட நம்பிக்கையற்றதாக இருந்தது, மேலும் அதைச் சமாளிக்க, என் மனம் என்னை மீண்டும் போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்தச் சொன்னது. எனது சக்தியற்ற தன்மையையும், என் வாழ்க்கையின் சமாளிக்க முடியாத தன்மையும் ஏற்றுக்கொள்வதற்கும், என் சுய-அழிவு தன்மையை மாற்றுவதற்கும் என் நோயை விட வலிமையான ஒரு சக்தி எனக்கு தேவைப்பட்டது. கூட்டங்களில் நான் சந்தித்தவர்கள், தங்கள் அடிக்சனுக்கு மேலான சக்தியை NA செயல்திட்டத்தில் கண்டுபிடித்ததாக என்னிடம் சொன்னார்கள். இவர்கள் பல மாதங்கள் அல்லது வருடங்களாக சுத்தமாக இருந்தனர், மேலும் போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்த கூட விரும்பவில்லை. NA செயல்திட்டத்தின் படி வாழ்வதன் மூலம் போதைப்பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதற்கான விருப்பத்தை நான் இழக்க முடியும் என்று அவர்கள் சொன்னார்கள். அவர்களை நம்புவதைத் தவிர எனக்கு வேறு வழியில்லை. நான் மருத்துவர்கள், மனநல மருத்துவர்கள், மருத்துவமனைகள், மனநல அமைப்புக்கள், வேலை மாற்றங்கள், திருமணங்கள், விவாகரத்துகள் ஆகிய எல்லாவற்றையும் முயற்சித்தேன்; அனைத்தும் தோல்வியடைந்தன. இது நம்பிக்கையற்றதாகத் தோன்றியது, ஆனால் NA இல் நான் நம்பிக்கையை கண்டேன். தங்களுடைய நோயிலிருந்து நலமடைந்து வரும் அடிக்டுகளை நான் சந்தித்தேன். போதைப்பொருட்கள் இல்லாமல் எப்படி வாழ வேண்டும் என்பதை நான் கற்றுக் கொள்ள முடியும் என்று நம்பினேன். NA இல், நான் மாறுவதற்கு தேவையான நம்பிக்கையை கண்டேன்.

அந்த நேரத்தில், நான் போதைப்பொருள் பயன்படுத்துவதை நிறுத்தி விட்டேன், நான் தொடர்ந்து விலகி இருக்க முடியும் என்று தயக்கத்துடன் நம்பினேன். நான் போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்தவில்லை என்றாலும் நான் இன்னும் ஒரு அடிக்டாக தான் நினைத்தேன், உணர்ந்தேன். எனது தனித்தன்மையும் குணாதிசயங்களும் எப்படி இருந்ததோ அப்படியே இருந்தன. என்னைப் பற்றிய அனைத்தும் என் சுயஅழிவு தன்மையை வலுப்படுத்தின. நான் மாற வேண்டியிருந்தது அல்லது நான் மீண்டும் போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்தத் தொடங்குவேன். நான் எனது நிலையை அப்படியே ஏற்றுக்கொண்டு, நலமடைய முடியும் என்று நம்பினேன். அவ்வாறு செய்ய, நான் NA செயல்திட்டத்தின் ஆன்மீகத் தத்துவங்களை செய்வதற்கு முழு பொறுப்பையும் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டியிருந்தது.

எனது ஸ்பான்சரின் உதவியுடன், எனது வாழ்க்கையையும் எனது சித்தத்தையும் நான் புரிந்துகொண்ட கடவுளிடம் ஒப்படைக்க முடிவு செய்தேன். என்னைப் பொறுத்தவரை இது ஒரு திருப்புமுனையாக அமைந்தது. தொடர்ந்து ஏற்றுக்கொள்வது, எப்போதும் அதிகரித்து வரும் நம்பிக்கை மற்றும் நலமடைவதற்கு தினசரி பொறுப்புடன் இருப்பது முதலியவை இந்த முடிவு எடுப்பதற்கு தேவைப்பட்டது. என் வாழ்க்கையையும் சித்ததையும் கடவுளிடம் ஒப்படைக்கத் தேவைப்படும் முடிவு, நான் என்னைப் பற்றி கண்டறிந்து, யதார்த்தத்தை சமாளிக்கும் என் வழிகளை தீவிரமாக மாற்ற முயற்சிக்க வேண்டும் என்பதாகும். இப்படி பொறுப்புடன் இருப்பது என் வாழ்க்கையில் நேர்மையைக் கொண்டு வந்தது. NA செயல்திட்டம் எனக்கு இப்படித்தான் செயல்படுகிறது: நான் எனது நோயை ஏற்றுக்கொள்கிறேன், செயல்திட்டம் என்னை மாற்றும் என்ற நம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொண்டு, நலமடைதலுக்கான ஆன்மீக தத்துவங்களைப் பொறுப்புடன் செய்கிறேன்.

இப்போது நடவடிக்கை தேவைப்பட்டது. நான் மாறாவிட்டால், துயரத்துடன் இருப்பேன், மீண்டும் போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்துவேன். இந்த NA செயல்திட்டத்தால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட செயல்கள் எனது தனிதன்மையையும் குணத்தையும் மாற்ற முடியும். நான் நேர்மையாக என்னை ஆராய்ந்து, நான் என்ன செய்தேன், எப்படி உணர்ந்தேன் என்று எழுதுகிறேன். நான் என் கடவுளுக்கும் இன்னொரு மனிதனுக்கும்

என்னை முழுமையாக வெளிப்படுத்துகிறேன், நான் மிக ரகசியமாக வைத்திருந்த அச்சங்கள், கோபங்கள் மற்றும் தீராத கோபங்கள் அனைத்தையும் சொல்கிறேன். இவற்றைச் செய்வதன் மூலம், என் கடந்த காலம் இனி என் வாழ்க்கையை கட்டுப்படுத்தாது, இன்று எனது இலட்சியங்களுக்கு ஏற்ப வாழ எனக்கு சுதந்திரம் உண்டு. நான் வித்தியாசமாக நடந்து கொள்ளத் தொடங்குகிறேன், என் கடவுள், அவர் விரும்பும் நபராக என்னை மாற்றத் நான் தயாராக இருக்கிறேன்.

எனது குறைபாடுகளிலிருந்து விடுவிக்குமாறு கேட்டு கொள்வதன் மூலம், யதார்த்தத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒரு நியாயமான புதிய மனிதனாக உருவாகத் தொடங்கினேன்.

மற்றவர்களுக்கு நான் செய்த தவறுகளுக்குப் பரிகாரம் செய்வதன் மூலம், என்னையும் மற்றவர்களையும் எப்படி மன்னிப்பது என்பதைக் கற்றுக்கொண்டேன்.

நான் எனது நடத்தையை தொடர்ந்து மதிப்பாய்வு செய்கிறேன், கூடுமான அளவு விரைவாக எனது தவறுகளைச் சரிசெய்கிறேன். ஆன்மீக தத்துவங்கள் மீதான நம்பிக்கையையும் விசுவாசத்தையும் தொடர்ந்து வளர்த்து, விரிவாக்கி கொண்டு இருக்கிறேன். நான் மற்றவர்களுக்கு கொடுக்கிறேன், என்னிடம் உள்ளதையும், நமது செயல்திட்டத்தையும் பகிர்ந்து கொள்கிறேன், மற்றும் நான் கற்றுக்கொண்ட தத்துவங்கள் படி வாழ முயற்சிக்கிறேன். இந்த பன்னிரண்டு வழிமுறைகள் நான் போதைப் பொருட்கள் பயன்படுத்துவதை நிறுத்த வழிவகுத்தன, போதைப் பொருட்கள் பயன்படுத்துவதற்கான விருப்பத்தை நீக்கிவிட்டன, எனக்கு ஒரு புதிய வாழ்க்கை முறையை அளித்தன.

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 9781633803145 Tamil 11/20

WSO Catalog Item No. TA3114

Narcotics Anonymous®

நார்காடிக்ஸ் அனானிமஸ்

IP No. 14-TA

ஏற்றுக்கொள்ளுதல், நம்பிக்கை மற்றும் பொறுப்பு பற்றி ஒரு அடிக்டின் அனுபவம்