

## புதிய நபருக்காக

NA என்பது போதைப்பொருட்கள் பெரும்பிரச்சனையாக இருந்தவர்கள் சார்ந்த லாபநோக்கம் இல்லாத சங்கம் அல்லது சமூகம். நலமடைந்து வரும் அடிக்ட் ஆகிய நாங்கள் தொடர்ந்து போதையின்றி (சுத்தமாக) இருக்க ஒருவருக்கொருவர் விடாமல் தொடர்ந்து சந்தித்து உதவி செய்து கொள்கிறோம். இதற்கு கட்டணங்கள் எதுவும் இல்லை. போதைப்பொருட்கள் உபயோகப்படுத்துவதை நிறுத்த வேண்டும் என்ற விருப்பம் ஒன்று மட்டுமே இதில் உறுப்பினராக தேவையானது.

நீங்கள் இங்கே வரும் போது நீங்கள் சுத்தமாகதான் இருக்க வேண்டும் என்று இல்லை, ஆனால் உங்களது முதல் மீட்டிங்கிற்கு பின் நீங்கள் தொடர்ந்து வந்து கொண்டே இருங்கள் மற்றும் சுத்தமாக வாருங்கள் என்பதே எங்கள் ஆலோசனை. NA - வின் உதவியைப் பெறுவதற்காக நீங்கள் அளவிற்கு அதிகமாக போதைப்பொருளை உபயோகித்தோ அல்லது சிறைசாலைக்கு செல்லும் நிலை வரும் வரை நீங்கள் காத்திருக்க வேண்டியதில்லை. அதேபோல அடிக்சன் என்பது நலமடைய முடியாத கைவிடப்பட்ட நிலையும் கிடையாது. நார்காடிக்கல் அனாஸிமஸின் பனிரெண்டு வழிமுறைகள் கொண்ட செயல்திட்டத்தின் உதவியாலும் நலமடைந்து வரும் அடிக்டுகளின் சகவாசத்தினாலும் போதைப் பொருட்களை உபயோகப்படுத்தும் விருப்பதிலிருந்து நீங்கள் விடுபடவது சாத்தியமாகும்.

அடிக்சன் என்பது ஒரு நோய். அது யாருக்கும் வரலாம். நம்மில் சிலர் போதைப் பொருட்களை உபயோகித்தோம் ஏனென்றால் அவற்றை நாம் அனுபவித்தோம், நம்மிடம் ஏற்கனவே இருந்த உணர்வுகளை அடக்குவதற்காக மற்றவர்கள் போதைப் பொருட்களை உபயோகித்தார்கள் வேறு சிலர் உடல் மற்றும் மன நோயினால் பாதிக்கப்பட்டு, நோய்வால் பட்ட காலத்தில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளுக்கு அடிக்ட் ஆகிறார்கள். நம்மில் சிலர், கும்பலில் சேர்ந்து ஒரு சில முறை போதைப்பொருட்களை விளையாட்டாக உபயோகப்படுத்தி பின்னர் நிறுத்த முடியாமல் போனதை கண்டோம்.

நம்மில் பலர் அடிக்சனில் இருந்து மீண்டு வர முயற்சித்தோம். இது சிறிது காலத்திற்கு தற்காலிகமாக சாத்தியமானாலும், இது பொதுவாக இதற்கு முன்பு இருந்ததை விட இன்னும் அதிகமான ஈடுபாட்டை உண்டாக்கியது.

சூழ்நிலைகள் எதுவாக இருந்தாலும், அது உண்மையில் ஒரு விஷயமே இல்லை. அடிக்சன் என்பது சர்க்கரை வியாதியைப்போல வளரும் தன்மையுடைய ஒரு நோய். நமக்கு போதைப்பொருட்கள் ஒத்துக்கொள்ளாது. நமது முடிவுகள் எப்பொழுதும் ஒன்றே: சிறைச்சாலை, அமைப்புக்கள் அல்லது மரணம். வாழ்க்கையை சமாளிக்க முடியாத நிலை எட்டிவிட்டால் மற்றும் நீங்கள் போதைப்பொருட்களை உபயோகிக்கவேண்டிய அவசியம் இல்லாமல் வாழ விரும்பினால் அதற்கு நாங்கள் ஒரு வழியைக் கண்டுள்ளோம். இங்கே உள்ள நார்காடிக்கல் அனாஸிமஸின் பனிரெண்டு வழிமுறைகளை நமது தினசரி வாழ்வில் பயன்படுத்தினால் இவை நமது நோயிலிருந்து விடுபட நமக்கு உதவி செய்யும்.

1. எங்கள் அடிக்சன் மீது நாங்கள் சக்தியற்றவர்களாக இருந்தோம், எங்களது வாழ்க்கை சமாளிக்க முடியாமலும் இருந்தது என ஒப்புக் கொண்டோம்.
2. எங்களை விட வலிமையான சக்தி எங்களுக்கு தெளிவுத்தன்மையை அளிக்கும் என்ற நம்பிக்கைக்கு நாங்கள் வந்தோம்.
3. நாங்கள் புரிந்து கொண்ட இறைவனின் பொறுப்பில் எங்களது சித்தத்தையும், வாழ்க்கையையும் ஒப்படைக்க முடிவு செய்தோம்.
4. நாங்கள் எங்களைப் பற்றிய ஒழுக்கப்பட்டியலை பயமின்றி தேடி தயாரித்தோம்.
5. நாங்கள் இறைவனிடமும், எங்களிடமும், மற்றவர்களிடமும் எங்களது தவறுகளின் சரியான தன்மையை ஒப்புக்கொண்டோம்.
6. இறைவன் இந்த எல்லா குணக்கோளாறுகளையும் அகற்ற நாங்கள் முழுமையாகத் தயாரானோம்.
7. எங்களுடைய குறைபாடுகளை நீக்கும்படி இறைவனிடம் பணிவோடு வேண்டினோம்.
8. நாங்கள் யாருக்கெல்லாம் தீங்கு செய்தோம் என்ற பட்டியலை தயாரித்தோம். அவர்கள் அனைவருக்கும் பரிகாரம் செய்வதற்கான விருப்பத்திற்கு வந்தோம்.
9. நாங்கள் அத்தகையோர்களுக்கு எங்கெல்லாம் முடியுமோ அங்கெல்லாம் நேரடியாகப் பரிகாரம் செய்தோம். அப்பொழுது அவர்களோ, மற்றவர்களோ புண்படுவார்கள் என்றால் நேரடியாக பரிகாரம் செய்வதை தவிர்த்தோம்.
10. நாங்கள் தொடர்ந்து எங்களைப் பற்றிய பட்டியல் தயார் செய்தோம் மற்றும் நாங்கள் தவறு செய்தபோதெல்லாம் அதனை உடனடியாக ஒப்புக் கொண்டோம்.
11. பிரார்த்தனை மற்றும் தியானத்தின் மூலமாக நாங்கள் புரிந்து கொண்ட இறைவனிடம் உணர்வுப்பூர்வமான தொடர்பை வளர்த்துக் கொள்ள முற்பட்டோம். நமக்கான இறைவனின் சித்தம் என்னவென்று அறிந்து கொள்ள மட்டுமே வேண்டி அதை நிறைவேற்றும் சக்தியை கோரி பிரார்த்தித்தோம்.
12. இவ்வழிமுறைகளைப் பின்பற்றியதன் பலனாக ஆன்மீக விழிப்பைப் பெற்றோம். இச்செய்தியை மற்ற அடிக்டுகளுக்கு எடுத்துச் சொல்ல முயற்சித்தோம். இத்தத்துவங்களை எங்களது வாழ்கையின் எல்லா அம்சங்களிலும் கடைப்பிடிக்க முயற்சித்தோம்.

சுத்தமாக இருப்பதுடன் நலமடைதல் முடிவதில்லை. நாம் அனைத்து போதைப் பொருட்களிருந்தும் விலகியிருப்பதால் (ஆம், மதுவையும், கஞ்சாவையும் சேர்த்து தான்). இதுவரை நம்மால் வெற்றிகரமாக சமாளிக்க முடியாத உணர்ச்சிகளை நாம் நேருக்கு நேர் சந்தித்தோம். மேலும் நாம் கடந்த காலங்களில் உணர்முடியாமல் இருந்த உணர்ச்சிகளைக் கூட இப்பொழுது உணர் முடிகிறது. பழைய மற்றும் புதிய உணர்ச்சிகள் வரும் பொழுது அவற்றைச் சந்திக்க விருப்பமுடன் இருக்க வேண்டும்.

நாம் உணர்ச்சிகளை உணர் கற்றுக் கொள்கிறோம் மேலும் நாம் அவற்றின் மீது செயல்படாத வரையில் அவற்றால் நமக்கு எந்த தீங்கும் இல்லை என்பதைப் புரிந்துக்கொண்டோம். நம்மால் கையாள முடியாத நிலையில் நம் உணர்ச்சிகள் இருந்தால் அவற்றின் மீது செயல்படுவதை விட ஒரு NA உறுப்பினரை தொலைபேசியில் அழைக்கலாம். பகிரந்து கொள்வதன் மூலம் அதை சமாளிக்கக் கற்றுக் கொள்கிறோம். அவர்களுக்கும் இதே போன்ற அனுபவங்கள் ஏற்பட்டிருக்க வாய்ப்புகள் உள்ளன மேலும் அவர்களுக்கு எது உதவியது என்பதைத் தொடர்புபடுத்தி பார்க்க முடியும். ஒரு அடிக்ட் தனிமையில் இருப்பது தவறான சேர்க்கையுடன் இருப்பதற்கு சமமாகும் என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

இந்த உணர்ச்சிகளைக் கையாள பன்னிரெண்டு வழிமுறைகள், புது நண்பர்கள் மற்றும் ஸ்பான்சர்கள் இவை எல்லாம் நமக்கு உதவுகின்றன. NA - வில் நல்ல விஷயங்களைப் பகிரந்து கொள்ளும்போது சந்தோசம் பல மடங்காகிறது, மோசமானவற்றைப் பகிரந்து கொள்ளும் போது துக்கங்கள் குறைகிறது. நம் வாழ்க்கையில் முதல் முறையாக நாம் தனியாக எதையும் எதிர்கொள்ள வேண்டியது இல்லை. இப்பொழுது நமக்கென ஒரு குழு இருப்பதால், எப்பொழுதும் நம்முடன் இருக்கும் மேலான சக்தியுடன் நம்மால் உறவை வளர்த்துக்கொள்ள முடியும்.

உங்கள் பகுதியில் இருக்கும் உறுப்பினர்களோடு நன்கு அறிமுகம் ஆன உடன் உங்களுக்கான ஸ்பான்சர் ஒருவரை நீங்கள் தேர்ந்து எடுங்கள் என்பதே எங்கள் ஆலோசனை. புதிய உறுப்பினர் ஒருவருக்கு ஸ்பான்சராக இருக்குமாறு கேட்டுக்கொள்ளப்படுவது என்பது பெருமைகுரியது. எனவே யாரையும் கேட்பதற்காக தயங்க வேண்டாம். ஸ்பான்சர்ஷிப் என்பது இருவருக்குமே பயனளிக்கும் ஒரு அனுபவமாக இருக்கும். நாம் எல்லோரும் இங்கே இருப்பது உதவி பெறவும், உதவி செய்வதற்கும் தான். NA - செயல் திட்டத்தில் எங்களது வளர்ச்சியைப் பராமரிப்பதற்கு கற்றுக்கொண்டவைகளை பற்றியும் போதை இல்லாமல் செயல்படுவதற்கான எங்கள் திறன் பற்றியும் நலமடைந்து வரும் நாங்கள் உங்களோடு பகிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இந்த செயல் திட்டம் நம்பிக்கையை அளிக்கிறது. நீங்கள் உங்களுடன் கொண்டு வர வேண்டியது எல்லாம் போதைப்பொருள் உபயோகப்படுத்துவதை நிறுத்த வேண்டும் என்ற விருப்பமும், புதியதொரு வாழ்க்கைக்கான முயற்சியை செய்யத் தயாராக இருப்பதும் தான்.

மீட்டிங்குகளுக்கு வாருங்கள், திறந்த மனதோடு கவனமுடன் கேளுங்கள், கேள்விகளை கேளுங்கள், தொலைப்பேசி எண்களை வாங்கி அவற்றை பயன்படுத்துங்கள். இன்று ஒரு நாள் மட்டும் சுத்தமாக இருங்கள்.

இது ஒரு அனானிமஸ் செயல் திட்டம் என்பதை நாங்கள் உங்களுக்கு நினைவூட்டுகிறோம் மேலும் உங்களை இன்னாரென்று கட்டாயம் வெளிப்படுத்த மாட்டோம் என்று உறுதியாக கூறுகிறோம். நீங்கள் எந்த போதைப் பொருட்களை உபயோகித்தீர்கள், எவ்வளவு உபயோகித்தீர்கள் அல்லது யார் யாருடன் உங்களுக்கு தொடர்பு இருந்தது, கடந்த காலத்தில் நீங்கள் என்னவெல்லாம் செய்திருக்கிறீர்கள், உங்களுடைய பொருளாதார அந்தஸ்து என்ன என்பதை பற்றியெல்லாம் அறிய எங்களுக்கு விருப்பம் இல்லை, உங்கள் பிரச்சினைக்காக நீங்கள் என்ன செய்ய விரும்புகிறீர்கள் அதற்கு நாங்கள் எப்படி உதவமுடியும் என்பதில் மட்டுமே அக்கறை காட்டுகிறோம்.

## தொலைபேசி எண்கள்

AA World Services, Inc. இன் அனுமதியுடன்,  
மாற்றியமைப்பதற்காக பன்னிரெண்டு வழிமுறைகள்  
மறுஅச்சிடப்பட்டது

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](http://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](http://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 978-1-63380-257-5 Tamil 3/20

WSO Catalog Item No. TA3116



**Narcotics Anonymous®**

நார்காடிக்கஸ் அனானிமஸ்

IP No. 16-TA

புதிய  
நபருக்காக