



Narcotics Anonymous®

நார்காடிக்ஸ் அனானிமஸ்

IP No 21-TA

தனிமையில் இருப்பவர் – தனிமையில் சுத்தமாக இருப்பது

“ஒரு கடிதத்தைப் பெறுவது எனது நாளை அருமையாக அமைக்கிறது! தனிமையில் இருக்கும் எனது நண்பர்களிடமிருந்து நான் பெறும் கடிதங்கள் எப்போதுமே சரியான நேரத்தில் வருவதாக தெரிகிறது. தூரத்திலுள்ள ஒருவர் என்னைப் பற்றி அறிந்து கொள்கிறார், எனக்கு எழுத வேண்டும் என்ற அக்கறையோடு இருக்கிறார் என்பதை இது எனக்கு நினைவூட்டுகிறது. வேறொருவரின் நலமடைதலில் நான் முக்கியமானவன் மேலும் அவர்கள் என்னுடையதில் முக்கியமானவர்கள்.”

NA வழியில் நாம் மற்றவர்கள்
மீது அக்கறை கொள்ளும்
போதும் மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து
கொள்ளும் போதும் நமது
நன்றியுணர்வு வெளிப்படுகிறது.



தனிமையில் இருப்பவர் –
தனிமையில் சுத்தமாக இருப்பது

அறிமுகம்

இந்த துண்டுப்பிரசுரத்துக்காக, அடிச்சனிலிருந்து நலமடைய விரும்பும், புவியியல் ரீதியாக தனிமைப்படுத்தப்பட்ட அடிக்கடை “தனிமையானவர்” என்கிறோம். உங்களால் NA கூட்டங்களுக்கு வர முடியாவிட்டால், இந்த துண்டுப்பிரசுரம் உங்களுக்கு கிடைத்து மகிழ்ச்சியான, சந்தோஷமான மற்றும் சுதந்திரமான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கான பயனுள்ள தீர்வுகளை வழங்கும் என்று நம்புகிறோம்.

இந்த துண்டுப்பிரசுரம் குறிப்பாக தொலைதூர பகுதிகளில் உள்ள, வழக்கமான NA கூட்டங்களில் கலந்து கொள்ள முடியாத நலமடைந்து வரும் அடிக்கடிகளுக்கானது என்றாலும், இந்த துண்டுப்பிரசுரத்தைப் படிக்கும் எந்தவொரு அடிக்கும் அடிச்சன் என்ற நோயிலிருந்து எவ்வாறு நலமடைவது என்பது குறித்த சில மதிப்புமிக்க நுண்ணறிவுகளைப் பெறுவர். நம்மில் பெரும்பாலோர், நலமடையும் காலத்தில், தனிமை அல்லது தனிமை உணர்வுகளை அனுபவித்திருக்கிறோம். செவிப்புலன் அல்லது பார்வைக் குறைபாடு அல்லது வேறு சில உடல் இயலாமை காரணமாக மற்றவர்களிடமிருந்து தனிமைப்படுத்தப்பட்டதாக உணரும் அடிக்கடிகளும் உள்ளனர். எனவே, நாம் உணர்ச்சி ரீதியாகவோ, உடல் ரீதியாகவோ அல்லது புவியியல் ரீதியாகவோ தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருந்தாலும், இந்த துண்டுப்பிரசுரத்தில் வழங்கப்படும் பரிந்துரைகள் எந்தவொரு அடிக்கும் சுத்தமாக இருக்கவும் புதிய வாழ்க்கை முறையைக் கண்டறியவும் உதவும் என்று நம்புகிறோம்.

Copyright © 2024 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை

World Service Office

PO Box 9999

Van Nuys, CA 91409 USA

T +1/818.773.9999

F +1/818.700.0700

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.wsoiran.org



இது NA ஃபெலோஷிப் அங்கீகாரம்

பெற்ற உரையின் மொழிபெயர்ப்பு.

Narcotics Anonymous,   , The NA Way

ஆகியவை Narcotics Anonymous World Services,

Incorporated இன் பதிவுபெற்ற வர்த்தகசின்னங்கள்

ISBN 9781633804159

Tamil

2/24

WSO Catalog Item No. TA3121

“சில நேரங்களில் தனிமையில் இருப்பது வெறுப்பாக இருக்கலாம், ஆனால் எனது புதிய வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் நான் முயற்சி செய்ய வேண்டும். NA இன் ஒரு பகுதியாக இருப்பது எனக்கு சிறப்பானது. நான் இதுவரை சந்திக்காத நண்பர்கள் எனக்கு உள்ளனர் என்று எனக்குத் தெரியும், ஆனால் அவர்கள் இருக்கிறார்கள் என்பதை அறிந்து கொள்வது தொடர்ந்து செல்வதற்கான நம்பிக்கையை எனக்கு தருகிறது.”

உதவிக்கு சென்றடைவது

நார்காட்டிக்ஸ் அனானிமஸ் என்பது பன்னிரண்டு வழிமுறைகள் மற்றும் பன்னிரண்டு கோட்பாடுகளால் வடிவமைக்கப்பட்ட ஒரு செயல் திட்டமாகும், இது அடிக்கடிகள் எங்கு இருந்தாலும், அதை பொருட்படுத்தாமல் நலமடைய உதவுகிறது. இந்த ஆன்மீக தத்துவங்களைப் பின்பற்றுவதன் மூலம், போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்துவதிலிருந்து நாம் விடுதலை அடைகிறோம். நீங்கள் பெறக்கூடிய அனைத்து NA நூல்களையும் படிக்க பரிந்துரைக்கிறோம், முடிந்தால், ஒரு NA கூட்டம் அல்லது நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் பகுதியில் NA கூட்டங்கள் இல்லை என்றால், ஒன்றைத் தொடங்கவும். நீங்களே அதைத் தொடங்கினாலும், துன்பப்படு மற்றொரு அடிக்கடானவர் எப்போது வருவார் என்பது உங்களுக்குத் தெரியாது. இலவச தொடக்கப் புத்தகங்கள் பெறுவதற்கு, இந்த துண்டுப்பிரசுரத்தின் பின்புறத்தில் உள்ள ஒரு படிவத்தை பூர்த்தி செய்து உலக சேவை அலுவலகத்திற்கு அனுப்பவும்.

தனிமைப்படுத்தப்பட்ட அடிக்கடிகளை அடைய வடிவமைக்கப்பட்ட பல NA சேவைகள் உள்ளன. இவற்றில் சில சிறப்புக் குழுக்கள் மூலம் ஒருங்கிணைக்கப்படுகின்றன. பல பகுதிகளில், உள்ளூர் NA தொலைபேசிகள்,

கூட்டம் நடக்கும் இடங்களைப் பற்றிய அட்டவணைகள் மற்றும் செய்திமடல்கள் உள்ளன. நீங்கள் NA நூல் மற்றும் NA பற்றிய பிற தகவல்களை அருகிலுள்ள பகுதி அல்லது பிராந்திய அலுவலகத்திலிருந்து பெறலாம்.

புவியியல் ரீதியாக தனிமைப்படுத்தப்பட்ட அடிமைகளுக்கு உலக சேவை அலுவலகம் பல்வேறு சேவைகளை வழங்குகிறது. இது உலகில் அறியப்பட்ட அனைத்து NA தொலைபேசி எண்களையும் பட்டியலிடும் ஒரு தொலைபேசி அட்டவணைகளை உருவாக்குகிறது. WSO, வேண்டுகோளின் பேரில் குழுவிற் கான இலவச தொடக்கப் புத்தகங்களையும் தகவல் தொகுப்புகளையும் அனுப்புகிறது. அருகிலுள்ள NA கூட்டம் அல்லது அலுவலகம் எங்குள்ளது என்பதை அறிய நீங்கள் எழுதலாம் அல்லது அழைக்கலாம். உலகெங்கிலும் உள்ள NA குழுக்களின் பகிரப்பட்ட அனுபவம், வலிமை மற்றும் நம்பிக்கை ஆகியவற்றின் மூலம் பல கேள்விகளுக்கான பதில்களையும் உலக சேவை அலுவலகம் மூலமாக நீங்கள் பெறலாம்.

நார்காட்டிக்ஸ் அனானிமஸில் தனிமையில் உள்ளவர்கள் குழுவில் சேர்வது அல்லது அதைத் தொடங்குவது உங்களுக்கு உதவிகரமாக இருப்பதையும் நீங்கள் காணலாம். இது புவியியல் ரீதியாகவோ அல்லது பிற விதங்களிலோ தனிமைப்படுத்தப்பட்ட அடிக்கடிகள், இணையம், மின்னஞ்சல் அல்லது அஞ்சல் மூலம் ஒருவருக்கொருவர் தொடர்புகொள்வதற்கான ஒரு வழியாகும். இவற்றைப் போன்ற வழக்கத்துக்கு மாறான கூட்டங்கள், தனிமையில் உள்ள நலமைடந்து வரும் அடிக்கடிகள் தங்களின் அனுபவங்கள், வலிமைகள் மற்றும் நம்பிக்கைகளை அவர்களின் தொடர்ச்சியான தகவல் தொடர்பு மூலம் பகிர்ந்துகொள்வதற்கு அனுமதிக்கக்கூடும். தனிமையில் இருப்போருக்கான குழு, *Meeting by Mail*¹ என்ற பெயரில் செய்தி மடலை மாதம் இருமுறை வெளியிடுகிறது. நீங்கள் தனிமையில் இருப்போருக்கான குழுவுடன் தொடர்பு கொள்ள விரும்பினால்,

¹ *Meeting by Mail* இனி பிரதூலிக்கப்படாது.

தனிமையில் இருப்போருக்கான குழு கவனத்திற்கு, என்று குறிப்பிட்டு உலக சேவை அலுவலகத்திற்கு எழுதுங்கள்.

தொலைதூர பகுதிகளில் அடிக்கடிக்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கும் மற்றொரு வெளியீடு உள்ளது: *The NA Way Magazine*.² இது ஆங்கிலம், பிரஞ்சு, ஜெர்மன், போர்த்துகீசியம் மற்றும் ஸ்பானிஷ் மொழிகளில் காலாண்டுக்கு ஒருமுறை வெளியிடப்படுகிறது, மேலும் கோரிக்கையின் பேரில் கட்டணம் இல்லாமல் சந்தாக்கள் வழங்கப்படுகின்றன. WSO க்கு எழுதுவதன் மூலம் உங்கள் பெயரை அஞ்சல் பட்டியலில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பிறகு நீங்கள் தொடர்ச்சியாக *The NA Way* இதழைப் பெறத் தொடங்குவீர்கள். இது வரவிருக்கும் NA மாநாடுகள் பற்றிய அறிவிப்புகள், அத்துடன் மற்றவர்களின் நலமடைதல் பற்றியப் பகிர்வுகள் மற்றும் NA உறுப்பினர்களுக்கு ஆர்வமுள்ள கட்டுரைகள் மற்றும் அம்சங்கள் ஆகியவற்றைக் கொண்டுள்ளது. நார்காட்டிக்ஸ் அனானிமஸ் என்ற உலகளாவிய சங்கத்தின் முன்னேற்றங்கள் குறித்து உங்களுக்குத் தெரியப்படுத்துவதன் மூலம் தகவல் தொடர்பு மற்றும் ஒற்றுமையை ஊக்குவிக்க இந்த வெளியீடு மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

NA வழங்கும் மிக முக்கியமான சேவை நலமடைந்து வரும் அடிக்கடி ஆகும். நினைவில் கொள்ளுங்கள், ஒரு அடிக்கடி மற்றொரு அடிக்கடிக்கு உதவுவதில் உள்ள குணமாக்கும் சக்திக்கு ஈடு இணையானது எதுவும் இல்லை.³ எனவே சாத்தியமானால், நலமடைந்து வரும் வேறு அடிக்கடிகளைத் தொலைபேசி மூலமாகவோ அல்லது அஞ்சல் மூலமாகவோ தொடர்பு கொள்ளுங்கள். நீங்கள் NA உலக சேவை அலுவலகத்தைத் தொடர்பு கொண்டால்,

² *NA Way Magazine* இனி பிரதலிக்கப்படாது.

³ இந்த வாக்கியம் எங்கள் பேசிக் டெக்ஸ்ட், நார்காட்டிக்ஸ் அனானிமஸ் இருந்து மேற்கோள் காட்டப்பட்டுள்ளது. அடிக்கனிலிருந்து நலமடைவதற்காக பேசிக் டெக்ஸை வாசிப்பது மிக முக்கியமான பகுதியாகும். உங்களிடம் பேசிக் டெக்ஸ் இல்லையென்றால், WSO க்கு எழுதுங்கள். பேசிக் டெக்ஸ் மற்றும் பிற NA நூல்களை ஆர்டர் செய்ய நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய ஒரு ஆர்டர் படிவத்தை அவை உங்களுக்கு அனுப்பும் இந்த துண்டுப்பிரசுரத்தின் பின்புறத்தில் முகவரி அச்சிடப்பட்டுள்ளது.

அருகிலுள்ள நலமடைந்து வரும் அடிக்கடிகளைத் தொடர்பு கொள்ள அவர்கள் உங்களுக்கு உதவுவார்கள். நீங்கள் தனியாக இருந்தாலும், நீங்கள் தனிமையில் இருக்க வேண்டியதில்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

“பகிர்வின் முக்கியத்துவத்தை மறந்து விடுவது எனக்கு மிகவும் எளிதானது, குறிப்பாக எனது தற்பெருமையும் ஆணவமும் நான் விரும்பாத அல்லது வைத்துக்கொள்ள விரும்பாத உணர்வுகளையும் எண்ணங்களையும் பகிர்வதைத் தடுக்கும் போது. நான் என்னைப் பற்றிவிஷயங்களை எழுதும்போது, இது உதவுகிறது.”

பகிர்வின் மதிப்பு

தோழமை மற்றும் ஆதரவிற்காக உள்ளூர் NA சமூகம் இல்லாத நலமடைந்து வரும் அடிக்கடிகளுக்கு எந்த எளிதான தீர்வு இல்லை, ஆனால் நாம் உண்மையிலேயே சுத்தமாக இருக்க விரும்பினால் நலமடைதல் சாத்தியமாகும். பல மைல்களுக்குச் சுற்றிலும் நாம் தான் ஒரே ஒரு அடிக்கடாக இருந்தாலும், உதவி கேட்பதற்கு நாம் பயப்படத் தேவையில்லை. நலமடைந்து வரும் அடிக்கடிகளைத் தொடர்பு கொள்வதற்கு பல வழிகள் உள்ளன, மேலும் எந்தவொரு ஆரம்ப தொடர்பும் புதியவர்களுக்கான இணைப்பாகப் பயன்படுத்தப்படலாம். பல தனிமைப்படுத்தப்பட்ட அடிக்கடிகள் வழக்கமான பேனா நண்பர்களைக் கொண்டுள்ளனர், அவர்களுடன் நலமடைதலை பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள். பன்னிரண்டு வழிமுறைகளை கற்றுக் கொள்ளவும் பயிற்சி செய்யவும் உங்களுக்கு உதவு ஒரு ஸ்பான்சர் அல்லது யாராவது இருப்பது முக்கியம். உங்கள் ஸ்பான்சராக இருக்க உங்கள் அருகில் யாரும் இல்லை என்றால், வேறொரு பகுதியில் உள்ள ஒருவரிடம் கேட்க பயப்பட வேண்டாம். நீங்கள் ஒருவருக்கொருவர் கடிதங்களை எழுதலாம்,

ஓலிநாடாக்களைப் பரிமாறிக்கொள்ளலாம், தேவையான போதெல்லாம் நீண்ட தூர தொலைபேசி அழைப்புகளை செய்யலாம். நேரில், தொலைபேசி மூலமாக அல்லது கடிதத்தின் மூலம் என எப்படியிருந்தாலும் வேறொரு அடிக்குடன் பகிர்ந்து கொள்ளும் செயல் மூலம் உடனடியாக கருத்துக்கள் தெரியவில்லையென்றாலும் கூட சிக்கல்களைத் தவிர்க்க முடியும்.

உள்ளூர் மொழி தெரியாத ஒரு நாட்டில் சுத்தமாக இருப்பதைப் பற்றி ஒரு உறுப்பினர் பகிர்ந்து கொண்டார். அவரது ஸ்பான்சர் பல மைல் தொலைவில் வேறு நாட்டில் இருந்தார். பன்னிரண்டு வழிமுறைகளை செயல்படுத்தும் வழிகாட்டலை பெற அவர் தொலைபேசியைப் பயன்படுத்தி, வேறொரு நாட்டில் உள்ள NA சங்கத்தில் உள்ள மற்ற பெண்களை அழைக்க வேண்டியிருந்தது. ஆனால் அவள் அடிக்கனிலிருந்து மீண்டு வர விரும்பினாள், அதனால் அவள் அந்த நடவடிக்கையை எடுக்க தயாராக இருந்தாள். தொலைபேசி அழைப்புகளைச் செய்வதன் மூலம், நலமடையும் மற்ற பெண்களுடன் ஒரு பிணைப்பு உருவாக்குவதை அவள் கண்டாள். விரைவில், அவள் தனது ஸ்பான்சரை மட்டும் அழைக்கவில்லை, அவளுடைய ஸ்பான்சர் தன்னுடன் பகிர்ந்து கொண்ட மற்ற உறுப்பினர்களையும் தொலைபேசியில் அழைத்தார். அடிக்கனிலிருந்து நலமடைய விரும்பும் மற்ற பெண்களுடன் அந்த தொலைபேசி எண்களை பகிர்ந்து கொண்டார். அந்த வகையில் அவர்கள் அனைவரும் ஒருவருக்கொருவர் சார்ந்திருந்து உதவ முடியும். திடீரென்று, அவர்களிடையே கொஞ்சம் ஒற்றுமை, உலகளாவிய சங்கத்தில் நாமும் ஒரு அங்கம் மற்றும் இனி தனியாக இல்லை போன்ற உணர்வுகள் வந்தன. ஒரு புதிய நாட்டில் தனியாக இருந்த நம்முடைய ஒரு உறுப்பினர், தான் இனி தனியாக இல்லை என்று உணர்ந்தார். அவர் NA இன் உறுப்பினராக இருந்தார், அவர் சுத்தமாக இருந்தார், அவர் பன்னிரண்டு வழிமுறைகளை பயிற்சி செய்தார். அவர் வேறொரு வழியை, நலமடைதலுக்கான ஒரு வழியை கண்டு பிடித்து, ஒரு புதிய வாழ்க்கையை வாழ்ந்தார்.

நலமடைந்து வரும் மற்றொரு அடிக்குடன் பகிர்ந்து கொண்ட பிறகு, நன்றாக உணர்கிறோம் என்பதை நாம் அனைவரும் கண்டறிந்துள்ளோம். எங்கள் நோயைப் புரிந்துகொண்ட ஒருவர் இருக்கிறார், மேலும் நம்முடைய குணமடைதலுக்குத் தேவையான நடவடிக்கைகளை எடுக்க நமக்கு உதவ முடியும். எனவே, இது தொலைபேசி மூலமாகவோ, கடித்திலோ அல்லது ஓலி நாடாக்கள் மூலமாகவோ எப்படி இருந்தாலும், பகிர்தலின் மதிப்பு நமது நலமடைதலுக்கு மிக முக்கியமானது.

“நான் ஒரு அடிக்கட். நான்கு வாரங்களுக்கு முன்பு இந்த ஊரில் NA வின் முதல் கூட்டத்தைத் தொடங்கினேன். முதல் கூட்டத்தில் இரண்டு பேர் மட்டுமே இருந்தனர், அதில் நானும் ஒருவன். ஆனால் அடுத்த வாரம் இன்னும் சில பேர் வருகிறார்கள். ஒன்றரை மணி நேரம் அந்த அறையில் நானே உட்கார்ந்திருந்தாலும், நான் தனிமையாக உணரவில்லை. ஒரு நாள் நான் ஒருவருக்கு உதவ வேண்டும் என்று பிரார்த்திக்கிறேன். நான் மிகவும் நன்றியுள்ளவனாக இருக்கிறேன், அதைக் கொடுப்பதன் மூலம், நான் அதை வைத்திருக்க முடியும் என்று எனக்குத் தெரியும். எனக்கு NA மிகவும் தேவை.”

NA கூட்டத்தைத் தொடங்குதல்

NA கூட்டத்தை எவ்வாறு தொடங்குவது? இது மிகவும் எளிது. நீங்கள் உண்மையிலேயே ஒரு NA கூட்டத்தைத் தொடங்க தேவையானவை, போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்துவதை நிறுத்துவதற்கான விருப்பம் மற்றும் ஒரு NA பேசிக் டெக்ஸ்ட், மற்றும் காபி

தேவைப்படலாம். *The Group Booklet*⁴ ல் ஒரு கூட்டம் நடத்துவதற்கான வசதி உடைய ஒரு இடத்தை கண்டுபிடிப்பது மற்றும் அதிகாரிகளைத் தேர்ந்தெடுப்பது பற்றிய கூடுதல் தகவல்களை நீங்கள் காணலாம். இருப்பினும், மிக முக்கியமான விஷயம், நிலைத்தன்மையையும் விடாமுயற்சியையும் பேணுவது. ஒரு NA கூட்டம் தொடங்கப்படும் போதெல்லாம், அது ஒரு நபரால் மட்டுமே என்றாலும், அந்த நபர் அங்கு இருப்பதற்கான உறுதிப்பாட்டுடன் இருக்கவேண்டும். வேறு யாரும் வரவில்லை என்றால், பேசிக் டெக்ஸ்டிலிருந்து படிக்கவும். தொடர்ச்சியான அனுபவங்களின் மூலம் இந்த பாடத்தை கற்றுக் கொண்டோம், அது இன்றும் உண்மையாக உள்ளது. பல NA கூட்டங்கள் இந்த வழியில் தொடங்கியுள்ளன, ஆயிரக்கணக்கான அடிக்கடுகள் இன்று உயிருடன் மற்றும் சுத்தமாக இருக்கிறார்கள், ஏனென்றால் மற்றவர்கள் உதவியை நாடி வந்தபோது ஒன்று அல்லது இரண்டு அடிக்கடுகள் NA கதவைத் திறந்து வைப்பதற்கான உறுதிப்பாட்டைக் கொண்டிருந்தார்.

சில சந்தர்ப்பங்களில், முதலில் ஒரு கூட்டம் தொடங்கும்போது, வருகை குறைவாக இருக்கலாம். சில நேரங்களில் கூட்டத்தைத் தொடங்கிய உறுப்பினரைத் தவிர வேறு யாரும் வருவதில்லை. இது போன்ற சூழ்நிலைகளில், அடிக்கடுகள் பார்க்கக்கூடிய இடங்களில் உங்கள் கூட்டங்கள் குறித்த செய்திகள் அல்லது அறிவிப்புகளை வைப்பது போன்ற சில அடிப்படை பொது தகவல் பணிகளைச் செய்வது உதவியாக இருக்கும். அத்தகைய அறிவிப்புகளுக்கு செய்தித்தாள்கள் மற்றும் அறிவிப்பு பலகைகளைப் பொதுவான இடங்களில் பயன்படுத்தலாம், ஆனால் எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, NA கதவைத் திறந்து வைத்திருங்கள், சிறிது காபி தயாரிக்கவும், NA பேசிக் டெக்ஸ்டிலிருந்து படிக்கவும். உங்கள் புதிய கூட்டம் ஒரு தடுமாறுவதாக தெரிந்தால் சோர்வடைய வேண்டாம். இன்னும் சில அறிவிப்புகளை வைத்து அடுத்த வாரம் திரும்பி வாருங்கள்.

⁴ ஆங்கிலத்தில் உள்ள தலைப்புகள் தமிழில் இல் இன்னும் வெளியிடப்படவில்லை..

மற்ற அடிக்கடுகள் கூட்டத்திற்கு வரத் தொடங்கும் வரை அதை மீண்டும் மீண்டும் செய்யுங்கள். அவர்கள் வருவார்கள். NA உறுப்பினர்களால் மேற்கோள் காட்டப்பட்ட பல எடுத்துக்காட்டுகள் உள்ளன, அங்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு வழக்கமான உறுப்பினர்களுடன் ஒரு வருடம் வரை கூட்டங்கள் திறக்கப்பட்டுள்ளன. பின்னர், வெளிப்படையான காரணமின்றி, அறைகள் திடீரென நலமடைய விரும்புவர்களால் நிரம்பின. இந்த குழுக்களில் பல சில வருடகளாக நலமடைதலின் செய்தியை வெற்றிகரமாக எடுத்துச் செல்வதாக இப்போது தெரிவிக்கின்றன.

உங்கள் எல்லா முயற்சிகளிலும், அடிப்படை அடிச்சுவடுகளைச் செய்வது கூட உங்களை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவும், உங்கள் நலமடைதலுக்கு உதவிகரமாகவும் இருக்கும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். ஒரு தேவாலயத்தின் போதகர், ஒரு மருத்துவமனையின் நிர்வாகி, அல்லது உள்ளூர் காவல்துறை என நீங்கள் பேசும் அனைவருடனும் நேரடி தொடர்பில் இருங்கள். நீங்கள் சொல்வதைக் கேட்க அவர்கள் ஆர்வமாக இருப்பார்கள். உங்களிடம் சில NA நூல்கள் இருந்தால் அவற்றை அவர்களிடம் கொடுக்கவும், அது சுத்தமாக இருப்பதற்கான உங்கள் சொந்த முயற்சிகளை அவர்களுக்கு நினைவூட்டுவதாக அமையும், மேலும் அடிக்கடுகளை கூட்டத்திற்கு செல்ல உற்சாகப்படுத்தும் எண்ணங்களை அவர்களிடம் ஏற்படுத்தலாம். மதமாற்றம் செய்யவோ அல்லது அவர்களின் திட்டங்களை ஆக்கிரமிக்கவோ நீங்கள் இல்லை என்பதை அவர்கள் காணும்போது, அவர்கள் அச்சுறுத்தப்படுவதாக உணர மாட்டார்கள், எனவே உங்கள் பகுதியில் ஒரு கூட்டத்தை ஆதரிக்க உதவ முன்வருவார்கள். NA செயல்திட்டத்தைப் பற்றி அவர்கள் உங்களிடம் கேள்விகளைக் கேட்பார்கள். அடிக்கடன் மற்றும் நலமடைதல் பற்றிய உங்கள் தனிப்பட்ட அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம் அல்லது அவர்களுக்கு சில NA நூல்களை வழங்கலாம், எனவே இதன் மூலமாக NA செய்தியை கொண்டு செல்லுங்கள். உங்கள் முயற்சிகள் பலனளிக்கும். நீங்கள்

உங்கள் வேலையைச் செய்கிறீர்கள், முடிவுகளை கடவுளிடம் விட்டு விடுங்கள். குறைந்தபட்சம், நீங்கள் சுத்தமாக இருப்பீர்கள். நீங்கள் நிச்சயமாக பன்னிரெண்டு வழிமுறைகள் மற்றும் பன்னிரெண்டு கோட்பாடுகளைப் பற்றி நன்கு புரிந்துகொள்வீர்கள். உங்கள் சமூகத்தில் NA இன் நலமடைதலை விதைப்பதற்கு உதவுவதில் கடவுளின் கருவியாக நீங்கள் இருக்கலாம்.

"அனைத்து NA விஷயங்களும் எனக்கு முக்கியமானவை, ஆனால் குறிப்பாக என் NA புத்தகம் எனக்கு தொடர்ச்சியான நம்பிக்கையைத் தருகிறது. ஒரு காலத்தில் தனிமையில் இருந்த மற்ற அடிக்கட்டுகளுக்கு கடிதம் எழுதுவதும் அன்றாட வாழ்க்கையில் எனக்கு உதவுகிறது. எனது தனிப்பட்ட நலமடைதலில் மிக முக்கியமான விஷயம் என்னவென்றால், கடவுளுடனான எனது ஆன்மீக தொடர்பு, எனது புத்தகம், இலக்கியம், எனது ஸ்பான்சர் மற்றும் தனிமையில் இருப்பவர்கள் மற்றும் நாடு முழுவதும் நான் சந்தித்த பிற அடிக்கட்டுகளுக்கு எழுதிய கடிதங்கள் ஆகியவற்றின் மூலம் பெறுகிறேன்."

நெருக்கடிகள்

அனைத்து அடிக்கட்டுகளுக்கும் நெருக்கடிகள் பல வடிவங்களில் வருகின்றன. ஒரு சீரான கண்ணோட்டத்தை வைத்திருப்பதில் உதவுகிற, நலமடையும் அடிக்கட்டுகளோ அல்லது கூட்டங்களோ இல்லாமல், வழக்கமான பிரச்சினைகள் நம் மனதில் பெரிதாகத் தெரியும். சுத்தமாக இருப்பது பலனளிக்காது என்று நாம் நினைக்க ஆரம்பிக்கலாம், மேலும் சுய பரிதாபம், மனக்கசப்பு மற்றும் கோபம் போன்ற உணர்வுகளைத் தூண்டலாம். நாம் அனுபவிக்கும் எந்த வலியும் கடந்து

போகும் என்பதை நாம் மனதில் கொள்ள வேண்டும்.

சிக்கல்கள் வாழ்க்கையின் யதார்த்தங்கள், நாம் சுத்தமாக இருப்பதால் அவை மறைந்து விடாது. எவ்வாறாயினும், நலமடைவதில், நாம் வலியினூடாக வளர்கிறோம், சுத்தமாக வாழ்வதன் மூலம் வளர்ச்சியை அனுபவிப்பதற்கான வாய்ப்பை அனுமதிப்பதன் மூலம் ஒரு நெருக்கடி ஒரு பரிசைக் கொண்டு வருவதாக அடிக்கடி உணர்கிறோம். வாழ்க்கையில் துயரங்கள் நமக்கு எவ்வளவு வேதனையாக இருந்தாலும், ஒன்று மட்டும் தெளிவாக உள்ளது: எது நடந்தாலும், நாம் போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்தக்கூடாது. நாங்கள் போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்த எடுத்துக்கொண்ட முயற்சியில் பாதியை சுத்தமாக இருப்பதற்காச் செய்ய முன்வந்தால், நமது நலமடைதலைக் கடைபிடிப்பதற்கு ஒரு சிறந்த வாய்ப்பு உள்ளது என்பதை எங்கள் அனுபவம் காட்டுகிறது. நாம் உதவியைக் கேட்டு அணுகும் போது, நாம் வளர ஆரம்பிக்கிறோம்.

"யாரும் வீட்டில் இல்லாதபோது மற்றும் நான் ஒரு கூட்டத்தில் கலந்துகொள்ளாத போது, எனது NA Way Magazine, எனது பேசிக் டெக்ஸ்ட், தனிமையில் இருக்கும் மற்ற அடிக்கட்டுகளுக்கு எழுதுவது ஆகியவை நான் செய்ய விரும்பும் சில சிறப்பான விஷயங்கள் ஆகும். நலமடைதல், அன்பு மற்றும் சங்கம் தி NAVே பற்றி என்னிடம் பேசும் எதுவும் என் எண்ணங்களை வழிநடத்துகிறது. ஆறுதல் மற்றும் அறிவொளியின் மிகவும் நம்பகமான ஆதாரம் எனது மேலான சக்தி. நம்பியதற்கு நான் மிகவும் நன்றியுள்ளவனாக இருக்கிறேன்."

செயல்திட்டத்தின் படி வாழ்வது

அடிக்கச்சன் நோயிலிருந்து நலமடைவதற்கான பன்னிரண்டு வழிமுறைகள் எங்கள் வரைபடமாகும். இந்த வழிமுறைகளை நாங்கள் தொடர்ந்து கடைப்பிடிப்பதால், நாங்கள் இந்த செயல்திட்டத்தில் வாழ்வருகிறோம். எங்கள் எல்லா விவகாரங்களிலும் இந்த தத்துவங்களை நேரடியாகப் பயன்படுத்துவதன் மூலம், ஏற்றுக்கொள்ளுதல், நம்பிக்கை மற்றும் பணிவு ஆகியவற்றைக் காண்கிறோம். வாழ்க்கையை அதன் விதிமுறைப்படி வாழ்க்கற்றுக்கொள்கிறோம்.

நாங்கள் நலமடையும் போது, எங்களை விட மேலான சக்தியைச் சார்ந்திருப்பதற்கு வந்திருக்கிறோம். எங்களுக்கான கடவுளின் சித்தத்தையும், அதைச் செய்வதற்கான சக்தியையும் கேட்பதன் மூலம், நாங்கள் ஒருபோதும் நம்பாத விஷயங்களைச் செய்ய முடியும் என்பதை அறிகிறோம். எங்கள் வாழ்க்கை பயனுள்ளது, இன்று மட்டும் போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்துவதற்கான தீவிர வெறியை இழக்கிறோம்.

அடிக்கச்சன் நோய் ஒரு நாளைக்கு இருபத்து நான்கு மணிநேரமும் எங்களிடம் இருப்பதால் நாங்கள் போதும் என்ற மன நிலையை அடைய முடியாது. குறைபாடுள்ள அணுகுமுறைகள் குறித்து தினசரி விழிப்புணர்வுடன் இருப்பது நாங்கள் தொடர்ந்து நலமடைவதற்கு அவசியம். வழிமுறைகளின் படி வாழ்வதன் மூலம், எங்களுடைய சுய மோகத்திலிருந்து நிவாரணம் பெறத் தொடங்குகிறோம். அணுகுமுறைகள், எண்ணங்கள் மற்றும் எதிர்வினைகள் மாறுகின்றன என்பதை நாங்கள் அறிகிறோம். காலப்போக்கில் நாங்கள் தனியாக இல்லை என்பதை உணர்ந்து நாங்கள் யார், என்ன என்பதை புரிந்து கொண்டு ஏற்றுக்கொள்ளத் தொடங்குகிறோம்.

NA பேசிக் டெக்ஸ்டில் எங்கள் நலமடைதலுக்கு அடிப்படையான பல பரிந்துரைகள் உள்ளன. இந்த கருவிகளைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம், எங்கள் விரக்தி மற்றும் போதைப்பொருளை பயன்படுத்துவது ஆகியவை நம்பிக்கை

மற்றும் புதிய வாழ்க்கையாக மாறும். NA இன் பன்னிரண்டு வழிமுறைகளின் படி வாழ்வதன் மூலம், நாங்கள் எங்கிருந்தாலும் உலகளாவிய NA சங்கத்தின் ஒரு பகுதியாக இருக்கிறோம்.

"நான் தனியாக இருப்பதால் சில நேரங்களில் மிகவும் தனிமையாக உணர்கிறேன், ஆனால் இன்று மட்டும் என்ற அடிப்படையில் போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்த மாட்டேன் என்ற நம்பிக்கை எனக்கு இருக்கிறது. NA இன் ஒரு பகுதியாக இருப்பதற்கு நான் மிகவும் நன்றியுள்ளவனாக இருக்கிறேன். நான் உங்கள் அனைவரையும் நேசிக்கிறேன், என் NA நண்பர்கள் அனைவரிடமிருந்தும் நான் பெற்றதை ஒருபோதும் திருப்பித் தர முடியாது."

தகவல் கோரிக்கை படிவம்

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409, USA

தேதி _____

நாடு _____

மொழி _____

பின்வரும் தகவலை நான் கோருகிறேன்:

- அருகிலுள்ள NA கூட்டம்
- உள்ளூர் NA தொலைபேசி எண் (உதவி தொலைபேசி எண்)
- நூல்கள் மாதிரி
- குழு ஆரம்பகால பொருட்கள் (ஒரு NA குழுவைத் தொடங்க கையேடு மற்றும் நூல்) அமைப்புகளின் பயன்பாட்டிற்காக அல்ல.

பெயர் _____

தெரு _____

நகரம் _____

நிலை _____

பின்கோடு _____

நாடு _____