

வெளியில் தொடர்ந்து சுத்தமாக இருப்பது

நலமடைவதற்கான நாய்காட்டிக்ஸ் அனானிமஸின் செய்தியை முதலில் நம்மில் பலர் ஒரு மருத்துவமனை அல்லது சில அமைப்புகளில் இருக்கும் போது கேட்டோம். எந்தச் சூழ்நிலையிலும் அத்தகைய இடங்களிலிருந்து வெளியே வந்து மாறுவது என்பது எளிதானது அல்ல. நலமடைதல் கொண்டு வரும் மாற்றங்கள் நமக்கு சவாலாக இருக்கும், இது முற்றிலும் உண்மை. நம்மில் பலருக்கு, ஆரம்ப காலத்தில் நலமடைதல் கடினமாக இருந்தது. போதைப்பொருட்கள் இல்லாமல் வாழ்க்கையை எதிர்கொள்வது மிகவும் பயமுறுத்தலாக இருக்கக்கூடும். ஆனால் ஆரம்ப நாட்களில் அதை கடந்து வந்தவர்கள் வாழ்வதற்கு மதிப்புள்ள ஒரு வாழ்க்கையைக் கண்டார்கள். இப்போது ஒரு மருத்துவமனை அல்லது அமைப்புக்களில் இருப்பவர்களுக்கு, நீங்களும் நலமடைந்து சுதந்திரமாக வாழ முடியும் என்ற நம்பிக்கையை இந்த துண்டுப்பிரசுரம் செய்தியாக வழங்குகிறது. இன்று நீங்கள் இருக்கும் இடத்தில் எங்களில் பலர் இருந்திருக்கிறோம். நாங்கள் வேறு வழிகளில் முயற்சித்தோம், நம்மில் பலர் மீண்டும் போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்தினோம், சிலருக்கு ஒரு போதும் நலமடைய மற்றொரு வாய்ப்பு கிடைக்காது. எங்களுக்கு செயல்பட்டதை நாங்கள் கண்டதால் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள இந்த துண்டுப்பிரசுரத்தை எழுதியுள்ளோம்.

நீங்கள் ஒரு மருத்துவமனை அல்லது அமைப்புகளில் இருக்கும்போது கூட்டங்களுக்குச் செல்ல முடிந்தால், இப்போது நீங்கள் நல்ல பழக்கங்களை வளர்த்துக் கொள்ள தொடங்கலாம். முன்னதாக கூட்டங்களுக்கு வந்து கூட்டம் முடிந்தபின் தாமதமாக புறப்படுங்கள். நலமடைந்து வரும் அடிக்குகளுடன் கூடுமான வரை விரைவில் தொடர்புகளை ஏற்படுத்த தொடங்கவும். உங்கள் கூட்டங்களில் பிற குழுக்களில் இருந்து வரும் NA உறுப்பினர்கள் இருந்தால், அவர்களின் தொலைபேசி எண்களைக் கேட்டு அவற்றைப் பயன்படுத்தவும். இந்த தொலைபேசி எண்களைப் பயன்படுத்துவது முதலில் விசித்திரமாகவும் வேடிக்கையாகவும் இருக்கும். ஆனால், தனிமை என்பது அடிச்சன் நோயின் முக்கியமான பாகமாக இருப்பதால், இந்த முதல் தொலைபேசி அழைப்பு ஒரு பெரிய முன்னேற்றமாகும். NA

இல் இருக்கும் ஒருவரை அழைப்பதற்கு ஒரு பெரிய சிக்கல் உருவாகும் வரை காத்திருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. பெரும்பாலான உறுப்பினர்கள் தங்களால் இயன்ற வரை எந்த வகையிலும் உதவ தயாராக உள்ளனர். நீங்கள் வெளியே வந்த பின்னர் ஒரு NA உறுப்பினர் உங்களை சந்திக்க ஏற்பாடு செய்ய இது ஒரு நல்ல நேரம். நீங்கள் வெளியே வரும் போது கூட்டங்களில் காணும் சிலரை நீங்கள் ஏற்கனவே அறிந்திருந்தால், இது உங்களை NA சங்கத்தின் ஒரு பகுதியாக உணர உதவும். நாம் அந்நியமாக இருக்கவோ அல்லது உணரவோ கூடாது.

வெளியில் தொடர்ந்து சுத்தமாக இருப்பது என்றால் நடவடிக்கை எடுப்பதாகும். நீங்கள் வெளியே வரும்போது, அன்றைய தினத்திலேயே, முதலில் ஒரு கூட்டத்திற்குச் செல்லுங்கள், நீங்கள் அங்கு தவறாமல் வருகை தரும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்வது முக்கியம். “இப்பொழுது தான் வெளியே வந்தோம்” என்ற குழப்பமும் உற்சாகமும் அன்றாட வாழ்க்கைக்குத் திரும்புவதற்கு முன்பு ஓய்வு எடுக்க நினைத்து நம்மில் சிலரை சோம்பேறித்தனுத்துக்கு உள்ளாக்குகிறது. இந்த வகையான நியாயப்படுத்துதல் நம்மில் பலரை மீண்டும் போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்த வழிவகுத்தது. அடிச்சன் என்பது வேகமாக வளரும் ஒரு நோயாகும். அதை நிறுத்தாவிட்டால், அது மோசமாகிவிடும். நலமடைய நாம் இன்று என்ன செய்கிறோமோ அது நமது நாளைய நலமடைதலை உறுதிப்படுத்தாது. NA வைச் சிறிது காலம் நல்ல நோக்கத்துடன் சுற்றி வருவது போதுமானதாக இருக்கும் என்று கருதுவது தவறானது. நம்முடைய நோக்கங்களை நாம் செயல்படுத்த வேண்டும், சீக்கிரம் செய்வது சிறந்தது.

நீங்கள் வெளியில் வந்த பின்பு வேறு ஊரில் வசிப்பீர்கள் என்றால், நீங்கள் புதியதாக சென்ற பகுதியின் கூட்ட பட்டியல் மற்றும் NA தொலைபேசி உதவி எண் ஆகியவற்றை NA உறுப்பினர்களிடம் கேளுங்கள். நீங்கள் வசிக்கும் இடத்துக்கு அருகில் உள்ள NA குழுக்கள் மற்றும் உறுப்பினர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள அவர்கள் உங்களுக்கு உதவ முடியும். கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு எழுதுவதன் மூலம் உலகம் முழுவதும் நடக்கும் கூட்டங்கள் பற்றிய தகவல்களையும் நீங்கள் பெறலாம்:

World Service Office
PO Box 9999
Chatsworth, CA 91409 USA

நலமடைதலுக்கான NA செயல்திட்டத்தில் ஸ்பான்சர்ஷிப் ஒரு முக்கியமான பகுதியாகும். இது, இந்த செயல் திட்டத்தின்படி வாழும் NA உறுப்பினர்களின் அனுபவத்தைப் புதிய நபர்கள் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் முக்கிய வழிகளில் ஒன்றாகும். ஸ்பான்சர்கள் நம்முடைய நல்வாழ்வுக்கான உண்மையான அக்கறையையும் பகிரப்பட்ட அடிச்சனின் அனுபவத்தையும் NA பற்றிய நலமடைதலின் திடமான அறிவோடு இணைக்க முடியும். உங்களுடைய பாலினத்தைச் சேர்ந்த ஸ்பான்சரை கண்டுபிடிப்பது சிறந்தது என்று நாங்கள் கண்டறிந்துள்ளோம். ஒரு தற்காலிக ஸ்பான்சரையாவது கூடுமான விரைவில் தேர்வு செய்யவும். நாய்காட்டிக்ஸ் அனானிமஸின் பன்னிரண்டு வழிமுறைகள் மற்றும் பன்னிரண்டு கோட்பாடுகளை ஒரு ஸ்பான்சர் உங்களுக்கு விளக்குவார். ஒரு ஸ்பான்சர் உங்களைப் பிற NA உறுப்பினர்களுக்கும் அறிமுகப்படுத்தலாம், உங்களை கூட்டங்களுக்கு அழைத்துச் செல்லலாம் மற்றும் நலமடைதலில் மிகவும் செளகரியமாக உணர உதவலாம். “**ஸ்பான்சர்ஷிப்**“ என்ற எங்கள் துண்டுப்பிரசுரம், விஷயங்களை பற்றிய கூடுதல் தகவல்களைக் கொண்டுள்ளது.

NA செயல்திட்டத்தின் பலன்களை நாம் பெற வேண்டுமானால், நாம் பன்னிரண்டு வழிமுறைகளைச் செய்ய வேண்டும். தவறாமல் கூட்டங்களுக்கு போவதுடன் வழிமுறைகளை செய்வது அடிச்சனிலிருந்து நலமடைவதற்கான எங்கள் செயல்திட்டத்திற்கான அடிப்படை. வழிமுறைகளை வரிசையாக செய்வதும், அவற்றை தொடர்ச்சியாக திரும்பத் திரும்ப செய்வது நாம் மீண்டும் போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்தாமல் இருப்பதற்கும் மற்றும் அது கொண்டு வரும் துயரங்களிலிருந்து நம்மைத் தடுக்கிறது என்பதைக் கண்டறிந்துள்ளோம்.

NA வில் நலமடைதலுக்கான பலவிதமான நூல்கள் உள்ளன. *Narcotics Anonymous* * உள்ள சிறு வெள்ளை புத்தகம் மற்றும் எங்கள் Basic Text ஆகியவை நமது சங்கத்தின் நலமடைய செய்யும் தத்துவங்களை கொண்டுள்ளது. நலமடைதல் பற்றிப் படிப்பது எங்களுடைய திட்டத்தின் முக்கியமான பகுதியாகும், குறிப்பாக ஒரு கூட்டம் அல்லது வேறொரு NA உறுப்பினர் கிடைக்காத பட்சத்தில் மிகவும் முக்கியமானது. நேர்மறையான மனோபாவத்தைப் பராமரிப்பது மற்றும் நலமடைதலில் எங்கள் கவனத்தை வைத்திருப்பது ஆகியவற்றுக்கு NA நூலை தினசரி படிப்பது உதவுகிறது.

* தமிழில் இன்னும் வெளியிடப்படவில்லை.

நீங்கள் கூட்டங்களுக்குச் செல்லத் தொடங்கும்போது, நீங்கள் கலந்து கொள்ளும் குழுக்களின் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபாடு கொள்ளுங்கள். ஆஷ்ட்ரேக்களைக் காலிசெய்தல், கூட்டம் நடக்கும் இடத்தை சரியாக அமைக்க உதவுதல், காபி தயாரித்தல், கூட்டத்திற்குப் பிறகு சுத்தம் செய்தல்-குழு செயல்பட இந்த பணிகள் அனைத்தும் செய்யப்பட வேண்டும். நீங்கள் உதவ தயாராக இருப்பதை மற்றவர்களுக்கு தெரியப்படுத்துங்கள், மேலும் உங்கள் குழுவின் ஒரு அங்கமாகுங்கள். இத்தகைய பொறுப்புகளை ஏற்றுக்கொள்வது நலமடைதலின் அவசியமான பகுதியாகும், மேலும் அந்நியப்படுதலின் உணர்வுகள் நமக்குள் செல்வதை எதிர்க்க உதவுகிறது. அத்தகைய கடமைகள், அவை எவ்வளவு சிறியதாக தோன்றினாலும், கலந்துகொள்ளும் **விருப்பம்** கலந்துகொள்ள வேண்டிய **அவசியத்தை** விட பின்தங்கியிருக்கும்போது கூட்டங்களில் கலந்துகொள்வதை உறுதிப்படுத்த உதவும்.

தினமும் செய்யவேண்டிய தனிப்பட்ட திட்டத்தை அமைப்பது என்பதை ஒருபோதும் மிகவும் முன்னதாகச் செய்வதாக ஆகாது. தினசரி நடவடிக்கை எடுப்பது என்பது நம்முடைய நலமடைதலுக்கான பொறுப்பை ஏற்றுக்கொள்வதற்கான வழி. அந்த முதல் போதைப்பொருளை எடுப்பதற்கு பதிலாக, பின்வருவனவற்றை நாங்கள் செய்கிறோம்:

- ★ எதுவாக இருந்தாலும் போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்த வேண்டாம்
- ★ ஒரு NA கூட்டத்திற்குச் செல்லுங்கள்
- ★ இன்று உங்களை சுத்தமாக வைத்திருக்க உங்கள் மேலான சக்தியைக் கேளுங்கள்
- ★ உங்கள் ஸ்பான்சரை அழைக்கவும்
- ★ NA நூல்களை படியுங்கள்
- ★ நலமடைந்து வரும் மற்ற அடிக்குகளுடன் பேசுங்கள்
- ★ நாய்காட்டிக்ஸ் அனானிமஸின் பன்னிரண்டு வழிமுறைகளை செயல் படுத்துங்கள்

தொடர்ந்து சுத்தமாக இருக்க சில விஷயங்களை நாங்கள் விவாதித்தோம்; தவிர்க்க வேண்டிய சில விஷயங்களையும் நாங்கள் விவாதிக்க வேண்டும். நம்முடைய பழைய வாழ்க்கை முறையை மாற்ற வேண்டும் என்பதை NA கூட்டங்களில் அடிக்கடி கேட்கிறோம். இதன் பொருள் என்னவென்றால், எது

நடந்தாலும் நாங்கள் போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்த மாட்டோம். நாங்கள் அடிக்கடி மது அருந்தும் இடங்கள் மற்றும் கிளப்புகளுக்கு போகவோ அல்லது போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்துபவர்களுடன் தொடர்பு வைத்து கொள்வதோ முடியாது என்பதை நாங்கள் கண்டறிந்துள்ளோம். முன்பு அறிமுகமானவர்கள் மற்றும் இடங்களைச் சுற்றி வர நாம் நம்மை அனுமதிக்கும்போது, மீண்டும் போதைப் பொருட்களையும் பயன்படுத்துவதற்கான நிலைமையை நாம் அமைத்துக் கொள்கிறோம். அடிச்சன் நோய் என்று வரும்போது, நாம் சக்தியற்றவர்கள். இந்த நபர்களும் இந்த இடங்களும் இதற்கு முன்பு நாம் சுத்தமாக இருக்க நமக்கு ஒருபோதும் உதவவில்லை. இப்போது விஷயங்கள் வித்தியாசமாக இருக்கும் என்று நினைப்பது முட்டாள்தனம்.

ஒரு அடிக்கடை பொறுத்தவரை, நலமடைலில் தீவிரமாக ஈடுபடும் சங்கத்தில் உள்ள மற்றவர்களின் சக்திக்கு மாற்று எதுவும் இல்லை. நாம் மற்றவற்றிற்கு சிறிது ஓய்வு கொடுத்து, நமது நலமடைதலுக்கு ஒரு வாய்ப்பை வழங்குவது முக்கியம். நார்காட்டிக்ஸ் அனானிமஸில் நமக்காக பல புதிய நண்பர்கள் காத்திருக்கிறார்கள், மேலும் புதிய அனுபவங்கள் நமக்காக காத்திருக்கிறது.

நம்மில் சிலர் வெளியே வந்ததும் முற்றிலும் மாறுபட்ட உலகத்தைப் பற்றிய நம்முடைய எதிர்பார்ப்புகளைச் சரிகட்ட வேண்டியிருந்தது. நார்காட்டிக்ஸ் அனானிமஸ் நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகத்தை அற்புதமாக மாற்ற முடியாது. நம்மை மாற்றிக் கொள்வதன் மூலம் நம்பிக்கை, சுதந்திரம் மற்றும் உலகில் வித்தியாசமாக வாழ ஒரு வழியை இது நமக்கு வழங்குகிறது. முன்பை விட எந்தவிதத்திலும் மாறுபடாத சில சூழ்நிலைகளை நாம் காணலாம், ஆனால், நார்காட்டிக்ஸ் அனானிமஸ் திட்டத்தின் மூலம், அவற்றுக்கு நாம் பதிலளிக்கும் முறையை மாற்றலாம். நம்மை மாற்றிக் கொள்வது நம் வாழ்க்கையை மாற்றும்.

நார்காட்டிக்ஸ் அனானிமஸில் நீங்கள் வரவேற்கப்படுகிறீர்கள் என்பதை நீங்கள் அறிய விரும்புகிறோம். சுத்தமாக வாழ்வதற்கும், வாழ்க்கையை அதன் விதிமுறைப்படி ஏற்றுக்கொள்வதற்கும், உண்மையிலேயே வாழத் தகுதியான ஒரு வாழ்க்கையை உருவாக்கி கொள்வதற்கும் லட்சக்கணக்கான அடிக்குகளுக்கு NA உதவி இருக்கிறது.



Narcotics Anonymous®

நார்காட்டிக்ஸ் அனானிமஸ்

IP No. 23-TA

வெளியில்
தொடர்ந்து
சுத்தமாக
இருப்பது

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

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 9781633803183 Tamil 11/20

WSO Catalog Item No. TA3123