

IP No. 30-TA

# நலமடைதலில் மனநலம்



“என் வாழ்க்கையில் மனநல நலமடைதலுக்கான குறிப்பிட்டவைகள் (மருந்துகள், சிகிச்சை மற்றும் பிற சிகிச்சை விருப்பங்கள்) வெளி விவகாரங்களாக இருந்தாலும், எனது மனநலப் பிரச்சினைகளை கையாளவது மற்றும் இந்த விஷயங்களில் நலம் அடைவது ஆகியவை சுத்தமாக இருக்கவும், நார்காடிக்ஸ் அனானிமஸில் உள்ள சக்தியற்றது, சரணடைதல் மற்றும் என்னை விட மேலான சக்தியைக் கண்டறிதல் போன்றவைகள் அடங்கிய இந்த செயல்திட்டத்தை செயல்படுத்தும் எனது திறனைப் போலவே முக்கியமானவை.”

நார்காடிக்ஸ் அனானிமஸ் செயல் திட்டத்தில், போதைப்பொருட்கள் பயன்படுத்துவதை நிறுத்த விரும்பும் ஒவ்வொரு அடிக்கும் உறுப்பினராக இருக்க முடியும், மேலும் NA இல் எந்த உறுப்பினரும் தனியாக நலமடைய வேண்டியதில்லை. நலமடைதல் என்பது நம்முடைய பொதுவான பிணைப்பு. நாம் போதைப்பொருட்களை உபயோகப்படுத்தியதால் ஏற்பட்ட சிதைவால் நம்மில் சிலர் நம்பிக்கையற்றவர்களாக உணர்ந்தாலும், நாம் உதவியற்றவர்கள் அல்ல. NA இல் நலமடைந்து வரும் மற்ற உறுப்பினர்களின் அனுபவம் மற்றும் பரிந்துரைகளிலிருந்து நாம் பயனடைய முடியும்.

NA இல் சுத்தமாவதும் மற்றும் வழிமுறைகளை செயல்படுத்துவது நம் அனைவரின் மனம், உடல், உணர்ச்சிகள் மற்றும் ஆன்மா ஆகியவற்றை நன்கு கவனித்துக்கொள்வதற்கான வழிகளைக் கண்டறிய வழிவகுக்கிறது. ஒரு ஸ்பான்சருடன் வழிமுறைகளை செயல்படுத்துவதன் மூலமும், நாம் நம்மை நன்கு கவனித்துக் கொள்ளக் கற்றுக்கொள்வதன் மூலமும், எங்கள் நலமடைதலின் செயல்முறையில், அடிக்களை தவிர வேறு பிரச்சினைகளுக்கு வெளி உதவியை நாடுவது, நம்மில் பலருக்கு ஒரு கட்டத்தில் அவசியமாகிறது.

இந்த கையேடு, மனநலம் தொடர்பான விஷயங்களுக்கு வெளி உதவியை நாடுவது அவசியம் என்று கண்டறிந்தவர்கள் மற்றும் அவர்களுடன் நலமடைந்து வரும் பிற உறுப்பினர்கள் உட்பட NA உறுப்பினர்களின் பகிரப்பட்ட அனுபவங்களை பிரதிபலிக்கிறது. இந்த துண்டுப்பிரசுரத்தில், அனைத்து NA உறுப்பினர்களுக்கும் எழும் சவால்களுக்கு உதவுவதற்கான பல பகுதிகள் உள்ளன - உதவி பெறும் முடிவு, மருந்துகள் பற்றிய கவலைகள் மற்றும் மனநல சவால்களின் களங்கம், நலமடைதல், சேவை மற்றும் ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவளித்தல்.

## நிபுணத்துவர்களின் உதவியை நாடுவது

நாங்கள் யாருடைய நிலமையும் கண்டறிவதில்லை எங்கள் நோயாளிகளின் முன்னேற்றத்தை கண்காணிக்கவும் இல்லை, உண்மையில், எங்களிடம் நோயாளிகளே இல்லை, உறுப்பினர்கள் மட்டுமே. எங்கள் குழுக்கள் தொழில்முறை சிகிச்சை, மருத்துவ, சட்ட அல்லது மனநல சேவைகள் முதலியவற்றை அளிக்கவில்லை. ஒருவருக்கொருவர் சுத்தமாக இருக்க உதவுவதற்காக தவறாமல் சந்திக்கும் ஒரு சங்கத்தை சேர்ந்த அடிக்கடிகள் நாங்கள்.

*It Works: How & Why*, “கோட்பாடு எட்டு”

NA இல் எட்டாவது கோட்பாடு அடிக்களிலிருந்து நலமடையும் செய்தியை பகிர்வதில் நமது கவனம் இருக்க வேண்டும் என்பதை சரியாக விளக்குகிறது. தங்கள் மனநலத்தை பற்றிய எண்ணங்கள் அல்லது கவலைகள் உள்ள அடிக்கடிகள் தொழில்முறை உதவியை நாட விரும்பலாம். NA இன் நலமடைதலுக்கு அப்பாற்பட்டு ஒரு நெருக்கடியை எதிர்கொள்ள தொழில்முறை உதவி அவர்களுக்கு உதவியது என்பது சில உறுப்பினர்களின் அனுபவம்; மற்றவர்களுக்கு நீண்டகால சிகிச்சை மற்றும் மருந்துகளின் அவசியம் ஏற்படலாம். எங்களுக்கு பல கூடுதல் விருப்பத் தெரிவுகள் உள்ளன; சிறந்தது என்று நாங்கள் கருதுவதை ஆராய்ந்து அவற்றை எங்கள் ஸ்பான்சர்கள் மற்றும் பொருத்தமான உடல்நல பராமரிப்பு நிபுணர்களுடன் விவாதிக்கிறோம். எங்களுடைய பகிரப்பட்ட அனுபவம் *Living Clean* நான்காம் அத்தியாயத்தில் நன்கு விளக்கப்பட்டுள்ளது: “எங்கள் ஸ்பான்சரை அழைத்து அவர்களின்

\* ஆங்கிலத்தில் உள்ள தலைப்புகள் தமிழில் இல் இன்னும் வெளியிடப்படவில்லை



அனுபவம், தெம்பு மற்றும் நம்பிக்கையைத் தேடுவது, எங்கள் ஆதரவுக் குழு எங்களுக்கு ஆதரவளிக்க அனுமதிப்பது போன்ற எங்களுக்கு கிடைக்கக்கூடிய திட்டங்களை பயன்படுத்தும்போது மற்றும் *In Times of Illness* மற்றும் பிற NA நூல்களைப் படிக்கும் போது நாங்கள் வசதியாக இருக்கக்கூடிய முடிவுகளை எடுக்க முடிகிறது, அடுத்த சரியானதைச் செய்ய நடவடிக்கை எடுக்கிறோம்.” NA இல் அடிக்கணிலிருந்து நலமடைதலை தொடர்வதற்கு நாங்கள் சுதந்திரமாக இருக்கிறோம்.

ஒரு ஸ்பான்சருடன் நேர்மையாக பகிர்ந்து கொள்ளவதின் மூலம் நம்முடைய நலமடைதலில் ஈடுபடுகிறோம். நம் வாழ்வின் எந்தப் பகுதியிலும் அவமானமும் ரகசியமும் மீண்டும் போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்துவதற்கான ஒரு வழியை திறக்கிறது என்பதை நம்மில் பலர் கண்டறிந்துள்ளோம். நம்முடைய நலமடைதலில் நம்முடைய மனநலம் மற்றும் நாம் எடுக்கும் எந்த மருந்துகளை பற்றியும் நாம் நேர்மையாகவும் உண்மையாகவும் இருக்க வேண்டும். நம்முடைய ஸ்பான்சர் மற்றும் பிற நம்பகமான NA உறுப்பினர்களுடன் நெருக்கமாக இருப்பது நமது நோக்கங்களைப் பற்றி விழிப்புடன் இருக்க உதவும். நம்முடைய சொந்த நலமடைதல் மற்றும் நல்வாழ்வுக்கு நாம் ஒவ்வொருவரும் பொறுப்பாவோம்.

## மருந்து மற்றும் மனநலம்

NA இல் போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்துவதிலிருந்து விடுபடுவது மற்றும் ஒரு மனநோய்க்கு அங்கீகரிக்கப்பட்ட உடல்நலப் பராமரிப்பு நிபுணரால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வது சாத்தியமாகும்.

*In Times of Illness*, “மனநல பிரச்சினைகள்”

NA இல், நம்முடைய முதன்மை நோக்கம் நலமடையும் செய்தியை எடுத்துச் செல்வதாகும் – எந்த விதமான சூழ்நிலைகள் வந்தாலும் இதுதான் உண்மை. மனநல சவால்களை எதிர்கொள்ள முயற்சிப்பது, நமது செய்தியை எடுத்துச் செல்லுதல் அல்லது மற்ற அடிக்கூறுகள் சுத்தமாக இருக்க உதவுதல் என்ற எல்லைக்கு அப்பாற்பட்டது. கூட்டங்களில், யாரும் தொழில்முறை நிபுணர்கள் கிடையாது; நாம் அனைவரும் போதைப்பொருட்கள் பயன்படுத்துவதிலிருந்து விடுபட விரும்பும் அடிக்கூறுகள்.

நலமடைதலின் ஒரு கட்டத்தில் நமது மனநல நிலைக்கு சிகிச்சையளிக்க மருந்துகளை உட்கொள்ள அறிவுறுத்தப்படுகிறோம். உடல்நலப் பராமரிப்பு

நிபுணரால் பரிந்துரைக்கப்பட்டபடி மருந்துகள் எடுத்துக்கொள்ளப்பட வேண்டும்; நாமே சுயமாக மருந்து எடுத்துக்கொள்வதில்லை நாம் மருந்து எடுத்துக் கொள்கிறோம் என்பதை நமது ஸ்பான்சருக்கும் நமது ஆதரவு குழுவில் உள்ள ஒரு சில நண்பர்களுக்கும் தெரிவிப்பது புத்திசாலித்தனமானது என்பதை நம்மில் பலர் கண்டறிந்துள்ளோம். இந்த நடவடிக்கை பொறுப்புள்ளவராக இருப்பதற்கு நமக்கு உதவுகிறது மேலும் நாம் நம்பும் மற்றவர்களை நம்முடைய “கண்கள் மற்றும் காதுகள்” ஆக இருக்க அனுமதிக்கிறது.



மருந்துகள் மூலம், ஏற்படக்கூடிய மாற்றங்களைப் பற்றி கவனமாகவும் விழிப்புடனும் இருக்க வேண்டியது அவசியம். நாம் எவ்வளவு காலம் சுத்தமாக இருக்கிறோமோ, அந்தளவிற்கு நம் உடல் மற்றும் உணர்வுகளும் மாறுகிறது; சில நேரங்களில், இந்த மாற்றங்கள் நம் மனநல நிலையில் ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். உணரப்பட்ட எந்தவொரு மாற்றத்தையும் நமது ஸ்பான்சர், உடல்நலப் பராமரிப்பு நிபுணர்கள் மற்றும் ஆதரவான நண்பர்களுடன் நேர்மையாகப் பகிர்வது, நலமடையும் செயல் திட்டத்தை பராமரிப்பதில் ஒரு முக்கியமான படியாகும்.

மருந்துகளை உட்கொள்ளும் உறுப்பினர்கள் சுத்தமாக இல்லை என்று நம்மில் பலர் தனித்தனியாக அல்லது கூட்டங்களில் பேச கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். இருப்பினும், ஆரோக்கியமான, பயனுள்ள, போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்தாத வாழ்க்கை முறையை வழிநடத்துவதில் தலையிடும் சில அறிகுறிகளை சமாளிக்க உதவும் சில மனநல மருந்துகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. ஒரு உடல்நலப் பராமரிப்பு நிபுணரால் பரிந்துரைக்கப்பட்டபடி மனநல மருந்துகளை உட்கொள்ளும் உறுப்பினர்கள் சுத்தமானவராகவே கருதப்படுகிறார்கள்.





## களங்கம் மற்றும் அவமானம்

...நம்முடைய மனநோய்களுடனான நமது போராட்டங்கள் மற்றும் அவை நலமடைவதை பாதிக்கும் விதம் ஆகியவை “உள் விவகாரங்களாகவே” இருக்கின்றன. நமது அறைகளில் ஏற்படக்கூடிய களங்கம் அல்லது மன நோய் மற்றும் நலமடைதலுக்கு இடையிலான உறவு குறித்த குழப்பம் காரணமாக கூடுதல் உதவியை நாடத் தவறவில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்த இந்த வேறுபாட்டை நாம் செய்ய வேண்டும்.

*Living Clean, “நமது உடல் ரீதியாக”*

அடிக்காய் நாம் ஆன்மீக தத்துவங்களுக்கு இணங்காத நடத்தைகள் மற்றும் செயல்களுக்கு ஆளாகக்கூடும். நமது மனமும் மூளையும் எப்போதும் ஒருங்கிணைந்து செயல்படுவதில்லை என இதை விவரிக்க முடியும். சில நேரங்களில், நலமடைதல் மற்றும் இரக்கம் ஏற்றுக்கொள்ளுதல், பச்சாத்தாபம் மற்றும் தயவு போன்ற ஆன்மீக தத்துவங்களுடன் நமது திறன்களை மேம்படுத்திக்கொள்ள ஸ்பான்ருடன் வழிமுறைகளை செய்வது ஆகியவற்றுக்கு பல ஆண்டுகள் ஆகலாம். நாம் ஒரு மதிப்பீட்டைச் செய்து, நம்மைப் போல் இல்லாத மற்றவர்களிடம் பாகுபாடு காட்டி, மற்றவர்களிடமிருந்து நம்மைப் பிரிக்க காரணங்களைக் கண்டுபிடித்து செயல்படலாம். நமது ஸ்பான்சர் அல்லது NA நண்பர்களின் அனுபவம், வலிமை மற்றும் நம்பிக்கையை நாம் கேட்கலாம். NA இல், நமது முதன்மை நோக்கம் நம்பிக்கையின் செய்தியைக் கொண்டு செல்வது தானே தவிர எத்தகைய மதிப்பீடும் செய்வதல்ல.

மனநலன் சார்ந்த சவால்களைக் கொண்ட நம்மில் சிலர், கூட்டங்களில் நம் நிலைமையைப் பற்றி பகிர்ந்து கொள்ளும்போது நாம் சொல்லும் விவரங்கள் அளவோடு இருக்குமாறு கவனமாக பார்த்துக் கொள்ளலாம். நலமடையும் கூட்டங்களில் விரிவாகப்

பகிர்வதற்குப் பதிலாக, நம்முடைய நலமடைதலை நமது நிலைமை பாதிக்கிற விஷயங்களில் எங்கள் ஸ்பான்சர் மற்றும் நம்பகமான NA உறுப்பினர்களுடன் இணைந்து பணியாற்றுகிறோம். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, நலமடைதல் நம் அனைவருக்கும் பொதுவானது. ஒரு உறுப்பினர் பகிர்ந்து கொண்டார்:

“நான் எப்போதுமே ஒரு அடிக்காய் இருந்ததை விட என் மனநல நிலைமை குறித்து வெட்கப்பட்டது பற்றி நான் பல ஆண்டுகளாக போராடினேன். எனது மனநலத்தை கவனித்துக்கொள்வது எனது ஒட்டு மொத்த நலமடைதலின் ஒரு முக்கிய பகுதியாகும் என்பதை இன்று நான் உணர்கிறேன், எல்லாவற்றையும் போலவே, இதைச் செய்வதும் எனது போராட்டங்களுக்கு தீர்வாகும்.”

சில உறுப்பினர்கள் அவமானம் காரணமாக தனிமைப்படுத்தப்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் இருக்கலாம், மேலும் குறிப்பாக மனநல சவால்களால் பாதிக்கப்படுபவர்களின் விஷயத்தில் இது முற்றிலும் உண்மை. “ஒரு அடிக்காய்வர் தனிமையில் இருப்பது மோசமான கும்பலில் இருப்பதற்கு சமமாகும்” என்ற பழமொழியை நம்மில் பலர் அறிந்திருக்கிறோம். நம்முடைய சொந்த எண்ணங்கள் மட்டுமே நமக்கு வழிகாட்டும் நிலையில் தனிமை நம்மை இருண்ட இடங்களுக்கு அழைத்துச் செல்கிறது. சில நேரங்களில் நாம் எதிர்மறை சிந்தனையின் வலையில் சிக்கிக் கொள்கிறோம். சிறந்த சூழ்நிலைகளில், இந்த வகை சிந்தனை நமது ஸ்பான்சரை அல்லது நம்பகமான நண்பரை அழைக்க ஊக்குவிக்கிறது அல்லது ஒரு கூட்டத்திற்கு செல்லும்படி நம்மைத் தூண்டுகிறது. விருப்பம் குறைவான சூழ்நிலைகளில், நம்மை புண்படுத்தும் எண்ணங்களை மகிழ்விக்கும் அளவுக்கு நாம் செல்லலாம். நாம் உணரும் விரக்தியிலிருந்து விலகுவது சாத்தியமில்லை என்று தோன்றினாலும், குறிப்பாக தற்கொலை எண்ணங்கள் எழுந்தால், நாம் உதவி கேட்டு நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். நாம் இருண்ட மூலையிலிருந்து நம்மை வெளியே கொண்டு வந்து நலமடையும் செயல் திட்டத்தின் படி மீண்டும் வாழ வேண்டும். நாம் அவமானத்தையும் களங்கத்தையும் விட்டுவிட வேண்டும். நம்மில் சிலருக்கு, NA வின் செயல்திட்டத்தை தொடர்ந்து செயல்படுத்த வேண்டுமானால், மனநல நிபுணர்களுடன் பணியாற்றுவது அவசியமாக இருக்கலாம். நாம் பொறுமையையும் இரக்கத்தையும் கடைப்பிடிக்கும்போது, நம் சிந்தனையை மாற்ற உதவும் நம்பிக்கையின் ஒரு மங்கலான ஒளியை காணத் தொடங்குகிறோம்; நாங்கள் மீண்டும் நலமடைதலை வரவேற்கிறோம்.



## நலமடைதல் NA இல் நிகழ்கிறது

நாம் செய்யும் ஒவ்வொன்றும், ஒரு சங்கமாக நமக்கு முக்கியமான அனைத்தும், நம்பிக்கை மற்றும் சுதந்திரம் பற்றிய நம்முடைய எளிய செய்தியில் தான் வந்து நிற்கின்றன... தகுதி பெறுவதற்கு யாரும் மிகவும் உடல்நிலை சரியில்லாதவர் அல்லது மிகவும் ஆரோக்யமானவர், மிகவும் பணக்காரர் அல்லது மிகவும் ஏழை, வெகு தூரம் சென்றுவிட்டார் அல்லது வெகு தொலைவில் இருக்கிறார் என்ற அளவுகோல்கள் எதுவும் இல்லை. இது நம் அனைவருக்கும் கிடைக்கிறது.

*Guiding Principles, “கோட்பாடு ஐந்து”*

அனைத்து அடிக்குளும் NA கூட்டங்களில் வரவேற்கப்படுகிறார்கள், மேலும் NA இன் உயிர் காக்கும் செய்தியை அனைவரும் இலவசமாக கேட்கலாம். கூட்டங்களில் மற்றவர்களுடன் நம்மை அடையாளப்படுத்திக் கொள்ளும்போது நாம் அதைச் சேர்ந்தவர்கள் என்ற உணர்வைப் பெறுகிறோம். சுத்தமாக இருப்பதால், தீர்வுகளை செயல்படுத்தவும், நம்முடைய எல்லா விவகாரங்களிலும் ஆன்மீக தத்துவங்களை பின்பற்றவும் முயற்சி செய்கிறோம். இது ஆசையால் மட்டுமே நிறைவேற்றப்படுவதில்லை; நாம் ஒரு ஸ்பான்சருடன் செயல்படுகிறோம், வழிமுறைகளைப் பயன்படுத்துகிறோம், நமது நலமடைதலை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறோம். நம்முடைய மனநல பிரச்சனைகள் எப்படி இருப்பினும், நலமடைவதற்கான தத்துவங்களை நம்முடைய சொந்த நம்பிக்கைகளுக்கு மதிப்பளிக்கும் வழிகளில் கடைப்பிடிக்க நாம் ஊக்குவிக்கப்படுகிறோம். *It Works: How and Why* என்ற நூலில் உள்ள பதினொன்றாவது வழிமுறை: “நாம் தேர்ந்தெடுக்கும் எந்தவொரு மேலான சக்தியை நம்புவதற்கான நம்முடைய முழுமையான மற்றும் நிபந்தனையற்ற சுதந்திரம்” பற்றி நமக்கு நினைவூட்டுகிறது. போதைப்பொருட்கள்

பயன்படுத்துவதை நிறுத்த விரும்பும் மற்றும் முயற்சி செய்யத் தயாராக இருக்கும் ஒவ்வொரு அடிக்குக்கும் நலமடைதல் செயல்படுகிறது.

நம்மிடையே மனநலப் பிரச்சனைகளால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்கள் நம் நிலைமையை மறுக்க விரும்பலாம், மேலும் நம்முடைய நிலை குறித்து நம்மை நாமே ஏமாற்றிக் கொள்ளும் அபாயத்துக்கு ஆளாகலாம். மறுப்பு நமக்கு உதவி செய்யாது. நம்முடைய அச்சங்களை தைரியத்துடனும் விடாமுயற்சியுடனும் எதிர்கொள்ள நாம் கடமைப்பட்டுள்ளோம். மனநல பிரச்சனைகளை கொண்ட ஒரு அடிக்கானவர், “நான் நலமடைதல் மற்றும் மனநலம் ஆகிய இரண்டிலும் கவனம் செலுத்தவில்லை என்றால் – நான் எதிலும் வெற்றி பெறமாட்டேன்” என்று அவரின் நிலைமையை சுருக்கமாகக் கூறினார். தன்னிலையைப் புரிந்து ஏற்றுக்கொள்வதற்கான நமது செயல்பாடு நமது நலமடைதலுக்கு மட்டுமல்ல, நமது மன நலத்திற்கும் முக்கியமானது. வாழ்க்கையை அதன் விதிமுறைப்படி எதிர்கொள்ள கற்றுக்கொள்கிறோம்.

சேவை... நம்முடைய தனித்துவமான பரிசு – நம்மிடமிருந்து யாரும் பறிக்க முடியாத ஒன்று. நாம் கொடுக்கிறோம், பெறுகிறோம். சேவையின் மூலம், நம்மில் பலர் சமூகத்தின் பயனுள்ள உறுப்பினர்களாக மாறுவதற்கு சில நேரங்களில் நீண்ட பாதையில் பயணத்தை தொடங்குகிறோம்.

*Just for Today, மே 1*

சேவை என்பது ஒரு குழுவாக இருந்தாலும் அல்லது சேவைக் குழுவாக இருந்தாலும் மற்றவர்களுடன் இணைந்து செயல்படும் ஒரு கூட்டு நடவடிக்கை. நாம் பரிசீலிக்கும் எந்தவொரு சேவை நிலைக்கும் நாம் பொருத்தமானவர்களா என்பதை நேர்மையாக நினைவுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும். நமதி சேவை



பதவிகளுக்கான தகுதிகளை நாம் பூர்த்தி செய்கிறோமா என்பதற்கு அப்பாலும் இது போகலாம்; நமது ஸ்பான்சருடன் அல்லது நலமடையும் மற்றொரு உறுப்பினருடன் நமது திறன்களையும் வரம்புகளையும் நோக்கத்தையும் மதிப்பிட தயாராக உள்ளோம். இது நம் அனைவருக்குமான உண்மை, ஆனால் ஒரு குறிப்பிட்ட சேவையில் சிறப்பாக பணியாற்றுவதற்கான நமது திறனில் நமது மனநல பிரச்சனைகள் தலையிடக்கூடும் என்றால் குறிப்பாக முக்கியமானதாக இருக்கலாம். சில நேரங்களில், குழு அளவிலான சேவை பொருத்தமானது என்பதை நாம் காணலாம்; மற்ற நேரங்களில், நமது வாழ்க்கை அனுபவத்தின் காரணமாக, ஒரு சேவை குழுவில் ஒரு பதவியில் நம்மால் நன்றாக சேவை செய்ய முடியும் என்ற நம்பிக்கை நமக்கு இருக்கலாம். சுய - விழிப்புணர்வு மூலமும் ஒரு ஸ்பான்சருடன் செய்த வழிமுறைகளாலும் மற்றும் மேலான சக்தியாலும், மனநலம் மற்றும் மருந்துகளுடன் எங்கள் நிலைமையைப் பொருட்படுத்தாமல் திருப்பி கொடுக்கும் சேவையில் ஒரு இடத்தைக் காணலாம்.

## ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவளிப்பது

நம்மைச் சுற்றியுள்ள மக்களின் வாழ்க்கையில் ஒரு நேர்மறையான சக்தியாக இருப்பதற்கு தெரிவை நாம் செய்கிறோம். வழிமுறைகளைச் செய்வதற்கான செயல்முறை, நம்மை நேசிப்பதற்கு மற்றும் நம்முடைய நிலையை ஏற்றுக்கொள்வதற்கான திறனை அளிக்கும் மேலும் மற்றவர்களை உண்மையாக நேசிக்கக்கூடியவர்கள் ஆவீர்கள்.

*In Times of Illness, “நோய்வாய்ப்பட்ட உறுப்பினர்களை ஆதரித்தல்”*



NA இல் நாம் மற்றவர்களை ஆதரிக்கும் வழிகளில் ஸ்பான்சர்ஷிப்பும் ஒன்று. மற்றவர்களுக்கு ஸ்பான்சர் செய்வது நன்றியை வெளிப்படுத்தும் ஒன்று. ஒரு உறுப்பினரை ஸ்பான்சர் செய்யும்படி கேட்கும் போதெல்லாம், ஸ்பான்சர்ஷிப்பின் பாக்கியத்தை நாம் கவனத்தில் கொள்கிறோம். நாம் எதிர்கொண்ட சவால்களை விட வேறுபட்ட சவால்களை எதிர்கொள்ளக் கூடியவர்களுக்கு ஸ்பான்சர் செய்வதில், உறுப்பினர்களின் நலமடைதலில் உதவுவதற்கும், தனிமைப்படுத்துதலுக்கும் ஒற்றுமைக்கும் இடையிலான இடைவெளியைக் கட்டுப்படுத்தவும் நிபந்தனையற்ற அன்பைப் பயன்படுத்துகிறோம், இது அனைத்தையும் உள்ளடக்கியது. நலமடைய விரும்பும் எந்தவொரு உறுப்பினரையும் நாங்கள் ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

நாம் அனைவரும் சங்கத்தில் உள்ள பச்சாத்தாபம், இரக்கமுடன் கேட்பது, மற்றும் ஆதரவினால் பயனடைகிறோம். அன்பின் மூலம், நாம் நம்மை ஏற்றுக்கொள்ள கற்றுக்கொள்கிறோம். நம்மிடையே மனநல பிரச்சனைகள் உடையவர்கள் மற்ற உறுப்பினர்களைப் போலவே மற்ற அடிக்களின் ஆதரவையும் மதிக்கிறார்கள். நாம் ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவளிப்பது என்பது ஒற்றுமையை செயலில் காட்டுவதாகும். NA இல், அனைவரும் நலமடைய சமமான வாய்ப்பு இருப்பதை உறுதிசெய்ய முயற்சிக்கிறோம். தனித்தனியாகவும் கூட்டாகவும் நாம் நம்பிக்கையின் கலங்கரை விளக்காகவும், அடிச்சிலிருந்து விடுபட மற்றவர்களுக்கு உதவ முடியும்.

“தனிநபர் மற்றும் சங்கம் இரண்டையும் நல்லெண்ணம் ஆதரித்து ஊக்குவிக்கும் போது, நாம் முழுமையாகவும் முற்றிலும் சுதந்திரமாகவும் இருக்கிறோம்.” (பேசிக் டெக்ஸ், நார்காடிக்ஸ் அனானிமஸ், “நமது சின்னம்”) அனைத்து அடிக்களும் ஒரே மாதிரியாக இருப்பதில்லை, ஆனால் “நலமடைந்து வரும் நபரின் அனைத்து அறிகுறி உள்ளவர்களுக்கும்” நம்மிடம் இடம் இருப்பதாக நமது சின்னம் சொல்கிறது.

Copyright © 2023 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.c  
அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை

**World Service Office**  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999 • F 818.700.0700  
[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.wsoiran.org](http://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 9781633804074 • Tamil • 7/23  
WSO Catalog Item No. TA3130