

யார், என்ன, எப்படி & ஏன்

அடிக்ட் என்பவர் யார்?

நம்மில் பெரும்பாலோர் இக்கேள்வியை குறித்து இருமுறை சிந்திக்க வேண்டியது இல்லை. ஏதாவது ஒரு வடிவத்தில் உள்ள போதைப்-பொருளை பெறுவதற்கும், உபயோகப்படுத்து-வதற்கும், மேலும் அதனை அதிகமாக பெறும் வழிகளை குறித்தே நமது முழு சிந்தனையும் வாழ்க்கையும் இருந்தது என நாம் அறிவோம். நாம் போதைப்பொருட்களை உபயோகப்படுத்தவே வாழ்ந்தோம் மற்றும் வாழ்வதற்காகவே போதைப் பொருட்களை உபயோகித்தோம். மிக எளிதாக கூறினால் யார் ஒருவரது வாழ்க்கை போதைப் பொருட்களால் கட்டுபடுத்தப்பட்டு உள்ளதோ, அவரே அடிக்ட் ஆவார். தொடர்ந்து வளரும் தன்மையுடைய நோயின் பிடியில் இருக்கும் நமது முடிவு எப்பொழுதுமே இவை தான்: சிறைச் சாலை, அமைப்புக்கள், மற்றும் மரணம்.

நார்காட்டிக்ஸ் அனானிமஸின் செயல் திட்டம் என்ன?

NA என்பது போதைப்பொருட்கள் பெரும் பிரச் சனையாக இருந்தவர்கள் சார்ந்த லாப நோக்கம் இல்லாத சங்கம் அல்லது சமூகம். நலமடைந்து வரும் அடிக்ட் ஆகிய நாங்கள் தொடர்ந்து போதையின்றி (சுத்தமாக) இருக்க ஒருவருக்கொருவர் விடாமல் தொடர்ந்து சந்தித்து உதவிக்கொள்கிறோம். இது அனைத்து போதைப்பொருட்களிலிருந்தும் முற்றிலும் விலகி வாழும் ஒரு செயல் திட்டம். போதைப்பொருட்கள் உபயோகப்படுத்துவதை நிறுத்த வேண்டும் என்ற விருப்பம் ஒன்று மட்டுமே இதில் உறுப்பினராக தேவையானது. எங்கள் ஆலோசனை என்னவெனில் நீங்கள் திறந்த மனதோடு சிறிது அவகாசம் எடுத்து கொள்ளுங்கள். நமது செயல் திட்டம் தினசரி வாழ்வில் கடைப்பிடிக்கக்கூடிய மிகவும் எளியமையாக எழுதப்பட்ட தத்துவங்களின் தொகுப்பாகும். இவற்றின் முக்கியமான அம்சம் என்னவெனில் இவை நடைமுறையில் செயல்படுகின்றன.

NA விற்கு வேறு எவற்றுடனும் எந்தவிதமான இணைப்பும் கிடையாது. நாங்கள் எந்த ஒரு நிறுவனத்துடனும் இணைந்தவர்கள் இல்லை. இங்கு எந்தவிதமான கட்டணமும் இல்லை. கையொப்பமிட வேண்டிய உறுதிமொழிகள் இல்லை, யாருக்கும் எந்த வாக்குறுதிகளையும் செய்ய வேண்டியது இல்லை. அரசியல், மதம் மற்றும் சட்டத்தை அமுல்படுத்தும் குழுக்கள் போன்றவற்றுடன்

நாங்கள் இணைந்தவர்கள் அல்ல. எந்த சமயத்திலும் எந்தவிதமான கண்காணிப்பின் கீழும் நாங்கள் இல்லை. வயது, இனம், பாலியல் அடையாளம், சமயம், மதம் மற்றும் மதநம்பிக்கை இல்லாதவர்கள் என்று யார் வேண்டுமானாலும் எங்களுடன் இணையலாம்.

நீங்கள் எந்த போதைப்பொருட்களை 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 உதவ முடியும் என்பதில் மட்டுமே அக்கறை காட்டுகிறோம். புதிதாக வரும் நபரே எந்த ஒரு கூட்டத்திலும் மிக முக்கியமானவர், ஏனெனில் நம்மிடம் இருப்பதை பிறருடன் பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலமே அதனை நாம் தக்கவைத்துக்கொள்ள முடியும். எங்கள் கூட்டங்களுக்கு விடாமல் தொடர்ந்து வாழ்வர்கள் போதையற்று (சுத்தமாக) இருப்பதை எங்கள் குழுக்களின் அனுபவங்களின் மூலம் நாங்கள் கற்றுக்கொண்டுள்ளோம்.

நாம் ஏன் இங்கு இருக்கிறோம்?

NA சங்கத்திற்கு வரும் முன்பு நம்முடைய வாழ்க்கையை நம்மால் சமாளிக்க இயலவில்லை. நம்மால் மற்றவர்களை போல வாழ்வோ, வாழ்க்கையின் சுகத்தை அனுபவிக்கவோ இயலவில்லை. நமக்கு வித்தியாசமாக ஏதோ ஒன்று கட்டாயமாக தேவைப்பட்டது, அது போதைப் பொருட்களில் கிடைப்பதாக நினைத்தோம். நம் குடும்பம், கணவன், மனைவி மற்றும் நம் குழந்தைகளின் நலனை விட போதைபொருள் உபயோகிப்பதற்கே முதலிடம் கொடுத்தோம். எந்த விலை கொடுத்தாலும் போதைப் பொருட்கள் நமக்கு கட்டாயமாக தேவைப்பட்டது, நாம் பலருக்கு பெரும் தீங்கு செய்தோம், ஆனால் எல்லாவற்றையும் விட நமக்கு நாமே செய்துகொண்ட தீங்கு தான் அதிகம். நம்முடைய பொறுப்புக்களை நாம் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாததால் உண்மையாகவே நாம் தான் நமது பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்திக்கொண்டோம். வாழ்க்கையை அதன் விதிமுறைப்படி வாழ்வது முடியாததாய் நமக்கு தோன்றியது.

நம்மில் பலர், நமது அடிச்சனால் நாம் மெதுவாக தற்கொலை செய்து கொள்வதை புரிந்து கொண்டோம். ஆனாலும் அடிச்சன் வாழ்வின் தந்திரமான ஒரு எதிரி, அதனை எதுவும் செய்யும் சக்தியை இழந்து விட்டோம். நம்மில் பலர் சிறைச்

சாலைக்கு செல்ல நேரிட்டது அல்லது மருந்துகள், மதம், மனோத்ததுவம் இவைகளின் மூலமாகவும் உதவியை நாடினோம். இந்த முறைகள் எதுவும் நமக்கு போதுமானதாக இல்லை. நம்முடைய நோய் மீண்டும் தொடர்ந்து வளர்ந்து வந்த நிலையில் விரக்தியின் எல்லையில், நாம் ஒரு-வருக்கு ஒருவர் உதவி செய்துக்கொள்ளும் நார் காட்டிக்ஸ் அனானிமலை நாடினோம்.

NA வுக்கு வந்த பின் நாம் நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் என உணர்ந்தோம். இந்நோயை குணமாக்கும் எனத் தெரிந்த எந்தவிதமான சிகிச்சை முறையும் இல்லாத ஒரு நோயினால் நாம் அவதிப்பட்டோம் இருந்தாலும் போதைப்பொருள் உபயோகிப்பதை ஒரு கட்டத்தில் நிறுத்திய பிறகு நலமடைதல் சாத்தியமாகும்.

இது எப்படி செயல்படுகிறது

எங்களிடம் இருப்பதை நீங்கள் பெற வேண்டுமானால் மற்றும் அதைப் பெறுவதற்கு விருப்பத்துடன் முயற்சித்தால் நீங்கள் இந்த குறிப்பிட்ட வழிமுறைகளை பின்பற்றத் தயாராக வேண்டும். இந்த தத்துவங்கள் தான் எங்களுடைய நலமடைதலை சாத்தியமாக்கியது.

- எங்கள் அடிச்சன் மீது நாங்கள் சக்தியற்றவர்களாக இருந்தோம், எங்களது வாழ்க்கை சமாளிக்க முடியாமலும் இருந்தது என ஒப்புக் கொண்டோம்.
- எங்களை விட வலிமையான சக்தி எங்களுக்கு தெளிவுத்தன்மையை அளிக்கும் என்ற நம்பிக்கைக்கு நாங்கள் வந்தோம்.
- நாங்கள் புரிந்து கொண்ட** இறைவனின் பொறுப்பில் எங்களது சித்ததையும் , வாழ்க்கையையும் ஒப்படைக்க முடிவு செய்தோம்.
- நாங்கள் எங்களைப் பற்றிய ஒழுக்கப்பட்டியலை பயமின்றி தேடி தயாரித்தோம்.
- நாங்கள் இறைவனிடமும், எங்களிடமும், மற்றவர்களிடமும் எங்களது தவறுகளின் சரியான தன்மையை ஒப்புக்கொண்டோம்.
- இறைவன் இந்த எல்லா குணக்கோளாறுகளையும் அகற்ற நாங்கள் முழுமையாகத் தயாரானோம்.
- எங்களுடைய குறைபாடுகளை நீக்கும்படி இறைவனிடம் பணிவோடு வேண்டினோம்.
- நாங்கள் யாருக்கெல்லாம் தீங்கு செய்தோம் என்ற பட்டியலை தயாரித்தோம். அவர்கள் அனைவருக்கும் பரிகாரம் செய்வதிற்கான 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 ஒப்புக்கொண்டோம்.

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 பின்பற்றியதன்பலனாக ஆன்மீக விழிப்பைப் பெற்றோம். இச்செய்தியை மற்ற அடிக்டுகளுக்கு எடுத்து சொல்ல முயற்சித்தோம். இத்தத்துவங்களை எங்களது வாழ்கையின் எல்லா அம்சங்களிலும் கடைப்பிடிக்க முயற்சித்தோம்.

இவைகள் யாவும் மலைப்பாக தோன்றலாம், மற்றும் நம்மால் இவை அனைத்தையும் ஒரே நேரத்தில் செய்ய முடியாது. நாம் ஒரே நாளில் அடிக்ட் ஆகவில்லை, எனவே **சுலபமாக செயல்படுவோம்** என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

வேறு எதையும் விட ஒரே ஒரு விசயம் மட்டுமே நாம் நலமடைவதை தோல்வியுறச் செய்யும். அது ஆன்மீக தத்துவங்களை அலட்சியப்படுத்துவதும் அல்லது அதை சகித்துக் கொள்ளும் மனப்பான்மை இல்லாமலும் இருப்பதுதான். இவற்றில் மூன்று அத்தியாவசியமான தத்துவங்கள் என்னவெனில் நேர்மை, திறந்த மனதோடு இருப்பது மற்றும் விருப்பம். இவற்றைக் கொண்டு நமது வழியில் நாம் நன்றாக செல்லாம்.

அடிக்ஷன் என்னும் நோய்க்கு நமது அணுகுமுறை நடைமுறைக்கு சாத்தியமானது, ஏனெனில் ஒரு அடிக்ட் மற்றொரு அடிக்டுக்கு உதவுவதில் உள்ள குணமாக்கும் சக்திக்கு ஈடு இணையானது எதுவும் இல்லை என்பதை உணருகிறோம். ஒரு அடிக்ட் மற்றொரு அடிக்டை நன்றாக புரிந்து கொண்டு உதவுவார், எனவே நமது இந்த வழிமுறை நடைமுறைக்கு சாத்தியமானது என நாங்கள் கருதுகிறோம். அன்றாட வாழ்வில் நமது சமுதாயத்திற்குள் எவ்வளவு விரைவாக நமது பிரச்சினைகளை சந்திக்கிறோமோ அதே அளவு விரைவாக நாம் அதே சமுதாயத்தால் ஏற்றுக் கொள்ள கூடிய, பொறுப்புள்ள, மற்றும் பயன் உள்ள மனிதர்களாக மாறுவோம் என நம்புகிறோம்.

மீண்டும் நாம் போதைப்பொருட்களை உபயோகிக்காமல் இருப்பதற்கு ஒரே வழி முதல் போதையை உபயோகிக்காமல் இருப்பதே. நீங்களும்த் எங்களைப் போல் இருந்தால் உங்களுக்குத் தெரியும் ஒன்றே மிக அதிகம்: ஆயிரம் ஆனாலும் போதாது. நாங்கள் இதற்கு மிகவும் முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறோம், எந்த வடிவதில் உள்ள போதைப் பொருட்களை உபயோகித்தாலும் அல்லது அதற்கு மாற்றாக வேறு போதைப் பொருட்களை உபயோகித்தாலும் நாங்கள் மீண்டும் அடிச்சனுக்கு உள்ளாவோம் என அறிவோம்.

மது மற்ற போதைப் பொருட்கள் போல இல்லை என்ற எண்ணமே பல அடிக்கற்கு போதைப் பொருட்களை மீண்டும் உபயோகிக்கும் நிலைமையை ஏற்படுத்தியது. நாம் NA வுக்கு வரும் முன் நம்மில் பலர் மதுவை பிரச்சனையற்றதாகக் கருதினோம், ஆனால் இதில் எந்தவிதக் குழப்பமும் தேவையில்லை. மது ஒரு போதைப் பொருள் தான். அடிக்கடன் என்னும் நோய் உள்ள நாம் நலமடைய அனைத்து போதைப் பொருட்களையும் உபயோகிக்காமல் கட்டாயம் விலகி இருக்க வேண்டும்.

NA வின் பன்னிரெண்டு கோட்பாடுகள்

நாம் விழிப்புடன் இருந்தால் மட்டுமே நம்மிடம் இருப்பதை தக்கவைத்துக்கொள்ள முடியும், மற்றும் தனிப்பட்டவர்களுக்குள்ள சுதந்திரம் பன்னிரெண்டு வழிமுறைகளிருந்து வருவதைப் போலவே, குழுவின் சுதந்திரம் நமது இந்த கோட்பாடுகளிருந்து பீரிட்டு வருகின்றது.

நம்மைப் பிரிக்கும் சக்திகளை விட நம்மை இணைக்கும் பிணைப்புகள் பலமாக இருக்கும்வரை அனைத்தும் நன்றாக இருக்கும்.

1. நமக்கு முதன்மையானது நமது பொதுநலம் தான், தனிநபருடைய நலமடைதல் NA வின் ஒற்றுமையை சார்ந்திருக்கிறது.
2. நமது குழுவின் நோக்கத்திற்கு இறுதியான அதிகாரி அன்பான இறைவனே, நமது குழுவின் மனசாட்சியின் மூலமாக இறைவன் தன்னை வெளிப்படுத்துவார். நமது தலைவர்கள் ஆளுமை செய்வதில்லை, மாறாக அவர்கள் நம்பிக்கைப் பெற்ற தொண்டர்கள்.
3. போதைப்பொருட்கள் உபயோகப்படுத்துவதை நிறுத்த வேண்டும் என்ற விருப்பம் மட்டுமே உறுப்பினராக தேவையானது.

4. NA ஐ மொத்தமாகவோ அல்லது மற்ற குழுக்களையோ பாதிக்கும் விவகாரங்கள் தவிர, ஒவ்வொரு குழுவும் சுயேட்சையாக செயல்பட வேண்டும்.
5. இன்னமும் அடிச்சனால் அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கு NA வின் செய்தியை தெரியப்படுத்துவதே ஒவ்வொரு குழுவின் அடிப்படை நோக்கமாகும்.
6. NA குழு தனது ஆதரவு, நிதி மற்றும் NA வின் பெயர் ஆகியவற்றை சம்பந்தப்பட்ட எந்த ஒரு அமைப்பிற்கோ அல்லது வெளி நிறுவனங்களுக்கோ கண்டிப்பாக கொடுக்கக்கூடாது. பணம், சொத்து, புகழ் போன்றவை நமது அடிப்படை நோக்கத்திலிருந்து நம்மைத் திருப்பிவிடும்.
7. ஒவ்வொரு NA குழுவும் வெளியாரின் பங்களிப்பை மறுத்து கண்டிப்பாக முற்றிலும் சுய ஆதரவுடனேயே இயங்க வேண்டும்.
8. நார்காட்டிக்ஸ் அனானிமஸ் எப்பொழுதும் தொழில் ரீதியாக இல்லாமல் இருக்கவேண்டும். ஆனால் நமது சேவை மையங்கள் சிறப்புப் பணியாளர்களை வேலைக்கமர்த்தலாம்.
9. NA ஐ ஒருபோதும் நிறுவனமயமாக்கக் கூடாது. ஆனால் யாருக்கு தொண்டு செய்கிறோமோ அவர்களுக்கு மட்டுமே கடமைப்பட்டுள்ள சேவைக்குழுக்கள் அல்லது அமைப்புகள் போன்றவற்றை நாம் உருவாக்கலாம்.
10. நார்காட்டிக்ஸ் அனானிமஸுக்கு வெளி விவகாரங்கள் பற்றி எந்த அபிப்பிராயங்களும் கிடையாது, ஆகையால் பொது சர்ச்சைகளில் கண்டிப்பாக ஒருபொழுதும் NA வின் பெயரை இழுக்கக்கூடாது.
11. நமது பொதுத்தொடர்பு கொள்கை கவர்தலின் மூலம் இருக்க வேண்டுமே தவிர உயர்த்தி காட்டுதலால் அல்ல. பத்திரிக்கை, வானொலி, திரைப்படம் போன்றவைகளில் நம்மை தனிப்பட்ட முறையில் இன்னார் என்று வெளிப்படுத்தாமல் இருப்பது எப்பொழுதும் அவசியம்.
12. நாம் இன்னார் என்று வெளிப்படுத்தாமல் இருப்பதே நமது எல்லா கோட்பாடுகளின் ஆன்மீக அஸ்திவாரம். இது தனி நபரை விட நமது தத்துவங்கள் தான் முக்கியம் என நமக்கு எப்பொழுதும் நினைவூட்டுகிறது.

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

Copyright © 2016 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 978-1-63380-102-8 Tamil 10/16

WSO Catalog Item No. TA-3101



Narcotics Anonymous®
நார்காட்டிக்ஸ் அனானிமஸ்

IP No. 1-TA

யார், என்ன, எப்படி & ஏன்

வெண்மை நிற *Narcotics Anonymous*
சிறந்தேட்டிலிருந்து மறுஅச்சிடப்பட்டது