කවුද, කුමක්ද, කෙසේද සහ මන්ද

මත්ලෝලියෙක් යනු කවුද?

අපගෙන් බොහෝ දෙනෙකුට මෙම ප්‍රශ්නය ගැන දෙවරක් සිතීමට අවශ්‍ය නොවේ. *අපි දන්නවා!* අපගේ මුලු ජීවිතයත් චින්තනයත් කේන්ද්‍රගත වී තිබුනේ එක් එක් ආකාරවල මත්ද්‍රව්‍ය, ලබා ගැනීම, භාවිතා කිරීම, සහ තව තවත් ලබා ගන්නා මාර්ග සොයා ගන්නා ආකාර කෙරෙහිය. ජීවත් වුනේ බීමට සහ බීමට ජීවත් විය. ඉතාමත් සරල ලෙස කිවහොත්, ඇබ්බැහි වුවෙක් යනු මත්ද්‍රව්‍යවලින් තම ජීවිතය පාලනය කරන ලද තැනැත්තෙකු හෝ තැනැත්තියකි. ඔවුන්ගේ ජීවිත අඛණ්ඩව වර්ධනය වන අසනීපවලට භාජනය වන අතර ජීවිත කෙළවර වන්නේ එකම ආකාරයකිනිඵ එනම්, සිර ගෙවල්, ආයතන සහ මරණයෙනි.

නාකොටික්ස් ඇනෝනිමස් (NA) වැඩසටහන යනු කුමක්ද?

NA යනු මත්ද්‍රව්‍ය විශාල ගැටළුවක් වු මිනිසුන්ගේ සහ කාන්තාවන්ගේ ලාභ නූපදවන මිත්‍රත්වයක් හෝ සමාජයක් වේ. අප එකිනෙකාට පිරිසිඳුව සිටිමට උපකාර කිරිම සඳහා නිතරම මුණගැසෙන සුවවෙමින් පවතින මත්ලෝලීන් වෙමු. මෙය මත්ද්‍රව්‍ය සම්පුර්ණයෙන්ම වර්ජනය කරන වැඩසටහනකි. සාමාජිකත්වය සඳහා අවශ්‍ය වනුයේ එක් දෙයකි, එනම් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කිරීමෙන් වැළකී සිටීමට ඇති අවශ්‍යතාවයයි. අප යෝජනා කරනුයේ විවෘත මනසකින් සිට ඔබටම විවේකයක් ලබා දෙන ලෙසයි. අපගේ වැඩසටහන යනු අපගේ එදිනෙදා ජීවිතයේදී අනුගමනය කළ හැකි සරල ලෙසින් ලියැවුණු ප්‍රතිපත්ති මාලාවකි. ඒවා සම්බන්ධයෙන් ඉතාමත් වටිනා දෙය වන්නේ ඒවා හොඳින් වැඩ කරන බවයි.

NA හා බැඳී පවත්නා බැඳීම් නොමැත. අප වෙනත් කිසිදු සංවිධානයක් හා බද්ධ වී නොසිටිමු, ආරම්භ කිරීමේ ගාස්තු හෝ ගෙවිය යුතු මුදල් නොමැත, අත්සන් කිරීමට පොරොන්දු නොමැත, කිසිවෙකුට පොරොන්දු දීමට නැත. අප කිසිදු දේශපාලනික, ආගමික, හෝ නීති පැනවීමේ කණ්ඩායම් සමඟ සම්බන්ධ වී නොසිටිමු, කිසිදු අවස්ථාවක කිසිවෙකුගේ අධීක්ෂණයට යටත්ව නොසිටිමු. වයස, ජාතිය, ලිංගික අනන්‍යතාවය, ඇදහිල්ල, ආගම හෝ ආගමික බව අඩු වීම වැනි කිසිවක් නොසලකා කෙනෙකුට අප හා සම්බන්ධ විය හැකිය.

ඔබ කොපමණ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කලාද, ඔබේ සම්බන්දතා පැවැත්වුයේ කා සමඟ ද යන්න අපට උනන්දුවක් නැත ඔබ අතීතයේ කුමක් කර තිබේද, ඔබට ඇත්තේ කොපමණ අඩුවෙන්ද කොපමණ වැඩියෙන්ද යන්න ආදිය කෙරෙහි අපි උනන්දුවක් නොදක්වන අතර අප සලකනු ලබන්නේ ඔබට ඔබේ ගැටළුව සම්බන්ධයෙන් ඔබට කළ යුත්තේ කුමක්ද යන්න සහ ඒ සඳහා අපට උපකාර කළ හැක්කේ කෙසේද යන්න කෙරෙහි පමණි. කිසියම් රැස්වීමක වැදගත්ම පුද්ගලයා වන්නේ අලුතින් පැමිණි තැනැත්තා වේ, මන්ද අපට අප සතුව ඇති දෙයක් අප වෙත රඳවා ගත හැක්කේ එය අන්‍යයන් අතර බෙදා දීමෙන් පමණි. අපගේ රැස්වීම්වලට නිරන්තරව පැමිණෙන පුද්ගලයින් පිරිසිදුව සිටින බව අපගේ කණ්ඩායම් අත්දැකීම්වලින් ඉගෙන ගෙන ඇත්තෙමුග

අප මෙහි සිටින්නේ කුමකටද?

NA හි මිත්‍රත්වයට පැමිණීමට පෙර, අපට අපගේ ජීවිත කළමනාකරණය කර ගත නොහැකි විය. අනෙක් මිනිසුන් පරිදි ජීවත් වී අපගේ ජීවිත වින්දනය කිරීමට නොහැකි විය. අපට යම් වෙනසක් අවශ්‍යව තිබු අතර අප සිතුවේ අප එය මත්ද්‍රව්‍යවලින් සොයා ගත් බවය. අපගේ පවුල්වල, භාර්යාවන්ගේ, ස්වාමි පුරුෂයන්ගේ, සහ අපගේ දරුවන්ගේ සුභසාධනයට වඩා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සඳහා මුල් තැනක් දී තිබුණි. අපට කුමන තත්ත්වය යටතේ වුවත් මත්ද්‍රව්‍ය අවශ්‍ය විය. අප බොහෝ පුද්ගලයන් හට විශාල ලෙස හානි සිදු කළ නමුත් අප අතුරින් බොහොමයක් හානි සිදු කර ගත්තේ අපටමය. පෞද්ගලික වගකීම් භාර ගැනීමට ඇති නොහැකියාව තුළින් අපි අපගේ ගැටළු නිර්මාණය කර ගත්තෙමු. ජීවිතයේ හමු වන ගැටළුවලට ඒ ආකාරයෙන්ම මුහුණ දීමට නොහැකි බව අපට හැඟේ.

අප බොහෝ දෙනෙකුට වැටහුනේ අපගේ මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා වන ඇබ්බැහි වීම හේතුවෙන් අපි සෙමින් සිය දිවි නසා ගනිමින් සිටින බවයි, එහෙත්, මෙම ඇබ්බැහි වීම ඒ සම්බන්ධයෙන් යමක් කිරීමෙන් අපගේ ශක්තිය නැති කරන තරම් බලවත් සතුරෙක් විය. අප අතුරින් බොහොමයක් දෙනා සිය දිවි නසා ගත් අතර නොඑසේ නම්, ඖෂද වල, ආගමේ, සහ මානසික වෛද්‍යවරයෙකුගේ සහාය පැතූහ. මෙම ක්‍රමවලින් එකක් වත් අප සඳහා ප්‍රමාණවත් නොවුහ. අපගේ අසනීපය නැවත මතු විය, නැතහොත් අප එකිනෙකා නාකොටික්ස් ඇනෝනිමස් (NA)හි සහාය පතන තෙක්ම වැඩි විය.

NA වෙතට පැමිණීමෙන් පසුව අප රෝගී පුද්ගලයන් බව අපි වටහා ගතිමු. සුව වීමක් පිළිබඳව නොදන්නා රෝගයකින් අපි පීඩා වින්දා. කෙසේ වෙතත් ඕනෑම අවස්ථාවක එය නවත්වා ගත හැකි වන අතර එවිට සුවපත් වීම සිදු විය හැකිය.

එය ක්‍රියා කරන්නේ කෙසේද

ඔබට අප විසින් පිරිනමනු ලබන දේ අවශ්‍ය නම් සහ එය ලබා ගැනීම සඳහා උත්සාහ කිරීමට කැමති නම්, ඔබ යම් යම් පියවර ගැනීමට සූදානම්ය. මේවා අපගේ සුවපත් වීම ඉක්මන් කරන මුලික ප්‍රතිපත්ති වේ.

1. ඇබ්බැහි වීම හේතුවෙන් අපි බලරහිත වී සිටින බවත් එයින් අපගේ ජීවිත පාලනය කර ගත නොහැකි තත්ත්වයට පත් වී ඇති බවත් අපි පිලළිගතිමු.
2. අපට වඩා බලවත් බලයකට අපව නැවත ප්‍රකෘති සිහියට ඒමට හැකි වනු ඇතැයි අපි විශ්වාස කිරීමට පටන් ගත්තෙමු.
3. *අප දෙවියන් වහන්සේව තේරුම් ගත් පරිදි* අපගේ කැමැත්ත සහ ජීවිත උන්වහන්සේගේ රැකවරණය වෙත හැරවීමටත් තීරණයක් ගත්තෙමු.
4. අපි අප පිළිබඳවම අධ්‍යයනයක් සහ අභීත සදාචාරාත්මක වාර්තා සෙවීමු.
5. අපි දෙවියන් වහන්සේත්, අපත්, වෙනත් මනුශ්‍යයෙකුත් ඉදිරියේ අපගේ වැරදිවල නියම ස්වභාවය පිළිගත්තෙමු.
6. දෙවියන් වහන්සේ විසින් මෙම සියලු චරිතවල දෝෂ ඉවත් කිරීම සඳහා අපි සම්පුර්ණයෙන්ම සුදානම්ව සිටියෙමු.
7. අපගේ අඩුපාඩු ඉවත් කරන ලෙස අපි නිහතමානීව උන්වහන්සේගෙන් ඉල්ලා සිටිමු.
8. අප හානි කර ඇති සියලුම පුද්ගලයන්ගේ ලැයිස්තුවක් අපි සකස් කර තිබෙන අතර ඒ සියල්ලන් සඳහාම හාන නිවැරදි කිරීමට අපි කැමැත්තෙමු.
9. හානී නිවැරදි කිරීමෙන් එම පුද්ගලයන්ට හෝ අනෙකුත් පුද්ගලයන්ට හානි සිදු විය හැකි විට හැර, හැකි අවස්ථාවන්හිදී එවැනි පුද්ගලයන් සඳහා ඍජු සංශෝධන සිදු කළෙමු.
10. අප පෞද්ගලික වාර්තා තබා ගැනීම අඛණ්ඩව සිදු කළ අතර පසුව අපි වැරදි විට ඒ බව ඉක්මනින් පිළිගතිමු.
11. *අප දෙවියන් වහන්සේව තේරුම් ගත් පරිදි* අප යාච්ඤාව සහ භාවනාව ඔස්සේ උන්වහන්සේ සමඟ අපගේ විඥානය දියුණු කර ගැනීමට අපි උත්සාහ කරන අතර අප යාච්ඤා කරනුයේ අප සඳහා උන්වහන්සේගේ කැමැත්ත දැන ගැනීම සහ එය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ බලය වෙනුවෙන්ය .
12. මෙම පියවරයන්ගේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ආධ්‍යාත්මික පිබිදීමක් සහිතව, මත්ලෝලීන්ට මෙම පණිවුඩය ගෙන යාමටත් තමන්ගේ සියලුම කටයුතුවලදී මෙම ක්‍රියාවන් අනුගමනය කරන ලෙසත් අපි උත්සාහ කරමු.

මෙය විශාල නියෝගයක් මෙන් පෙනෙන අතර, අපට එය එක් වරම සිදු කළ නොහැකිය. අප මත්ලෝලී වුයේ එක් දිනකින් නොවේ, එම නිසා සිහි තබා ගන්න — *එය ලොකු වෑයමකින් තොරව කළ යුතු බව.*

අපගේ සුවපත් වීම පරාජයට පත් කරන අනෙක් සියල්ලටම වඩා ප්‍රබල දෙයක් තිබේ, එනම් උපේක්ෂා බවේ ආකල්පය හෝ ආධ්‍යාත්මික ප්‍රතිපත්ති කෙරෙහි වන නොඉවසිලිමත් බවයි. මේවා අතුරින් ඉතා වැදගත් කරුණු තුනක් වනුයේ අවංකභාවය, විවෘත මානසිකත්වය, සහ වුවමනාවයි. මේවා සමඟින් අප අපගේ ගමන් මාර්ගය තුළ මැනවින් ගමන් කරනු ඇත.

මත්ලෝලී බවේ රෝගය කෙරෙහි වන අපගේ ප්‍රවේශය සම්පුර්ණයෙන්ම යථාර්ථවාදී බව අපට හැඟේ. මන්ද අනෙක් තැනැත්තාට උපකාර කරන තවත් මත්ලෝලී තැනැත්තෙකුගේ සුව වීමේ අගය සමගාමී නොවන බැවිනි. එක් මත් ලෝලියෙකුට තවත් මත් ලෝලියෙකු මැනවින් වටහා ගත හැකි බැවින් අපගේ මාර්ගය ප්‍රායෝගික බව අපට අවබෝධ වේ. එදිනෙදා ජීවිතයේදී අපගේ සමාජය තුළ අපගේ ගැටලුවලට ඉක්මනින් මුහුණ දෙන තරමට, එම සමාජයේ පිළිගත හැකි, වගකිවයුතු සහ ඵලදායී සාමාජිකයන් බවට පත්වන බව අපි විශ්වාස කරමු.

මත්ලෝලී බවට ගොදුරු නොවීමේ එකම මාර්ගය වනුයේ පළමු වතාවට ගත් ද්‍රව්‍ය නොගැනීමයි. ඔබ අප වැනි අයගෙන් කෙනෙකු නම්, එක් වතාවක් යනු බොහෝ වතාවක් වන අතර දහස් සංඛ්‍යාවක් වුවත් ප්‍රමාණවත් නොවන බව ඔබ දනී. අප මෙය කෙරෙහි විශාල අවධාරණයක් තබන්නෙමු මන්ද අප කිසියම් ආකාරයක මත්ද්‍රව්‍යයක් ලබා ගත් පසු හෝ එකක් වෙනුවට තවත් මත් ද්‍රව්‍යයක් මත්ද්‍රව්‍යයක ලබා ගත් පසු අප අපගේ ඇබ්බැහි වීම නැවතත් ඇති කර ගනිමු.

මධ්‍යසාර අනෙක් මත්ද්‍රව්‍යවලට වඩා වෙනස් මත් ද්‍රව්‍යයක් ලෙස සිතීමෙන් බොහෝ දෙනෙක් නැවතත් විනාශය කරා යොමු විය හැක. අප හ් වෙත ඒමට පෙර, අපගෙන් බොහෝ දෙනෙක් මධ්‍යසාර පිළිබඳව දුටුවේ වෙනස් ආකාරයකිනි. එහෙත් අපට මේ පිළිබඳව අවුල් සහගත තත්වයකට පත් විය නොහැක. මධ්‍යසාර යනු මත්ද්‍රව්‍යයකි. මත්ලෝලීකම නම් රෝග යෙන් සුවපත් වීම සඳහා කිසිදු මත්ද්‍රව්‍ය ගැනීමෙන් වැළකිය යුතු රෝගීන් වෙමු.

නාකොටික්ස් ඇනෝනිමස් NA හි දොළොස් සම්ප්‍රදායන්

අප සතුව පවතින දේ අප විමසිල්ලෙන් තබා ගන්නා අතර, පියවර දොළහේ (Twelve Steps) සිට පැමිණෙන පුද්ගලයන්ගේ නිදහස මෙන්ම, අපගේ සම්ප්‍රදායන්ගෙන් ඇති වන කණ්ඩායමටද නිදහස හිමි වනු ඇත.

අප බැඳ තබන බැඳීම්, අප වෙන් කරන බැඳීම්වලට වඩා ශක්තිමත් වන තාක්, අප සැම දෙනාම හොඳින් සිටිනු ඇත.

1. පළමුව, අපගේ පොදු සුභසාධනය විය යුතු අතර, පෞද්ගලික සුවපත් වීම රඳා පවතින්නේ හ් හි එකමුතුව මතය.
2. අපගේ කණ්ඩායම් අරමුණ සඳහා ඇත්තේ අවසන් එක් බලධාරියෙකු පමණි — අපගේ කණ්ඩායම් හැඟීම තුළ තමාගේ අදහස් පළ කරන ප්‍රේමණීය දෙවියෙකිග අපගේ නායකයින් විශ්වාසවන්ත සේවකයන් පමණි. ඔවුන් ආණ්ඩු කරන්නේ නැත.
3. සාමාජිකත්වය සඳහා එකම සුදුසුකම වන්නේ භාවිත කිරීම නැවැත්වීමේ වුවමනාව පමණි.
4. වෙනත් කණ්ඩායම් හෝ සමස්තයක් ලෙස හ් වලට බලපාන කරුණු හැර සියලු කණ්ඩායම් ස්වයංපාලන ඒවා විය යුතුය.
5. එක් එක් කණ්ඩායම සතු විය යුත්තේ එක් මූලික අරමුණක් පමණි — තවමත් පීඩා විඳින මත්ලෝලීන් වෙත පණිවුඩය ගෙන යාමයග
6. අප අපගේ මූලික අරමුණේ සිට වන ගමන් මාර්ගය වෙනස් කරවන මුදල්, දේපළ, හෝ කීර්ති නාමයෙහි පවතින ගැටලු හේතුවෙන් හ් කණ්ඩායමක් එහි හ් නාමය වෙනත් ආශ්‍රිත සමාගමකට මුදලට හෝ ණයට දීම අනුමත නොකළ යුතුය.
7. සැම හ් කණ්ඩායමක්ම ස්වයංව අරමුදල් සපයා ගත යුතු අතර, බාහිර සම්මාදම් ප්‍රතික්ෂේප කළ යුතුය.
8. නාකොටික්ස් ඇනෝනිමස් :හ්* නිරන්තරව වෘත්තීය නොවන ලෙස සිටිය යුතු අතර, එසේ වුවත්, අපගේ සේවා මධ්‍යස්ථානවල විශේෂ සේවකයන් යෙදවිය යුතුය.
9. NA එම නිසා කිසි විටෙකත් සංවිධානය නොවිය යුතු අතර, එසේ වුවත් තමා සේවය කරන කෙළින්ම වගකිව යුතු සේවා සංවිධාන හෝ කමිටු සකස් කර ගත යුතුයග
10. NA කිසි විටෙකත් බාහිර ගැටලු පිළිබඳ මතයක් නොදරයි; එබැවින් NA නාමය කිසි විටෙකත් ප්‍රසිද්ධ මත භේදයකට ලක් නොකළ යුතුය.
11. අපගේ මහජන සබඳතා ප්‍රතිපත්තිය පදනම් වනුයේ ප්‍රචාරයට වඩා ආකර්ශනය මත වේ; පුවත්පත්, ගුවන් විදුලිය සහ චිත්‍රපට ආදී මට්ටම්වලදී අප සැම විටම අපගේ පුද්ගල අනන්‍යතාව පවත්වා ගත යුතුය.
12. නිර්නාමිකත්වය අපගේ සියලු සම්ප්‍රදායන්වල ආධ්‍යාත්මික පදනම වන අතර එය පුද්ගලිකත්වයට වඩා මූලධර්මවලට නිරතුරුව මූලිකත්වය දිය යුතු බව අපට සිහිපත් කළ යුතුය.ග

AA World Services, Inc. හි අවසරය මත අනුවර්තනය සඳහා පියවර දොළහ සහ සම්ප්‍රදායන් දොළහ නැවත මුද්‍රණය කරන ලදී.

Copyright © 2025 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණ.

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. +1/818 773-9999
Fax +1/818 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office–CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE
Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012

World Service Office–IRAN
Tehran, Iran
www.wsoiran.org

මෙය NA මිත්‍රත්වය මගින් අනුමත සාහිත්‍යයේ පරිවර්තනයකි

Narcotics Anonymous, , , , සහ The NA Way යනු Narcotics Anonymous World Services, Incorporated හි ලියාපදිංචි වෙළඳ ලකුණු වේ.

ISBN 9781633804401 Sinhala 3/25
WSO Catalog Item No. SI3101

Narcotics Anonymous®
නාකොටික්ස් ඇනෝනිමස්

IP No. 1-SI

කවුද, කුමක්ද, කෙසේද සහ මන්ද

Narcotics Anonymous සුදු පොත් පිංචෙන් නැවත මුද්‍රණය කරන ලද