Kim, Nə, Necə və Niyə

Asılı kimdir?

Əksəriyyətimizin bu sual haqqında çox düşünməsinə ehtiyac yoxdur. *Biz bilirik!* Bütün həyatımız və düşüncələrimiz bu və ya digər formada narkotiklər üzərində cəmlənmişdi - onları əldə etmək, istifadə etmək və daha çox əldə etmək üçün yollar və vasitələr tapmaq. İstifadə etmək üçün yaşadıq və yaşamaq üçün istifadə etdik. Sadə dillə desək, asılı, həyatı narkotiklərin idarəsində olan kişi və ya qadındır. Biz xroniki və inkişaf edən xəstəliyin əsiri olan insanlarıq, bu xəstəliyin də sonu həmişə eyni olur: həbsxana, xəstəxana və yaxud ölüm.

Anonim Narkomanlar proqramı nədir?

AN, narkotiklərin həyatları üçün ciddi problem olduğu kişilərin və qadınların qeyri-kommersiya icmasıdır. Biz təmiz qalmaqda bir birinə dəstək olmaq üçün mütəmadi toplaşan və sağalmaqda olan asılılarıq. Bu, hər növ narkotikdən tamamilə imtina etmə proqramıdır. Üzvlük üçün yalnız bir tələb var, bu da istifadəni dayandırmaq istəyidir. Biz sənə açıq fikirli olmağı və özünə bir şans verməyi təklif edirik. Proqramımız gündəlik həyatımızda əməl edə biləcəyimiz sadə prinsiplər toplusudur. Ən əhəmiyyətlisi isə onların işləməsidir.

AN-in heç bir öhdəliyi yoxdur. Biz heç bir təşkilatla bağlı deyilik. Bizim nə giriş zamanı, nə də müntəzəm üzvlük haqqımız yoxdur, biz heç bir təminat təqdim etmirik və heç kəsə bir vəd vermirik. Biz heç bir siyasi, dini və ya hüquq-mühafizə qruplarıyla əlaqədar deyilik, heç kim bizim üzərimizdə müşahidə həyata keçirmir. Yaşından, irqindən, seksual seçimindən, əqidəsindən, dinindən və ya dininin olmamasından asılı olmayaraq hər bir kəs bizə qoşula bilər.

Bizi sənin nəyi, nə qədər istifadə etməyin və ya əlaqələrinin kimlər olması, keçmişdə etdiklərin, varlı və ya kasıb olmağın yox, yalnız sənin probleminlə bağlı nə etmək istədiyin və sənə necə kömək edə biləcəyimiz maraqlandırır. Yeni gələn hər bir toplantıda ən vacib şəxsdir, çünki biz, təcrübəmizi yalnız başqalarına ötürməklə özümüzdə saxlaya bilərik. Biz qrup təcrübəmizdən toplantılarımıza müntəzəm olaraq gəlməyə davam edənlərin təmiz qaldığını öyrənmişik.

Biz niyə buradayıq?

AN icmasına gəlməmişdən əvvəl biz öz həyatımızı idarə edə bilmirdik. Digər insanlar kimi yaşayıb həyatdan zövq almağı bacarmırdıq. Bizə nə isə başqa bir şey lazım idi və onu narkotiklərdə tapdığımızı düşünürdük. Onlardan istifadəni ailələrimizin, həyat yoldaşlarımızın, hətta övladlarımızın rifahından daha üstün tuturduq. Narkotikləri nəyin bahasına olursa olsun əldə etməyə məcbur idik. Biz çox insana böyük ziyanlar vururduq, lakin hər kəsdən çox özümüzə zərər verirdik. Şəxsi məsuliyyətlərimizi üzərimizə götürməyi bacarmadığımıza görə problemlərimizi əslində özümüz yaradırdıq. Həyatı olduğu kimi qəbul etməyi bacarmırdıq.

Çoxumuz asılılığımızla yavaş-yavaş intihar etdiyimizi dərk edirdik, lakin asılılıq həyatın elə hiyləgər düşmənidir ki, ona bir şey etməyə bizim gücümüz qalmamışdı. Bir çoxumuz həbsxanalara düşmüş, tibbdə, dində və ya psixiatriyada kömək axtarırdı. Bu üsulların heç biri bizim üçün yetərli deyildi. Xəstəliyimiz həmişə yenidən üzə çıxırdı və ya çarəsiz vəziyyətdə Anonim Narkomanlarda bir-birimizdən kömək istəyənə qədər inkişaf edirdi.

AN-ə gələndən sonra xəstə insanlar olduğumuzu başa düşdük. Biz müalicəsi mövcud olmayan xəstəlikdən əziyyət çəkirik. Lakin hansısa mərhələdə onun inkişafı dayandırıla bilər və o zaman sağalma mümkündür.

Bu necə işləyir

Əgər sən bizim təklif etdiyimizi əldə etmək və ona nail olmaq üçün səy göstərməyə istəklisənsə, deməli, müəyyən addımlar atmağa hazırsan. Bunlar sağalmamızı mümkün etmiş prinsiplərdir.

1. Biz asılılığımız qarşısında gücsüz olduğumuzu və həyatımızın idarəolunmaz hala gəldiyini etiraf etdik.
2. Biz özümüzdən daha böyük Gücün bizi sağlam düşüncəyə qaytara biləcəyinə inanmağa başladıq.
3. Biz iradəmizi və həyatımızı, *öz dərk etdiyimiz İlahinin* qayğısına həvalə etmək qərarına gəldik.
4. Biz özümüzün dərin və qorxusuz mənəvi inventarlaşdırmamızı həyata keçirdik.
5. Biz İlahiyə, özümüzə və başqa insana öz səhvlərimizin əsl mahiyyətini etiraf etdik.
6. Biz xasiyyətimizin bütün qüsurlarının İlahi tərəfindən aradan qaldırılmasına tamamilə hazır idik.
7. Biz Ondan çatışmazlıqlarımızı aradan qaldırmasını təvazökarlıqla istədik.
8. Biz zərər vurduğumuz bütün insanların siyahısını tutduq və onlara həmin ziyanların əvəzini ödəməyə hazırlaşdıq.
9. Biz onlara və ya başqalarına ziyan vura biləcəyimiz hallar istisna olmaqla, mümkün olan hər yerdə bu insanlara vurduğumuz zərərlərin əvəzini birbaşa ödədik.
10. Biz şəxsi inventarlaşdırmamızı davam etdirdik və səhv etdiyimiz zaman bunu dərhal etiraf etdik.
11. Biz *öz dərk etdiyimiz İlahi* ilə dua və meditasiya vasitəsilə şüurlu əlaqəmizi yaxşılaşdırmağa çalışdıq, yalnız Onun bizim üçün iradəsini bilməyi və bunu yerinə yetirməyə güc verməsini dua edib istədik.
12. Bu addımlar nəticəsində mənəvi oyanış yaşayaraq biz bu xəbəri digər asılılara çatdırmağa və bu prinsipləri bütün işlərimizdə tətbiq etməyə çalışdıq.

Bu böyük işdir və biz bunu dərhal yerinə yetirə bilmərik. Biz bir gün içində asılıya çevrilməmişik, ona görə də yadda saxla – *tələsməyə ehtiyac yoxdur.*

Sağalmağımızda bizi hər şeydən daha çox məhv edəcək bir şey var; bu, mənəvi prinsiplərə laqeyd və ya qeyri-ciddi yanaşmamızdır. Onlardan üçü bizim üçün ən vacibdir, bunlar dürüstlük, açıq fikirlilik və istəklilikdir. Bu prinsiplərlə düzgün yoldayıq.

Biz asılılıq xəstəliyinə qarşı yanaşmamızı tamamilə real sayırıq, çünki bir asılının digərinə yardımının terapevtik dəyəri bənzərsizdir. Biz öz yolumuzun praktik olduğunu hiss edirik, çünki bir asılını ən yaxşı başqa bir asılı başa düşə və ona kömək edə bilər. Öz problemlərimizlə cəmiyyətdə, gündəlik həyatda nə qədər tez üzləşsək, o qədər də tez bu cəmiyyətin qəbul edilən, məsuliyyətli və faydalı üzvlərinə çevriləcəyimizə inanırıq.

Aktiv asılılığa qayıtmamağın yeganə yolu ilk narkotik vasitəni istifadə etməməkdir.

Əgər sən bizim kimisənsə, o zaman bir dəfənin həddən artıq çox, min dəfənin isə heç vaxt kifayət olmadığını bilirsən. Bu bizim üçün çox əhəmiyyətlidir, çünki hər hansı formada narkotik vasitələrdən istifadə edəndə və ya birini digəriylə əvəz edəndə öz asılılığımızı yenidən azadlığa buraxdığımızı bilirik.

Alkoqolun digər narkotik vasitələrdən fərqli olması düşüncəsi çox sayda asılıların istifadəyə qayıtmasına səbəb olmuşdur. AN-ə gəlməmişdən əvvəl çoxumuz alkoqola başqa gözlə baxırdıq, lakin biz bu haqda özümüzə səhv etməyə yol verə bilmərik. Alkoqol narkotikdir. Biz asılılıq xəstəliyi olan adamlarıq və sağalmaq üçün bütün narkotiklərdən imtina etməliyik.

AN-in On İki Ənənəsi

Biz əlimizdə olanları yalnız sayıq qalmaqla qoruyub saxlayırıq və On İki Addımdan şəxsi azadlıq əldə etdiyimiz kimi, qruplarımızın da azadlığı Ənənələrdən qaynaqlanır.

Bizi birləşdirən bağlar ayıranlardan daha güclü olduğu müddətcə hər şey yaxşı olacaq.

1. Bizim ümumi rifahımız hər şeydən vacibdir; şəxsi sağalmamız AN-in birliyindən asılıdır.
2. Qrupumuzun məqsədi üçün tək yüksək səlahiyyət var – Özünü qrup vicdanımızda ifadə edə bilən sevən İlahi. Liderlərimiz yalnız etibarlı xidmətçilərdir; onlar idarə etmirlər.
3. Üzvlük üçün yeganə tələb istifadəni dayandırmaq istəyidir.
4. Digər qruplara və ya bütövlükdə AN-ə təsir edən məsələlər istisna olmaqla, hər bir qrup müstəqil olmalıdır.
5. Hər bir qrupun yalnız bir əsas məqsədi var - hələ də əzab çəkən asılıya xəbəri çatdırmaq.
6. Pul, mülk və ya nüfuz problemləri bizi əsas məqsədimizdən yayındırmasın deyə, AN qrupu heç vaxt hər hansı əlaqəli müəssisəni və ya kənar təşkilatı dəstəkləməməli, onu maliyyələşdirməməli və ya ona AN-in adından istifadə etmək icazəsi verməməlidir.
7. Hər bir AN qrupu kənardan təklif olunan yardımdan imtina edərək tamamilə öz imkanlarına arxalanmalıdır.
8. Anonim Narkomanlar həmişə qeyri-peşəkar qalmalıdır, lakin xidmət ofislərimiz mütəxəssisləri işə götürə bilər.
9. AN bir icma kimi heç vaxt təşkilatlanmamalıdır, lakin biz birbaşa xidmət göstərdikləri şəxslərə tabe olan xidmət qurumları və ya komitələr yarada bilərik.
10. Anonim Narkomanların kənar məsələlərlə bağlı heç bir fikri yoxdur; buna görə də AN adı heç vaxt ictimai müzakirələrə daxil edilməməlidir.
11. İctimaiyyətlə əlaqə siyasətimiz reklam əvəzinə cəlbedicilik üzərində qurulmuşdur; biz mətbuat, radio və çəkilişlərdə şəxsi anonimliyimizi həmişə qoruyub saxlamalıyıq.
12. Anonimlik bütün ənənələrimizin mənəvi əsasıdır və bizə daima prinsipləri şəxsiyyətlərdən üstün tutmalı olduğumuzu xatırladır.

AA World Services, Inc. icazəsi ilə uyğunlaşma üçün On İki Addım və On İki Ənənə yenidən çap edilmişdir

Copyright © 2025 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Bütün hüquqlar qorunur

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. +1/818 773-9999
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

Bu AN İcmasının təsdiq etdiyi ədəbiyyatın tərcüməsidir

Narcotics Anonymous, , , , və The NA Way Narcotics Anonymous World Services, Incorporated'in qeydiyyata alınmış əmtəə nişanlarıdır.

ISBN 9781633804685 Azerbaijani 6/25

WSO Catalog Item No. AZ3101

Narcotics Anonymous®
Anonim Narkomanlar

IP Nr. 1-AZ

Kim, Nə, Necə və Niyə

Narcotics Anonymous Ağ Bukletdən yenidən çap edilmişdir