



Narcotics Anonymous®
Anonim Narkomanlar

ANONİM NARKOMANLAR

NA World Services-dən əldə edə biləcəyiniz digər nəşrlər

Bu İşləyir: Necə və Niyə
Yalnız Bu Gün, (Yenilənmiş) – Sağalan asılılar üçün gündəlik meditasiya
AN Addım İşləmə Bələdcisi
Sponsorluq
AN-a Giriş Bələdcisi (Yenilənmiş)
AN Ağ Kitabça
Qrup Kitabçası (Yenilənmiş)
Divarların Arxasında
Xəstəlik Zamanlarında
AN Xidməti üçün On İki Konsepsiya
AN: İcmanız üçün Resurs
Kim, Nə, Necə və Niyə? (IP #1)
Qrup (IP #2)
Başqa Bir Baxış (IP #5)
Sağalma və İstifadəyə Geri Qayıtma (Relaps) (IP #6)
Mən Asılıyam? (IP #7)
Yalnız Bu Gün üçün (IP #8)
Proqramla Yaşamaq (IP #9)
AN-da Dördüncü Addımın İşlənməsi (IP #10)
Sponsorluq (Yenilənmiş) (IP #11)
Özüənə Vəsəəsə Üçbucağı (IP #12)
Gənc Asılılardan Gənc Asılılara Üçün (IP #13)
Bir Asılının Təcrübəsi... (IP #14)
İctimai Məlumatlandırma və AN Üzvü (IP #15)
Yeni Gələnlər Üçün (IP #16)
Müalicədə Olanlar Üçün (IP #17)
Özünü Qəbul Etmək (IP #19)
Xəstəxanalar və Müəssisələrdə Xidmət və NA Üzvü (IP #20)
Tənha – Təcrid Halında Təmiz Qalmaq (IP #21)
Anonim Narkomanlara Xoş Gəlmisiniz (IP #22)
Qapalı Müəsisə Xaricində Təmiz Qalmaq (IP #23)
“Ey! Bu Səbət Nə Üçündür?” (IP #24)
Özünü Dəstəkləmək: Prinsip və Təcrübə (IP #25)
Əlavə Ehtiyacları Olanlar üçün Ölçətanlıq (IP #26)
NA-da Olan Gənclərin Valideynləri və ya Qəyyunları Üçün (IP #27)

For a complete list of NA literature in all languages, visit our website at **www.na.org**.

Nəşr olunub satıla bilməz. Sadəcə AN içində paylanılması üçündür. Bütün hüquqlar qorunur.

ANONİM NARKOMANLAR

ALTINCI NƏŞR



Anonim Narkomanlar Dünya Xidmət Ofisi,
Chatsworth, California

Nəşr olunub satıla bilməz. Sadəcə AN içində paylanılması üçündür. Bütün hüquqlar qorunur.

Twelve Steps and Twelve Traditions
reprinted for adaptation by permission of AA World Services, Inc.

Copyright © 1982, 1983, 1984, 1986, 1987, 1988, 2008 by Narcotics Anonymous World Services, Inc.

All rights reserved.

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409, USA
Tel 818.773.9999 Fax 818.700.0700 Website: www.na.org

World Service Office–EUROPE
48 Rue de l' Eté
B-1050 Brussels, Belgium
Tel +32/2/646 6012 Fax +32/2/649 9239

World Service Office–CANADA
150 Britannia Rd. E. Unit 21 Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada Tel 905.507.0100
Fax 905.507.0101

Published 1983. Second Edition 1983. Third Edition 1984.
Third Edition (Revised) 1986. Fourth Edition 1987. Fifth Edition 1988. Sixth Edition 2008.

25th Anniversary Commemorative Sixth Edition published 2008.

Printed in China.

09 08 4 3 2 1

ISBN 9781557767349 (Hardcover)	WSO Catalog Item No. EN-1101
ISBN 9781557767356 (Softcover)	WSO Catalog Item No. EN-1101
ISBN 9781557767486 (Commemorative Edition)	WSO Catalog Item No. EN-1101



This is NA Fellowship- not approved literature.
Bu AN İcmasının təsdiq olunmamış tərcüməsidir.



Narcotics Anonymous, , and The NA Way
are registered trademarks of Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

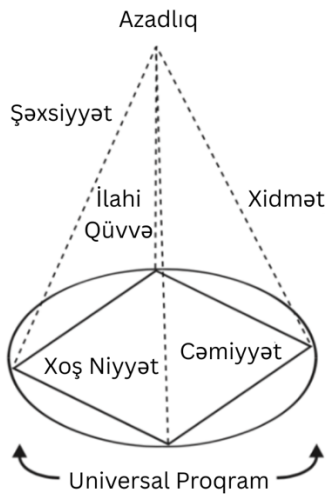
Nəşr olunub satıla bilməz. Sadəcə AN içində paylanılması üçündür. Bütün hüquqlar qorunur.

Mündəricat

Bizim Simvolumuz	xv
Altıncı Nəşrə Ön Söz	xvii
Birinci Nəşrə Ön Söz	xxi
Giriş	xxv

Bizim Proqramımız: Anonim Narkomanlar

<i>Birinci Fəsil</i>	
Asılı Kimdir?	21
<i>İkinci Fəsil</i>	
Anonim Narkomanlar Proqramı Nədir?.....	29
<i>Üçüncü Fəsil</i>	
Biz Nəyə Görə Buradayıq?	34
<i>Dördüncü Fəsil</i>	
Bu Necə İşləyir?	39
<i>Beşinci Fəsil</i>	
Mən nə edə bilərəm?.....	85
<i>Altıncı Fəsil</i>	
Anonim Narkomanların On İki Ənənəsi.....	93
<i>Yeddinci Fəsil</i>	
Sağalma və İstifadəyə Qayıtma.....	114
<i>Səkkizinci Fəsil</i>	
Biz Sağalırıq	127
<i>Doqquzuncu Fəsil</i>	
Yalnız Bugün – Proqramı Yaşamaq	134
<i>Onuncu Fəsil</i>	
Daha Çox Şey Aşkarlanacaq	144



Bizim Simvolumuz

Bizim simvolu anlamaq çətin deyil - o İcmanın sadəliyini əks elətdirir . Onun cizgilərində istənilən gizli mistik mənalara tapmaq olar , amma İcma üzvləri üçün əsas olan bütün bu cizgilərin mənasını və onların bir birinə bağlılığını yaxşı dərk etməkdir.

Dairə o deməkdir ki, bizim proqram o qədər universal və böyük miqyaslıdır ki, sağalan insanın özünü biruzə verməsi üçün hər cür vasitə var.

Dördbucaq - Aydın görünür, hər tərəfinin öz adı olduğu üçün yaxşı anlaşılır. Amma bizim simvolda görünməyən komponentlər də var.

Dördbucağın bünövrəsi Xoş Niyyətlilikdir, o İcmanın və hər bir icma üzvünün əsas motividir. Xoş Niyyətliliyin ən yaxşı nümunəsi xidmət etməkdir. Həqiqi xidmət - bu "düzgün niyyətləri rəhbər tutaraq düzgün hərəkət etməkdir." Xoş Niyyətlilik necə ki, insanın, həmçinin İcmanın əsas məqsədi və dayacağı olduqdan sonra biz əsl azadlığı əldə edib bir oluruq. Çox güman ki, sağalma yolunda son qələbəmiz "narkoman" damğasından qurtulmaq olacaq.

Bünövrənin dörd küncündən yuxarı qalxan Piramidanı əmələ gətirən üçbucağın tərəfləri Özünü, Cəmiyyəti, Xidməti və İlahini təsvir edir. Bütün tərəflər yuxarı - Azadlıq adlanan nöqtəyə yönəlir. Simvolun hissələri həm İcmanın əsas məqsədi olan sağalmayı əlçatan etmək, həm də sağalmaq istəyən asılıların ehtiyacları və tələbatları ilə sıx əlaqəlidir. Bünövrə böyüdükcə, yəni İcma üzvlərinin sayı artdıqca və birliyimiz möhkəmləndikcə - Piramidanın tərəfləri də o qədər genişləniib, Azadlıq nöqtəsinə yüksələcək.

Altıncı Nəşrə Önsöz

Əksəriyyətimiz sağlamağımızı Əsas Mətn olmadan təsəvvür edə bilmirik. Yığıncaqlarımız onun səhifələrinin oxunuşu ilə başlayır; o bizim bütün qruplarımızda mövcuddur; uzun illər boyu bu kitab bizim sağlamağımızın əhəmiyyətli hissəsi olaraq qalmışdır. Bizim Əsas Mətnimiz olan Anonim Narkomanlar kitabının ilk nəşrindən bəri AN icması saysız-hesabsız şəkildə böyüdü və dəyişdi. İcmanın bu təkamülündə Əsas Mətnin rolu çox mühüm olmuşdur. Dünyada bu gün 76 000-dən çox həftəlik AN toplantısı keçirilir; 1982-ci ildə, yəni Ümumdünya Xidməti Konfransının Əsas Mətni təsdiq etdiyi il isə, təxminən həftədə 2700 toplantı keçirirdik. Əksər ölkələrdə AN toplantıları nəinki hər gün, hətta həftədə bir dəfə belə keçirilmirdi. Bu gün artıq 143 ölkədə AN icması var və biz 82 dildə danışırıq. Əsas mətn 32 dilə tərcümə edilmişdir.¹

Təbii ki, NA icması təkcə bu kitabın gücünə görə böyümür. Ancaq fakt budur ki, Əsas Mətn bizim xəbəri çatdırmaq üçün ən təsirli vasitələrdən biridir. O, nəşr edildiyi və yayıldığı yerdə NA təkcə sayca deyil, həm də bərpa və təcrübə genişliyinə görə böyüyür. Üzvlərimiz on, iyirmi, otuz və ya daha uzun müddət təmiz qaldıqda, bütün Anonim Narkomanlar "yenidən istifadəyə qayıtmaq" problemindən daha ciddi olan problemlərin həlli ilə bağlı getdikcə daha çox təcrübə qazanır. Altıncı Buraxılışda siz sevdiklərini itirən, ağır xəstəliklərə düçar olan, valideynlik, evlilik, boşanma, təhsil almaq, karyera qurmaq və bir çox çətin vəziyyətlərə baxmayaraq təmiz qalan asılıların şəxsi hekayələrini oxuyacaqsınız.

¹ Bu paraqrafdakı nömrələr müntəzəm olaraq yenilənir. Bu rəqəmlər 2020-ci ilin may ayına aiddir.

Şəxsi hekayələri birləşdirən bir ümumi cəhət vardır - "Anonim Narkomanlar" proqramı bizə təmiz qalma müddətinin şərtlərindən və şəxsi problemlərin mürəkkəblik dərəcəsindən asılı olmayaraq yaşamaq üçün güc verir. Onilliklər ərzində icmamızın bir çox üzvləri həyatı olduğu kimi qəbul etməyi öyrəndilər və istənilən həyat şəraitində asılılıq xəstəliyindən sağalmağın nə olduğu barədə çox şey başa düşdülər.

İndi Əsas Mətnimizin Altıncı Buraxılışı çap olunur. Əminliklə demək olar ki, Anonim Narkomanlar bir çox cəhətdən yetkinləşib. Ancaq böyümə prosesi ağrısız keçmədi. 1983-cü ildən 1988-ci ilə qədər biz Əsas Mətnin beş nəşrini və yenidən işlənmiş bir nəşrini tərcümə etdik. Sonrakı bir neçə il ərzində bütövlükdə cəmiyyət kitabımıza yeni düzəlişlərin edilməsinə qarşı çıxdı. Bir çoxlarımız cəmiyyətin Əsas Mətnin yeni nəşri ilə sevinəcəyi günü görəcəyinə inanmırdı. Məhz buna görə də Altıncı Nəşr sevincimizin səbəbi və bizim bir cəmiyyət olaraq böyüməyə və dəyişməyə qadir olduğumuzun real göstəricisidir.

Birinci Fəsilədən Onuncu Fəsilə qədər olan buraxılışlar Beşinci nəşrdə olduğu kimi qalmışdı. Bu On Fəsil bizimlə heç bir ədəbiyyatda olmayan dildə danışır. Bu dili səsləndirmək çətin və hətta mümkünsüzdür. Altıncı nəşr Beşinci nəşrdən bu ön sözlə və Onuncu Fəsilədən sonra nəşr olunan tarixçələrlə fərqlənir.

İllər ərzində AN-nin simasını dəyişdirən bütün sətirləri sadalamaq mümkün deyil. Əsas mətnin Altıncı nəşri də cəmiyyətimizin simasını mükəmməl əks etdirən güzgü deyil. Lakin bu nəşr bizim fərqliliyimizin zənginliyini mümkün qədər aydın göstərməyə çalışır. Əsas mətnə deyilir ki, AN necə görünməsindən, yaşından və dini inanclarından asılı olmayaraq hər bir asılıdan məmnundur. Asılılıq xəstəliyi heç bir fərqlilik tanımır və eyni mövqe AN proqramına da aiddir. Bəli, "tipik" AN üzvünün müəyyən bir stereotipi var - şəhərdə yaşayır, qanunları pozur, narkotiki damardaxili istifadə edir -

və bu qısa təsvir bəzilərimizə uyğun gəlir. Amma bugünkü AN üzvləri həmçinin peşəkarlar, valideynlər, tələbələr və başqalarıdır. Biz dünyanın hər yerində - şəhərlərində, şəhəratrafi ərazilərində və kənd yerlərində yaşayırıq. Biz yalnız ümid edirik ki, bir kitabın səhifələrində heç olmasa müxtəlifliyimizin təxmini dərinliyini tam çatdırı biləcəyik. Müxtəlifliyimizi yalnız bir kitabla nümayiş etdirməyi ümid edə bilərik. Hətta bizim adımız olan *Anonim Narkomanlar* belə cəmiyyətimizin üzvlərini tam şəkildə təsvir etməyə bilər. Asılılığımızın yaşadığımız yerlə və ya istifadə etdiyimiz vasitələrlə heç bir əlaqəsi yoxdur.

AN (Anonim Narkomanlar) üzvləri arasında cəmiyyətin bütün təbəqələri təmsil olunur. Heç bir siyasi, coğrafi sərhədlər bizi biri-birimizdən ayırmır, hər hansı fərdi inanc və fəlsəfi fərqlərimiz bizə mane olmur. Ümumiyyətlə, dünyada hansı münaqişələrin (konfliktlərin) baş verməsindən asılı olmayaraq, biz ideal birliyə doğru can atırıq: “bizim ümumi əmin-amanlığımız hər şeydən üstündür”. Bu kitabda (əsas mətndə) izah edilir ki, biz bir qrupun üzvü olaraq hamımız bərabərlik və məqsədyönlülüyümüz “anonimliyin əsl ruhuna çatmaq”da bizə kömək edir. Bu bizim təməlimizdir, bu təmələ arxalanaraq hər sağlamaqda olan asılı öz fərqli səsinə tapıb əvəzolunmaz nəğməsini oxuya bilər. Bu kitabda (Əsas Mətnə) siz bu nəğmələrin bəzilərini eşidəcəksiniz.

Biz ümid edirik ki, bu kitab (Əsas Mətn 6-cı nəşr) AN qrupunu tapanlara və sabah ora gələnlərə dünyanın bütün asılılarının sağlması haqqında xəbəri çatdıracaq. İllər keçdikcə icmamız dəyişdi, ədəbiyyatımız çoxaldı, kitablarımıza əlavələr və dəyişikliklər edildi, amma xəbərimiz dəyişməz olaraq qalır. Asılı – hər bir asılı narkotik istifadəsini dayandırma, istifadə istəyini itirə və yeni həyat yolu tapa bilər. Xoş gəlmisən, səni burada görmək bizi sevindirir! Bizimlə qal, birlikdə bu yolu davam edək və sağlamağımızın bir hissəsi ol.

Birinci Nəşrə Önsöz

"Sevgi ilə çəkilən zəhmət boşa getmir, yeni fəslin məhsulunda yaşamağa davam edir, və bunun hər biri həmişə öz vaxtında yetişir..."

Bu kitabın materialı Anonim Narkomanlar İcməsindəki asılıların şəxsi təcrübələrindən götürülmüşdür. Əsas Mətn Anonim Narkomanların "Ağ Kitab"ından əldə edilmiş struktur əsasında hazırlanmışdır. İlk səkkiz fəsildə olan mövzular və başlıqlar Ağ kitabçada olan mövzular və başlıqlarla eynidir. Ora doqquzuncu fəsil "Yalnız Bu Gün" və onuncu fəsil "Daha çox şey aşkarlanacaq" əlavə edildi.

Anonim Narkomanlar 1953-cü ilin iyul ayında Cənubi Kaliforniyada keçirilən ilk toplantısı ilə yaradıldı. İcma sürətlə böyüdü, eyni zamanda tezliklə ABŞ-ın müxtəlif bölgələrinə yayıldı. Əvvəldən aydın idi ki, İcmanın möhkəmlənməsi üçün sağalma haqqında kitaba ehtiyac var. *Anonim Narkomanların Ağ kitabı* 1962-ci ildə nəşr olundu.

İcma kiçik struktura malik idi və 60-cı illər mübarizə dövrü oldu. İcmanın üzvlərinin sayı müəyyən vaxt ərzində sürətlə artmağa başladı, sonra isə azalmağa doğru getdi. Daha düzgün istiqamətə zərurət yarandı. 1972-ci ildə Dünya Xidmət Ofisinin (DXO) Los-Ancelesdə açılışından sonra AN öz kamilliyini nümayiş etdirdi. DXO-nin yaradılışı İcmaya ehtiyac duyduqları birlik və məqsəd hissini gətirdi.

DXO (Dünya Xidmət Ofisi) açılışı İcmanın inkişafına stabillik gətirdi. Bu gün sağalamaqda olan asılıların minlərlə toplantısı ABŞ-ın bütün ərazisində və bir çox ölkələrdə keçirilir. Bu gün DXO ümumdünya İcmasına həqiqi xidmət göstərir.

Anonim Narkomanlarda uzun müddətdir ki, asılılıq haqqında, asılılar tərəfindən və asılılar üçün yazılmış Əsas Mətn kitabına ehtiyac duyulurdu.

Bu səy, DXO-nin qurulmasından sonra, xidmət işi haqqında kitabça olan *The NA Tree*-nin nəşri ilə sürətləndi. Bu broşura ilk bələdçi və İcmada xidmət barədə rəhbərlik olub. Daha sonra ətraflı cildlər nəşr olundu və indi bizdə *NA Service Manual* var.

Bu kitabçada Dünya Xidmət Konfransı (DXK) daxil olmaqla xidmət strukturu təsvir edilmişdir. DXK-nin bir hissəsi olaraq ədəbiyyat komitəsi yaradıldı DXO-nin, Qəyyumlar Şurasının və Konfransın bir neçə üzvlərinin dəstəyi ilə işə start verildi.

Daha ətraflı ədəbiyyata ciddi ehtiyac artdıqca, DXK - Ədəbiyyat Komitəsi də inkişaf edirdi. 1979-cu ilin oktyabrında Kanzas ştatının Viçita şəhərində ilk Dünya Ədəbiyyatı Konfransı, ardınca Linkoln (Nebraska), Memfis (Tennesi), Santa Monika (Kaliforniya), Uorren (Ohayo) və Mayamida (Florida) konfranslar keçirildi.

DXKnın Ədəbiyyat Alt Komitəsi konfranslar və işçi qruplar yaradaraq üzvlərdən və qruplarından yüzlərlə səhifəlik material toplayıb. Bu material zəhmətlə çeşidləndi, redaktə edildi, tikildi, açılıb naxışlandı və yenidən tikildi. Müxtəlif bölgələrdən, rayonlardan onlarla nümayəndə Ədəbiyyat Komitəsi ilə birgə çalışaraq bu kitabın ərsəyə gəlməsinə minlərlə saat sərf etmişlər. Amma daha önəmlisi odur ki, bu insanlar şüurlu şəkildə kitabın mətninin ayrı-ayrı müəlliflərin deyil, "qrup şüurunun" iradəsini ifadə etməsini təmin etməyə çalışırdılar.

Anonimlik ruhunda biz, DXK Ədəbiyyat Alt Komitəsi olaraq, bütövlükdə İcmaya, xüsusən də bu kitaba daxil edilmiş materialı bizə fədakarlıqla verən şəxslərə xüsusi təşəkkür və minnətdarlığımızı bildirməyi məqsəduyğun hesab edirik. Düşünürük ki, bu kitab İcmanın qrup vicdanının işinin

nəticəsidir və hər bir idea bu və ya digər formada bu kitaba daxil olub.

Bu kitab sağlamaq istəyən hər bir asılı üçün bələdçi kimi nəzərdə tutulub. Asılı olaraq, biz asılılığın ağrısının nə olduğunu şəxsən bilirik, lakin Anonim Narkomanlarda tapdığımız sağalma sevincini də bilirik. İnanırıq ki, sağalmamızı, əlimizdə olanı istəyən hər kəslə yazılı şəkildə bölüşmək vaxtı çatıb. Buna görə də bu kitab hər bir asılıya: xəbəri çatdırmaq üçün nəzərdə tutulub:

YALNIZ BU GÜN: İSTİFADƏ ETMƏYƏ MƏCBUR DEYİLSƏN!

Buna görə də,

Sağalmamıza minnətdarlıqla, bu kitabı İlahi Qüvvəmizin sevgi dolu xidmətinə həsr edirik. Qoy İlahi ilə şüurlu əlaqə vasitəsilə sağlamaq istəyən heç bir asılı həyatda daha yaxşı bir yol tapmaq şansı olmadan ölməsin.

Biz minnətdarlıq və məhəbbətlə aşağıdakıların etibarlı xidmətçiləri olaraq qalırıq,

ƏDƏBİYYAT ALT KOMİTƏSİ
DÜNYA XİDMƏT KONFRANSI
ANONİM NARKOMANLAR

Biz asılılıq xəstəliyinin təbiətini və ya asılıının özünü dəyişdirə bilmərik. Ancaq biz sağalmayı daha əlçatan etməyə çalışaraq köhnə yalana etiraz edə bilərik: "Keçmiş narkoman olmur". İlahi, birini digərindən ayırmağa kömək et.

Giriş

Bu kitab Anonim Narkomanlar üzvlərinin paylaşdığı təcrübələri ehtiva edir. Tapdığımız yeni həyatı bizimlə bölüşməyi seçəcəyiniz ümidi ilə sizi bu mətni oxumağa dəvət edirik. Biz asılılıq xəstəliyinin heç bir çarəsini tapmamışıq. Biz sadəcə günlük sağalma üçün sübut edilmiş plan təklif edirik.

AN-də biz Anonim Alkoqoliklər üçün hazırlanmış proqramı izləyirik. A.A.-da artıq bir milyondan çox insan sağalma mərhələsindədir, onların əksəriyyəti bizim narkotikdən asılı olduğu kimi ümitsiz şəkildə alkoqoldan asılı idi. Bizə yeni həyat yolunu göstərdiyi üçün AA birliyinə minnətdarıq.

A.A.-dan uyğunlaşdırılmış Anonim Narkomanların On İki Addımı sağalma proqramımızın əsasını təşkil edir. Biz sadəcə onların perspektivini genişləndirmişik. Biz bir istisna ilə eyni yolu gedirik: biz özümüzü əhval-ruhiyyəni dəyişdirən və ya ağılı başdan alan bütün vasitələrdən asılı hesab edirik. Alkoqolizm bizim üçün çox məhdud termindir; problemimiz spesifik bir vasitə deyil, asılılıq adlanan xəstəlikdir. Birlik olaraq Ali Şüur'un nəzarətində olduğumuza inanırıq və təsdiq olunmuş sağalma proqramını inkişaf etdirməyimizi təmin edən rəhbərliyə görə minnətdarıq.

Müxtəlif yollarla Anonim Narkomanlara gəlməyimizə baxmayaraq inanırıq ki, bizim ortaqlarımız asılılığımızla barışa bilməməyimizdir. İcramızda olan asılıların müxtəlifliyinə görə biz bu kitabda olan həll yoluna ümumi şəkildə yanaşırıq. Biz ümidvarıq ki, bu kitabı oxuyan hər bir narkoman bizim tapdığımız ümidi tapsın deyə dərinə və hərtəfərli araşdırma etmişik.

Biz təcrübəmizə əsaslanaraq inanırıq ki, hər bir asılı, o cümlədən asılı ola biləcək hər bir insan bədəninin, ağılın və ruhun çarəsiz xəstəliyindən əziyyət çəkir. Biz həll olunmayan bir

problemin təsiri altındaydıq, onun həllinin təbiəti mənəvidir. Ona görə də bu kitab mənəvi mövzulardan bəhs edəcək.

Biz dini bir qurum deyilik. Proqramımız mənəvi prinsiplər toplusudur ki, onların vasitəsilə biz ümitsiz görünən ruh və bədən xəstəliyindən sağalıyıq. Bu kitab üzərində işləyərkən biz dua edirdik:

"İlahi, bizə elə müdriklik ver ki, biz Sənin iradənin əsasında yaza bilək. Bizdə Sənin məqsədlərini hiss etməyi möhkəmləndir. Bizi Sənin iradənin xidmətçiləri et və bizə fədakarlığı elə bəxş et ki, bu mətn bizim yox sənin işin olsun və heç zaman, heç yerdə heç bir asılı asılılığın dəhşətindən ölməsin".

AN xidmətinin gedişində baş verən nə varsa bir motivə xidmət etməlidir - hələ də əzab çəkən asılılara sağalma xəbərini uğurla çatdırmaq. Buna görə də biz bu mətn üzərində işləməyə başladıq. Biz unutmamalıyıq ki, nə ayrı-ayrı şəxslər, nə də komitə və qruplar olaraq bir-birimizlə rəqabət aparmırıq və heç vaxt rəqabət aparmamalıyıq. Biz yeni gələnlərə kömək etmək və ümumi əmin-amanlığımıza xidmət etmək üçün birlikdə və ayrıca işləyirik. Kədərli təcrübəmizlə öyrəndik ki, daxili çəkişmələr bizim İcmanımızı pozur - bu, Anonim Narkomanların xeyrinə xidmət etməyimizə mane olur.

Ümid edirik ki, bu kitab hələ də əzab çəkən asılılara bizim tapdığımız yolu tapmaqda kömək edəcək. Məqsədimiz yalnız bu gün təmiz qalmaq və sağalmağımız haqqında xəbəri çatdırmaqdır.

Proqramımız

ANONİM NARKOMANLAR

Asılılıq xəstəliyi haqqında çox kitablar yazılmışdır. Bu kitab əsasən sağalmanın təbiətindən bəhs edir. Əgər siz asılısınızsa və bu kitab əlinizdədirsə, xahiş edirik, özünüə bir fürsət verin və onu oxuyun!

Asılı Kimdir?

Çoxumuzun bu sual üzərində çox düşünməsinə ehtiyac yoxdur. Biz bilirik! Bütün həyatımız və düşüncələrimiz bir mənalı olaraq narkotiklər üzərində cəmlənmişdi - onları əldə etmək, istifadə etmək və daha çox əldə etmək üçün yollar və vasitələr tapmaq. İstifadə etmək üçün yaşadığımız və yaşamaq üçün istifadə etdik. Sadəcə dillə desək, asılı, həyatı narkotiklərin idarəsində olan kişi və ya qadındır. Biz xroniki və inkişaf edən bir xəstəliyin əsiri olan adamlarıq ki, bu xəstəliyin də sonu həmişə elə bir cür olur – ya həbsxana, ya xəstəxana, ya da ki ölüm.

Anonim Narkomanlar Programını tapanların bu sual üzərində çox düşünməsinə ehtiyac yoxdur. Asılı kimdir? Biz bilirik! Aşağıdakılar bizim təcrübələrimizdir.

Asılılar olaraq biz, zehni və əhval-ruhiyyəni dəyişdirən hər hansı bir vasitənin istifadəsində həyatımızın istənilən sahəsində problem yaranan insanlarıq. Asılılıq, narkotikdən daha çoxunu əhatə edən (qavrayan) bir xəstəlikdir. Bəzilərimiz xəstəliyimizin ilk istifadədən çox daha əvvəl mövcud olduğuna inanır.

Anonim Narkomanlar Programına gəlməzdən əvvəl çoxumuz özümüzü asılı hesab etmirdik. Xəstəliyimiz haqqında bildiklərimiz yanlış məlumatlandırılmış insanlardan gəlirdi. Müəyyən zaman çərçivəsində biz istifadəni dayandırırıdığımız və elə düşünürdük ki, hər şey qaydasındadır. Niyə istifadə etdiyimizi düşünmədik, sadəcə istifadəni dayandırmağın yollarını axtardığımız. Bizim asılılığımız inkişaf etdikcə

axtarışlarımız nəticəsiz qalırdı. Yalnız çarəsizlik içində özümüzədən soruşduq: "Bəlkə problem narkotikdir?".

Asılı olmağı biz seçmədik. Biz cəmiyyətin qəbul etmədiyi, təyini, diaqnozu və müalicəsi çətin olan xəstəlikdən əziyyət çəkirik.

Narkotikləri əldə etdiyimiz, istifadə etdiyimiz, daha çox əldə etmək üçün yollar və vasitələr axtardığımız anlar istisna olan xəstəliyimiz bizi digər insanlardan təcrid etdi. Kinli, küskün, eqoist, özünü mərkəzləşdirən və yalnız öz xeyirini güdən özümüzü xarici dünyadan təcrid edirdik. Bizə aydın olmayan hər şey özgə və təhlükəli olurdu. Dünyamız kiçildi və həyatımız təcrid olundu. Biz həyatda qalmaq üçün istifadə edirdik. Bu, yaşamağın bildiyimiz yeganə yolu idi.

Bəzilərimiz narkotiki istifadə edir, istifadə etməkdə səhv addımlar atır, lakin hələ də özümüzü asılı hesab etmirdik. Bütün bunlara baxmayaraq, özümüzü buna inandırırıdık: "mən bunun öhdəsindən gələ bilərəm". Elə bilirdik ki, asılı olmaq zorakılıq, küçə cinayətləri, çirkli iynələr və həbsxanalarla əlaqəli bir şeydir və buna görə də bizimlə heç bir əlaqəsi yoxdur.

Asılılığımıza cinayət və ya mənəvi çatışmazlıq kimi baxılanda biz üsyan etməyə başladık və özümüzü daha da dərin izolyasiyaya sürüklədik. Bəzi həyəcan verici təcrübələr yaxşı hiss etdirirdi, amma istifadə etməyə davam etmək üçün etməli olduğumuz şeylər çarəsizliyi əks etdirirdi. Xəstəliyimizin tələsinə düşdük. Mümkün olduğu qədər yaşamağa məcbur idik. İnsanları manipulyasiya edir və ətrafımızdakı hər şeyi idarə etməyə çalışırıdık. Yalan danışdıq, oğurladıq, xəyanət etdik və özümüzü satdıq. Nəyin bahasına olursa-olsun vasitələrimiz olmalı idi. Uğursuzluq və qorxu həyatımızı işğal etməyə başladı.

Asılılığımızın bir tərəfi də həyatla, həyatın tələbləri ilə başa çıxmağımızın mümkün olmaması idi. Düşmən kimi görünən dünyanın öhdəsindən gəlmək üçün müxtəlif növ

narkotiklər və onların qarışımını sınaııq. Biz əsas problemimiz olan - özümüzü anlamağımıza kömək edə biləcək sehrli bir formulanı tapmağı xəyal edirdik. Fakt budur ki, biz marixuana və alkoqol da daxil olmaqla şüurumuzu və əhval-ruhiyyəmizi dəyişdirən hər hansı vasitədən uğurla istifadə edə bilmirdik. Narkotiklər bizə zövq verməyi dayandırmışdı.

Bəzən, xüsusilə də əlimizdə lazımı reseptlər olduğı hallarda, öz asılılığını müdafiə edirdik və istifadə etmək hüququmuza haqq qazandırırıdıq. Bəzən cinayətkar və çox vaxt qəribə hərəkətlərimizlə fəxr edirdik. Bizə tənhalıqda qorxu içində özümüzə yazıqlıqla dolu oturmağımızı "unutmaq" asan gəlirdi. Düşüncələrimiz seçimli olmağa başladı. Narkotiklər haqqında düşünəndə yalnız yaxşı şeyləri xatırladıq. Fiziki ağrılardan və ağılsızlıqdan uzaq olmaq üçün, etdiyimiz hərəkətlərimizə səmərəliləşdirərək bəraət qazandırırıdıq. Biz həyatın kabus kimi görünən məqamlarına əhəmiyyət vermirdik. Asılılığımızın sərt reallığından qaçmaq üçün əlimizdən gələni edirdik.

Vicdan və sevmək qabiliyyəti kimi əqlimizin və emosiyalarımızın ali funksiyaları narkotik istifadəmizdən olduqca zərər çəkmişdi. Həyati biliklərimiz aşağı səviyyəyə çatmışdı. Ruhumuz parçalanmışdı. İnsan kimi hiss etmək qabiliyyəti yoxa çıxmışdı. Bu ifrat dərəcədə səslənsə də, bizlərdən çoxu belə acınacaqlı vəziyyətdə idik.

Biz daimi olaraq hər şeyi yaxşılaşdıracaq insanların, yerlərin və ya hadisələrin axtarışında idik. Biz gündəlik həyatımızın öhdəliklərini yerinə yetirə bilmirdik. Asılılığımız irəlilədikcə bir çoxumuz özümüzü mütəmadi qapalı məkanlarda tapırıdıq.

Bütün bu yaşadıqlarımız, həyatımızda nəyinsə düzgün getmədiyinə işarə edirdi. Biz asan çıxış yolu tapmaq istəyirdik. Bəzilərimiz intihar etməyi düşünürdük, lakin cəhdlərimiz adətən zəif və dəyərsiz hiss etməyimizə səbəb olurdu. "Nə olacaq ki...?", "Yalnız bir dəfə...", "Bir dəfə daha..." kimi

illüziyaların təcavüzünə məruz qalmışdıq. Kömək axtarmaq qərarına gəldikdə istədiyimiz tək şey ağrıdan xilas olmaq idi.

Dəfələrlə fiziki cəhətdən sağala bilmişdik, lakin onu yenidən istifadə edərək itirirdik. Təcrübəmiz göstərir ki, uğurla istifadə etmək bizim üçün mümkün deyil. Nəzarət görüntüsün yaratmaq nə qədər yaxşı alınsa da, narkotiklərdən istifadə bizə həmişə diz çökdürürdü.

Müalicəsi mümkün olmayan digər xəstəliklər kimi asılılıq da dayandırıla bilər. Həll olunmayan problemimizi düzəltməyə qəbul edib düzgün addımlar atdığımız təqdirdə asılı olmağımızda utandırıcı heçnə yoxdur. Qeyd-şərtsiz qəbul etməyə hazırıq ki, narkotiklərə qarşı allergiyamız var. Sağlam düşüncə allergiyamızın mənbəyinə qayıtmağımızın ağılsızlıq olduğunu deyir. Təcrübəmiz göstərir ki, tibb xəstəliyimizi müalicə etməkdə acizdir.

Fiziki və psixi tolerantlıq rol oynasa da, əksər narkotiklərin allergiyaya səbəb olması üçün uzun müddətə ehtiyac yoxdur. Bizi asılıya çevirən nə qədər istifadə etməyimiz deyil, narkotiklərə göstərdiyimiz reaksiyadır.

Nə qədər ki narkotikimiz var idi, çoxumuz elə hesab edirdik ki, heç bir problemimiz yoxdur. Hətta başqaları bizə problemimiz olduğunu deyəndə belə, biz özümüzün haqqlı olduğumuza, dünyanın səhv olduğuna əmin idik. Bu inamı özümüzə dağıdıcı davranışımıza haqq qazandırmaq üçün istifadə edirdik. Biz hətta öz rifahımız bahasına olsa belə, asılılığımıza mane olan hər şeyə, başqalarının rifahı bahasına da məhəl qoymamağa öyrəşmişdik.

Narkotiklərin bizi öldürməsi hissi biz insanların qarşısında etiraf etməyə güc tapmazdan öncə gəlmişdi. İstifadə etməyi dayandırmağa çalışsaq belə, dayana bilməyəcəyimizin fərqlinə vardıq. Narkotik nəzarətini itirdiyimizi və dayanmağa gücümüzün olmadığından şübhələnməyə başladıq.

İstifadə etməyə davam edirdik və bu məlum nəticələrə gətirib çıxarırdı. Biz asılılara xas olan düşüncə tərzinə

öyrəşməyə başladıq. İstifadədən əvvəl həyatımızın necə olduğunu unutmuşduq. İnsan münasibətlərinin sevincini unudduq. Bizdə qərribə hal və adətlər yaranırdı. İşləməyin, istirahət etməyin, ünsiyyətin və başqalarına qayğı göstərməyin nə olduğunu unutmuşduq. Hiss etməyin nə olduğunu unutmuşduq.

İstifadə edərkən başqa bir dünyada yaşayırdıq. Yalnız nadir hallarda birdən-birə başımıza gələnləri dərk edirdik. Bizə elə gəlirdi ki, eyni vaxtda iki insan oluruq: doktor Cekil və mister Hayd. Növbəti istifadə mərhələsi başlayana qədər dağılmış həyatımızı toplamaq cəhdilə özümüzü ora-bura atırdıq.

Bəzən bu bizdə çox yaxşı alınır, amma daha sonra bu mənasız, hətta qeyri-mümkün olurdu. Gün gəldi doktor Cekil öldü və həyatımızda mister Hayd hökmdarlıq etdi.

Hər birimizdə heç vaxt etmədiyimiz nəşə var. İstifadəyə qayıtmaq üçün bunları bəhanə etməyə imkan verə bilmərik. Bəzilərimiz özünü İcmanın başqa üzvləri kimi ola bilmədiyinə görə tənha hiss edir. Bu hissiyyat bizə köhnə əməllərdən və köhnə tanışlardan imtina etməyə mane olur.

Hər birimizin öz ağrı həddi var. Bəzi asılılar digər asılılara nisbətən daha çox dərinliklərə getməli oldular. İstifadənin günü-gündən daha tez-tez baş verdiyinə və bunun gündəlik həyata necə mənfi təsir etdiyinə diqqət etmək kimlər üçün işə kifayət etdi.

Əvvəl biz güman edirdik ki, ən azından nəzarətdə saxlaya bildiyimiz istifadə cəmiyyət tərəfindən qəbul olunur. Ağılımıza belə gətirmirdik ki, bizi gələcəkdə hansı faciələr gözləyir. Bir müddətdən sonra, istifadəmiz nəzarətsiz və anti-sosial oldu. Bu, hər şeyin normal getməsi görüntüsünün olduğu və şərait bizə yetərinə tez-tez istifadə etməyə icazə verirdiyi vaxtda oldu. Bu bir qayda olaraq, yaxşı günlərin sona çatdığını bildirirdi. Narkotikdən az istifadə etməyimiz, birini digəri ilə əvəz etməyimiz, ya da, ümumiyyətlə, istifadəni

dəyəndirəgımız mümkün idi, ancaq bu və ya digər vəziyyətdə narkotik illüziyalarının səviyyəsindən asılı olaraq biz mənəvi, əqli və emosional uçuruma gəlib çıxırdıq. Bu enişin sürəti hər asılıda bir cür idi. Vacib deyildi bu neçə gün və ya neçə il çəkəcək, hərəkət istiqaməti bir idi — biz aşağı yuvarlanırdıq. Xəstəlik şiddətləndikcə bizlərdən sağ qalanlar ya türməyə, ya psixiatriya müəssisələrinə düşmüş, yada ki, mənəviyyatları bütövlükdə pozulmuşdur.

Narkotiklər bizə istənilən çətinliklərin öhdəsindən gələ biləcəyimizə inanmağa kömək edirdi. Amma get-gedə başa düşməyə başladıq ki, ən ciddi problemlərimizin əsas səbəbi elə narkotik istifadəsidir. Bəzilərimiz narkotiklə əlaqəli cinayətlərə görə həyatlarının qalan hissəsini həbsxanada keçirəcəklər.

İstifadəni dayandırmağa tam hazır olmağımız üçün dibə çatmalı idik. Nəhayət, asılılığımızın son mərhələsində kömək axtarmağa güc tapdıq. Yalnız bundan sonra istifadəmizin məhvinə, bədbəxtliyini və illüziyalarını daha yaxşı görməyə başladıq. Problemlərimizlə üz-üzə qaldıqca, asılı olduğumuzu inkar etmək daha da çətinləşirdi.

Bəzilərimiz asılılığın təsirini ilk dəfə bizə ən yaxın insanlarda gördük. Əslində onlar ömür boyu bizi çiyinlərində daşıdıqlarına görə onlardan asılı idik. Nə zaman ki onlar diqqəti bizdən ayıraraq başqa maraqlara, dostlara, sevgililərə yönəldirdilər, o zaman biz qəzəblənir, inciyir və məyus olurduq. Biz keçmişə görə özümüzü təqsirləndirir, gələcəkdən qorxur, indidən isə həzz ala bilmirdik. Uzun illər çəkən axtarışlardan sonra, biz hər şeyin başladığı vaxtdan daha bədbəxt və daha məyus olduğumuzu gördük.

Asılılığımız bizi əsir etdi. Biz öz şüurumuzun əsiri idik və öz günahımızla məhkum edilmişdik. Nə vaxtsa narkotikdən istifadəni dayandıracağımıza ümidimizi itirmişdik. Təmiz qalmaq cəhdlərimiz həmişə uğursuzluqla nəticələnir, bizə ağrı və acı gətirirdi.

Biz asılıyıq. Bu o deməkdir ki, bizim asılılıq adlı sağalmaz xəstəliyimiz var, o, xroniki, inkişaf edən və ölümcüldür. Buna baxmayaraq hansısa mərhələdə bu xəstəliyin inkişafı dayandırıla bilər və o zaman sağalma mümkündür. Biz güman edirik ki, hər bir kəs "Mən asılıyam?" sualına cavab verməlidir. Xəstəliyə necə yoluxduğumuz bizi qətiyyənlə maraqlandırmır. Bizi maraqlandıran sağalmadır.

Biz sağalmağa istifadəni dayandırmaqla başlayırıq. Bir çoxumuz çıxış yolu axtardıq, lakin bir-birimizi tapana qədər heç bir həll yolu tapa bilmədik. Kömək qapısını açmaq üçün biz asılılığımızı qəbul etməliyik. Biz özümüzü hər bir asılıda görürük və onların bir parçasını özümüzdə görürük. Məhz bu fərqli oxşarlığımız bir-birimizə kömək etməyə imkan verir. Bizimlə bölüşməyə hazır olan təmiz asılıları tapana qədər gələcəyimiz ümitsiz görünürdü. Asılılığımızı inkar etmək bizə əzab verirdi, yalnız asılılığımızı dürüst qəbul etdiyimiz zaman istifadəni dayandırmağı bacarırdıq. AN-dəki insanlar bizə danışdırlar ki, onlar sağalan asılıdırlar hansı ki onlar narkotiklərsiz yaşamağı öyrəniblər. Onlar bacarıblarsa, biz də bacara bilərik.

Sağlamanın yeganə alternativini həbsxanalar, qapalı müəssisələr, tənhalıq və ölümdür. Təəssüf ki, xəstəliyimiz bizi asılılığımızı inkar etməyə məcbur edir. Əgər asılısansa, AN Proqramı vasitəsilə yeni həyat yolu tapmağın mümkündür. Sağalma prosesi bizi daha çox minnətdar etdi. İstifadəni dayandırmaq və Anonim Narkomanların On İki Addımları üzrə işləmək həyatımızı faydalı etdi.

Biz heç vaxt tamamilə sağalmayacağımızı və ömür boyu xəstəliyi özümüzlə daşıyaacağımızı dərk edirik. Xəstəliyimiz bizimlə yaşayır, amma biz həqiqətən sağalıyıq. Hər gün bizə daha bir şans verilir. İnanırıq ki, bizim üçün yeganə həyat tərzini AN yoludur.

ANONİM NARKOMANLAR PROQRAMI NƏDİR?

AN narkotik vasitələrin onlar üçün ciddi problem olduğu kişilərin və ya qadınların qeyri-kommersiya icmasıdır. Biz sağalmaqda olan asılılarıq ki, təmiz qalmaqdan ötrü bir-birimizə dəstək vermək üçün müntəzəm olaraq bir yerə toplaşırıq. Bu, hər növ narkotik vasitələrdən tamamilə imtina etmə proqramıdır. Üzvlük olmaq üçün yeganə şərt narkotik vasitələrdən istifadə olunmasını dayandırmaq arzusudur. Biz sənə təklif edirik ki, yanlış olan köhnə rəylərdən azad olasan və heç nəyi müəkkəbləşdirməyəsən. Proqramımız o qədər bəsit izah olunmuş prinsiplər toplusudur ki, biz onlara gündəlik həyatımızda əməl edə bilərik, ən əhəmiyyətli isə budur ki, onlar işləyir.

AN'ın heç bir öhdəliyi yoxdur. Biz heç bir digər təşkilata daxil deyilik, bizim nə giriş zamanımız, 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 müəahidə həyata keçirmir. Yaşından, milliyyətindən, seksual seçimindən, əqidəsindən, dinindən və ya dindar olub- olmamasından asılı olmayaraq hər bir kəs bizə qoşula bilər.

Sənin hansı narkotik vasitələrdən və nə qədər istifadə etməyin, onları kimdən almağın, keçmişdə nə ilə məşğul olmağın, varlı və ya kasıb olmağın bizi maraqlandırmır. Bizi maraqlandıran yalnız sənin bu probleminin həllinə dair istəyin və sənə hansı yolla dəstək verməyimizdir. Təzə üzvlük olan adam hər bir toplantıda ən vacib şəxsdir, çünki, biz AN'dan aldığımızı yalnız onu başqalarına ötürməklə qoruyub saxlaya bilərik. Bizim

təcrübəmiz göstərir ki, toplantılarımızı müntəzəm olaraq gəlməyə davam edənlər təmiz qalırlar.

Anonim Narkomanlar narkotiksiz yaşamağı öyrənən kişi və qadınların icmasıdır. Biz qeyri-kommersiya icmasıyıq və icmaya qoşulmaq üçün üzvlük haqqı ödəmirik. Artıq hər birimiz cəmiyyətə üzv olmaq haqqını ödəmişik. Sağalma haqqını ağrımızla ödədik.

İcmamız bütün maneələrə baxmayaraq sağ qaldı. Biz müntəzəm olaraq görüşən asılılarıq. Dürüst ifadələr qəlbimizdə öz əksini tapır və biz sağalma xəbərini eşitmək istəyən icma üzvlərinin şəxsi hekayələrini dinləyirik. Həyatımızda, nəhayət, ümid yarandığını başa düşürük.

Biz AN-də sağalmaqda olan asılıların narkotiksiz yaşamağı öyrənməsinə kömək edən vasitələrdən istifadə edirik. On İki Addım — bizim sağalmağımızı mümkün etmək üçün düzgün vasitədir. Bizim əsas məqsədimiz — təmiz qalmaq və hələ də əzab çəkən asılılara xəbərimizi çatdırmaqdır. Bizi ümumi problem birləşdirir — asılılıq. Digər asılılarla tanış olduqca, onlarla söhbət edib kömək etdikcə biz təmiz qalmağın mümkünlüyünü əldə edirik. Yeni gələn bütün toplantılarda ən vacib şəxsdir, çünki biz AN-də aldıqlarımızı yalnız başqalarına ötürməklə qoruyub saxlaya bilərik.

Anonim Narkomanlarda, sözün əsl mənasında, yüzminlərlə asılının uzun illərə əsaslanan təcrübəsi toplanıb. Bu şəxsi təcrübə həm xəstəliyin, həm də sağalmanın hər mərhələsinə təsir edən müqayisə olunmayan terapevtik dəyərə malikdir. Biz bura gəlirik ki, sağalmaq istəyən hər bir asılıyla bu təcrübəmizi təmənnasız bölüşək.

Sağlama haqqında xəbər təcrübəmizə əsaslanır. İcmaya gəlməzdən əvvəl uğurla istifadə etməyə çalışaraq və bizə nə olduğunu düşünərək özümüzü yorurduq. AN-ə gəldikdən

sonra biz özümüzü sağlamanı tapmış və bizim kimi əzab çəkmiş xüsusi insanlar arasında tapdıq. Biz ümidimizi onların təmənnəsiz bölüşdüyü təcrübələrində tapırdıq. Əgər proqram onlar üçün işləyirsə bizim üçün də işləyəcək.

İcmaya üzv olmağın yeganə şərti istifadəni dayandırmaq arzusudur. Biz gördük ki, bu proqram dürüstcə və səmimi olaraq dayanmaq istəyən istənilən asılı üçün işləyir. İlk dəfə gəldiyimiz zaman təmiz olmağımız vacib deyil, amma ilk toplantıdan sonra biz yeni gələnlə yenidən gəlməyi və təmiz gəlməyi təklif edirik. AN-dən kömək əldə etmək üçün hədsiz doza və ya həbsxana cəzasını gözləmək məcburiyyətində deyilik. Asılılıq — sağlamanın mümkün olmadığı ümitsiz bir hal deyil.

Biz özümüz kimi təmiz qalan asılılarla görüşürük. Biz onlara baxırıq və dinləyirik. Görürük ki, onlar narkotiksiz yaşayıb həyatdan həzz almağı öyrəniblər. Bizə köhnə təsəvvürlərimizlə kifayətlənmək lazım deyil, biz onları öyrənə və nəzərdən keçirə, daim təkmilləşdirə və yeniləri ilə əvəz edə bilərik. Biz asılılığımız qarşısında gücsüz olduğumuzu anlayan və etiraf edən kişi və qadınlarıq. İstifadə həmişə məğlubiyyətə gətirib çıxarır.

Anlayanda ki, daha nə narkotiklərlə, nə də onlarsız yaşaya bilmirik, biz əzablarımızı davam etdirmək əvəzinə AN-da kömək axtarmağa başladıq. Proqram bizim həyatımızda əsl möcüzə yaradır. Biz fərqli insanlara çevirilirik. Addımlarla işləmək və istifadəni dayandırmaq, az da olsa, özümüz üçün təyin etdiyimiz ömürlük məhkumluqdan bizi azad edir. Biz yaşamaq azadlığını əldə edirik.

İstəyirik ki, bizimlə birlikdə sağalanların təhlükəsizliyi qorunsun və kənardan müdaxilə olunmasın. İcmanın qorunması üçün heç bir toplantıya narkotik və atributlarının gətirilməməsinə israr edirik.

İcmada ünsiyyət qurarkən biz özümüzü sərbəst aparırıq, çünki heç bir halda hüquq mühafizə orqanları AN-nin

prosesinə qarışmır. Toplantılarımız oxşar təcrübələrə əsaslanan empatiya abu-havasında keçirilir. Sağalma prinsiplərinə əsaslanaraq biz bir-birimizi mühakimə etməməyə, qiymətləndirməməyə və məsləhət verməməyə çalışırıq. Biz icmaya məcburi gəlmirik və burda heç bir üzvlük haqqı yoxdur (pulsuzdur). AN müşavirə aparmır və heç bir sosial xidmət göstərmir.

Toplantılarımız bir prosesdir, bu vaxt ərzində özümüzü bənzər hiss edirik, ümid qazanırıq və təcrübəmizi bir-birimizlə bölüşürük. AN-ın ürəyi —iki asılı bir-biri ilə sağalma təcrübəsi ilə bölüşdüyü zaman döyünür. Nə vaxt ki, biz öz davranışlarımız haqqında bir-birimizlə danışırıq, o vaxt onları işıqlandırılmış (həqiqi) formada görməyə başlayırıq. Müntəzəm olaraq toplantıları ziyarət edəndə bu daha effektiv olur. Toplantı — iki və ya daha çox asılının bir-birinə təmiz qalmaqda kömək olmaq üçün bir araya gəlməsidir.

Toplantının əvvəlində hər kəs üçün əlçatan olan AN ədəbiyyatını oxuyuruq. Bəzi toplantılarda spiker danışqları,xüsusi mövzu müzakirələri və ya hər ikisi var. Qapalı toplantılar asılılar və ya narkotik vasitələrin onlar üçün problem ola biləcəyini düşünənlər üçündür. Açıq toplantılar isə icmamıza maraq göstərən hər kəsi məmnuniyyətlə qarşılayır. Sağalma atmosferi On İki Ənənəmiz tərəfindən qorunur. Biz üzvlərimizin könüllü dəstəkləri ilə özümüzü tam təmin edirik. Toplantıların harada keçirilməsindən asılı olmayaraq, biz müstəqil olaraq qalırıq. Toplantılar asılı insanların birlikdə olmasına şərait yaradır. Toplantı keçirmək üçün bizə lazım olan tək şey ümid və sağalmanı paylaşan iki asılının bir araya gəlməsidir.

Biz yeni fikirlərə açıyıq. Suallar veririk. Narkotiksiz yaşamaq haqqında öyrəndiklərimizi paylaşırıq. On iki addımın prinsipləri ilk baxışda bizə qərribə görünsə də, onlar haqqında ən vacib şey onların işləməsidir. Proqramımız həyat tərzidir. AN ədəbiyyatını oxumaqla, toplantılarda iştirak etməklə və

addımlarla işləməklə biz təslim olmaq, təvazökarlıq və xidmət kimi mənəvi prinsiplərin əhəmiyyətini öyrənirik. Şüurumuzu və əhval ruhiyyəmizi dəyişdirən kimyəvi vasitələrdən uzaq duraraq və On İki Addımla işləyərək sağalmamızın sabit şəkildə yaxşılaşdığını görürük. Proqramla yaşamaq bizdən daha böyük bir Güclə əlaqə yaratmaqda ,qüsurlarımızı düzəltməkdə və başqalarına kömək etməkdə rəhbərlik edir. Səhv olan yerdə proqram bizə bağlıslanma ruhunu öyrədir.

Asılılığın təbiəti haqqında çoxlu kitablar yazılıb. Bu kitab isə sağalmanın təbiətindən bəhs edir. Əgər sən asılısansa və bu kitab əlindədirsə, zəhmət olmazsa özünə fürsət ver və sadəcə oxu.

Biz Nəyə Görə Buradayıq?

AN icmasına gəlməmişdən əvvəl biz öz şəxsi həyatımızı idarə edə bilmirdik. Digər insanlar kimi yaşayıb həyatdan həzz almağı bacarmırdıq. Bizə, nə isə başqa bir şey lazım idi və bizə elə gəlirdi ki, onu narkotik vasitələrdə tapmışıq. Onlardan istifadə etmək bizim üçün ailələrimizin, həyat yoldaşlarımızın, hətta, övladlarımızın rifahından daha vacib olmuşdu. Narkotik vasitələri nəyin bahasına olur olsun əldə etməyə məcbur idik. Ətrafımızdakı çox insana vurduğumuz zərər böyük idi, lakin biz hər kəsdən çox özümüizə zərər vururduq. Məsuliyyəti üzərimizə götürməyi bacarmamaq ucbatından biz özümüiz üçün problemlər yaradırdıq. Belə görünürdü ki, biz, həyatı olduğu kimi qəbul etmək ixtiyarında deyildik.

Bizim əksəriyyətimiz dərk edirdik ki, öz asılılığımızla biz özümüizü tədricən məhv edirik, lakin asılılıq həyatın o qədər hiyləgər düşmənidir ki, ona bir şey etməyə bizim gücümüiz qalmamışdı. Çoxlarımız həbsxanalara düşmüş, tibbdə, dində və ya psixiatrik müalicədə kömək axtarırdıq. Lakin bu yetərli deyildi. Xəstəliyimiz həmişə yenidən üzə çıxırdı və ümidsizlik içərisində Anonim Narkomanlarla bir-birimizdən yardım istədiyimiz anlara qədər inkişaf edirdi.

AN'a daxil olan andan dərk etdik ki, biz xəstə adamlarıq. Biz müalicəsi mövcud olmayan bir xəstəlikdən əzab çəkirik, lakin hansısa mərhələdə onun inkişafı dayandırıla bilər və o zaman sağalma mümkündür.

Biz sağalmağın axtarışında olan asılılarıq. Hisslərimizi örtbasdır etmək üçün istifadə edir və narkotik əldə etmək üçün

əlimizdən gələn hər bir şeyi edirdik. Çoxumuz ağrı içində oyanırdıq, işə gedə bilmirdik və yaxud istifadə edib gedirdik. Bəzilərimiz asılılığımızı qidalandırmaq üçün oğurluq edirdik. Sevdiklərimizi incidirdik. Bütün bunları edərək özümüdə deyirdik: "Mən öhdəsindən gələcəm". Çıxış yolu axtarırdıq. Həyatın şərtlərini qəbul edə bilmirdik. Başlanğıcda istifadə etmək əyləncəli idi. Bu vərdiş halına çevirildikdən sonra, biz onu yaşamaq üçün istifadə edirdik. Xəstəliyin inkişafından məlumatımız yox idi. Biz özümüzü məhv etməyə davam edirdik və başa düşmürdük ki, uçuşuma doğru gedirdik. Asılı olduğumuzu bilmirdik. Narkotiklər vasitəsi ilə reallıqdan, ağrıdan və bədbəxtlikdən qaçmağa çalışırdıq. Narkotiklərin təsiri bitdikdə, hələ də eyni problemlərimizin olduğunu və onların daha da pisləşdiyini görürdük. Biz narkotikləri daha çox istifadə etməklə rahatlıq axtarırdıq.

Biz kömək axtardıq və axtarışlarımız nəticəsiz qaldı. Həkimlər problemimizi başa düşmürdülər. Bizə dərman yazaraq kömək etməyə çalışırdılar. Həyat yoldaşlarımız və sevdiklərimiz əllərindən gələn hər şeyi eləməyə hazır idilər, tək biz istifadəni dayandırmaq və bizim yükümüz yüngəlləşsin. Narkotiki digərləri ilə əvəz etməyə çalışdıq, ancaq bu yalnızca ağrılarımızı uzadırdı. İstifadəmizə nəzarət cəhdləri uğursuz olurdu, çünki asılı insanların istifadəni idarə etməsi mümkün deyil. Bəzilərimiz kilsələrdə, dinlərdə, mədəni toplumda cavab axtarırdıq. Bəziləri isə çıxış yolunu yaşadığı yeri dəyişməkdə görürdü. Öz problemlərimizə görə biz daima başqa insanları və şəraiti günahlandırırdıq. Bir yerdən başqa yerə köçməklə həll yolu tapmaq cəhdləri bizə getdikcə daha çox və yeni insanları manipulyasiya etmək imkanı verdi. Bəzilərimiz özünü təsdiq etməyi seksdə və ətrafındakı insanları dəyişməkdə tapırdı. Başqasının gözündə təsdiq olunmaq ehtiyacı yaradan hərəkətlər, asılılığımızı daha da dərinləşdirirdi. Bəzilərimiz evlənirdik, boşanırdıq və ya yaxınlarımızı tərk etməyə cəhd edirdik. Amma nə etsək də, xəstəlikdən xilas ola bilmədik.

Biz həyatəmızda özümüzdən ümidi tam kəsəcəyimiz nöqtəyə gəlib çıxdıq. Yaxınlarımız, dostlarımız, hətda iş yoldaşlarımız belə bizdən ümidi kəşmişdilər. Bəzilərimiz işsiz, bəzilərimiz isə ümumiyyətlə işləyəcək halda deyildik. Uğur hər halında qorxulu və əlçatmaz görünürdü. Nə edəcəyimizi bilmirdik. Özümüzə olan nifrət səviyyəsi artdıqca onu azaltmaq, gizlətmək üçün daha da çox və tez-tez istifadə etməyə məcbur idik. Biz ağrı və bədbəxtlikdən inanılmaz dərəcədə yorulmuşduq. Qorxduq və qorxumuzdan qaçdıq. Fərqi yoxdur, nə qədər uzağa qaçsaq da, həmişə qorxumuzu özümüzə aparırdıq. Ümidimiz qalmadı, özümüzü lazımsız və itirilmiş hiss etdik. Uğursuzluq həyat tərzinə çevrildi, özünə hörmət yox olmuşdu. Bəlkədə ən ağrılı olan çarəsizlik hissi idi. İzolyasiya və asılılığımızın inkarı bizi getdikcə dibə gətirib çıxarırdı. Yaxşı olmağa dair bütün ümidimizi itirmişdik. Çarəsizlik, boşluq və qorxu bizim həyat tərzimizə çevrilmişdi. Tamamilə bir uğursuzluq nümunəsiydik. Həqiqətən ehtiyacımız olan şey şəxsiyyət dəyişikliyi idi. Özünü məhv edən həyat tərzini dəyişməli idik. Yalan danışdıqca, xəyanət və oğurluq etdikcə özümüz öz gözümüzdən düşürdük. Özünü məhv etməyi dayandıрмаğın vaxtı idi. Artıq gücsüzlüyümüzü təcrübə etmişdik. Nə zaman ki, paranoya və qorxumuzu heç bir şey yüngülləşdirmədi, biz dibə çatdıq və kömək istəmək üçün özümüzü tam hazır hiss etdik.

Cavabı axtararkən Anonim Narkomanları tapdıq. İlk AN toplantımıza məğlubiyyətlə gəldik və nə gözlədiyimizi bilmirdik. Bir və ya bir neçə görüşdə iştirak etdikdən sonra hiss etməyə başladıq ki, insanlar qayğıkeşdirlər və kömək etməyə hazırdılar. Ağlınız bizə bunu heç vaxt bacarmayacağımızı söyləsə də, İcmadakı insanlar sağalacağımızı israr edərək bizə ümid verdilər. Keçmişdə nə düşündüyümüzədən və ya nə etdiyimizdən asılı olmayaraq, başqalarının da eyni şeyi yaşadığını başa düşdük. Asılı dostlarımızın əhatəsində artıq tək olmadığımızı dərk etdik. Toplantıda baş verənlər sağalma

adlanır. Həyatlarımız təhlükədədir. Həyatımızın təhlükədə olduğunu və proqramın işlədiyini yalnız sağlamanı birinci yerə qoyduqca aşkar etdik. Biz üç vacib məsələ ilə üzləşdik:

1. Biz asılılığın qarşısında gücsüzük və həyatımız idarəolunmazdır;

2. Biz xəstəliyimizə görə məsuliyyət daşımasaq da, sağalmağımıza görə məsuliyyət daşıyıraq;

3. Biz artıq asılılığımıza görə insanları, yerləri və əşyaları günahladıra bilmərik. Problemlərimiz və hisslərimizlə üzləşməyə məcburuq;

Sağalmağın önəmli silahı — sağalan asılıdır. Diqqətimizi keçmişdə törətdiklərimizə yox sağalmağımızda və hisslərimizdə cəmləşdiririk. Köhnə dostlar, yerlər və fikirlər tez-tez sağalmağımız üçün təhlükə yaradır. Oyun yoldaşlarımızı, oyun yerlərimizi və oyuncaqlarımızı dəyişdirməliyik.

Narkotiklərsiz heç nə edə bilməyəcəyimizi dərk etdikdə, bəzilərimiz dərhal depressiyaya düşür, narahat olur, düşmənçilik və inciklik hiss edirik. Kiçik məyusluqlar, xırda maneələr və tənhalıq çox vaxt bizə daha sağala bilməyəcəyimizi hiss etdirir. Yavaş-yavaş başa düşməyə başlayırıq ki, biz əxlaqi pozğunluqdan deyil, bir xəstəlikdən əziyyət çəkirik. Ağır xəstə idik, amma ümitsiz deyildik. Narkotiklərdən imtina etmək xəstəliyimizi dayandırmağın yeganə yoludur.

Bu gün biz bütün hisslərin müxtəlifliyini yaşayırıq. İcmaya qoşulmazdan əvvəl ya eyforiya, ya da depressiya hiss edirdik. Özümüzə nifrət etmək əvəzinə, başqalarının qayğısına qalmağa başladıq. Cavablar tapılır və problemlərimiz həll olunur. Özünü yenidən insan kimi hiss etmək böyük bir hədiyyədir.

Əvvəlki halımıza nisbətən necə də böyük bir dəyişiklikdir bu?! Biz bilirik ki, AN proqramı işləyir. Proqram ətrafımızdakı insanları və situasiyaları dəyişmək yerinə özümüzü dəyişdirməyə ehtiyacımız olduğuna bizi inandırdı. Yeni fürsətlər kəşf etdik. Özünə dəyər hissini tapdıq. Özümüzlə hörmət etməyi öyrəndik. Bu bir öyrənmə proqramıdır. Addımlar üzrə işləyərək biz İlahi Qüvvənin iradəsini qəbul etməyə başlayırıq. Qəbul etmək sağalmağa doğru aparır. Bilinməyənə olan qorxumuzu itirərik. Azad olarıq.

Bu Necə İşləyir?

Əgər səndə bizim təklif etdiyimizi əldə etməyə, onu əldə etmək üçün bütün səylərini cəm etməyə arzu və istəyin varsa, deməli, sən müəyyən addımlar atmağa hazırsan. Sağalmağımızı mümkün edən prinsiplər bunlardır.

1. Biz asılılığımız qarşısında gücsüz olduğumuzu və həyatımızın idarəolunmaz hala gəldiyini etiraf etdik.
2. Bizdən daha böyük bir Gücün sağlam düşüncəmizi qaytara biləcəyinə inanmağa başladıq.
3. İradəmizi və həyatımızı öz dərk etdiyimiz İlahinin qayğısına təslim etmək qərarına gəldik.
4. Biz, özümüzün dərin və qorxusuz mənəvi inventarlaşdırmasını həyata keçirdik.
5. İlahinin, özümüzün və başqa insanın qarşısında öz səhvlərimizin əsl təbiətini etiraf etdik.
6. Xarakterimizin bütün bu qüsurlarının İlahi tərəfindən aradan qaldırılmasına tam hazır idik.
7. Ondan bizi bütün çatışmazlıqlarımızdan xilas etməsini təvazökarlıqla istədik.
8. Zərər vurduğumuz bütün insanların siyahısını tutduq və onlara həmin ziyanların əvəzini ödəməyə hazırlaşdıq.
9. Özlərinə və ya başqalarına zərər verə biləcəyimiz hallar istisna olmaqla, mümkün olan hər yerdə bu insanlara vurduğumuz zərərləri birbaşa ödədik.
10. Şəxsi inventarlaşdırmamıza davam etdik və səhv etdiyimiz zaman bunu dərhal etiraf etdik.
11. Öz dərk etdiyimiz İlahi ilə dua və meditasiya vasitəsilə şüurlu əlaqəmizi yaxşılaşdırmağa çalışdıq. Yalnız Onun həyatımız haqqında niyyəti və bunu yerinə yetirmək üçün bizə güc verməsini dua edib istədik.

12. Bu addımlar sayəsində mənəvi dirçəliş 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 və bu yolu kiçik addımlarla nəticəyə doğru keçməliyik.

Sağalmağımızda hər şeydən əvvəl, mənəvi prinsiplərə laqeyd və ya dözülməz yanaşmamızdır ki, bizi məhv edəcək. Onlardan üçü bizim üçün ən zəruridir. Bunlar düriüstlük, yeniliyə qarşı açıq fikirlilik və istəklilikdir. Bunlar olsa, biz çox şeyə nail ola bilərik.

Biz, asılılıq xəstəliyinə qarşı yanaşmamızı tamamilə real sayırıq, belə ki, bir asılının digərinə yardımını heç bir müalicəylə müqayisə edilməyən dəyərə malikdir. Biz, öz yolumuzu praktiki yol hesab edirik, çünki bir asılı başqa bir asılıni daha yaxşı başa düşə və kömək edə bilər. İnanırıq ki, öz problemlərimizlə cəmiyyətdə, gündəlik həyatda nə qədər tez üzləşsək, bu cəmiyyət də bizi bir o qədər tez qəbul edir və bunun sayəsində biz onun məsuliyyətli və faydalı üzvlərinə daha tez çevrilərik.

Aktiv istifadəyə qayıtmamağın yeganə yolu ilk istifadəni etməməkdir. Əgər sən bizim kimisənsə, o zaman bilirsən ki, bir dəfə - həddən artıq çoxdur, min dəfə isə - heç vaxt kifayət deyil. Biz buna həddən artıq əhəmiyyət veririk, çünki bilirik ki, hər hansı formada narkotik vasitələrdən istifadə etdikdə və ya birini digəriylə əvəz etdikdə, öz asılılığımızı yenidən azadlığa buraxırıq.

Alkoqolun digər narkotik vasitələrdən fərqli olması düşüncələri bir çox asılıların istifadəyə qayıtmasına səbəb olmuşdur. AN'a gəlməmişdən əvvəl çoxumuz alkoqola başqa gözəl baxırdıq. Lakin bu işdə biz özümüzə səhv etməyə yol vermə bilmərik. Alkoqol da narkotik vasitədir. Biz, asılılıq xəstəliyi olan adamlarıq və sağalmaq üçün özümüzü bütün narkotik vasitələrdən qorumaalıyıq.

Bunlar özümüzə verdiyimiz suallardan bəziləridir: İstifadəni dayandırmaq istədiyimizə əminikmi? Həqiqətən narkotiklər üzərində real nəzarətimizin olmadığını anladığımızı? Nəhayət ki, biz narkotikləri deyil onların bizi istifadə etdiyini dərk edirikmi? Həbsxanalara, xəstəxanalara və digər müəssisələrə düşərək həyatımızı idarə etmək qabiliyyətini itirmişikmi? İstifadə etməyi dayandırmaq və ya nəzarət etmək üçün bütün cəhdlərimizin uğursuz olduğunu tam qəbul edirikmi? Asılılığımızın bizi olmaq istəmədiyimiz birinə — yalançı, hiyləgər, özü və başqaları ilə zidd olan özbaşına bir insana çevirdiyini başa düşürükmi? Həqiqətən də narkotik istifadəsini bacara bilməyən, çökmüş biri olduğumuza inanırıqmı?

İstifadə etdiyimizdə reallıq o qədər ağrıverici olurdu ki, ondan qaçmağa üstünlük verirdik. Başqalarının ağrımızdan xəbəri olmamasına çalışırdıq. Özümüzü təcrid etdik və öz tənhalığımızla inşa etdiyimiz həbsxanada məhkum olmağa başladığımızla. Məhz bu ümitsizlik Anonim Narkomanlardan kömək istəməyimizə səbəb oldu. AN'ə fiziki, zehni və mənəvi cəhətdən məğlub olmuş halda gəlirik. O qədər əziyyət çəkirik ki, indi təmiz qalmaq üçün hər şeyi etməyə hazırıq.

Yeganə ümidimiz, bizim kimi bu çıxılmaz vəziyyətə düşüb çıxış yolunu tapanların nümunələri ilə yaşamaqdır. Kim olduğumuzdan, haradan gəldiyimizdən və keçmişdə nə etdiyimizdən asılı olmayaraq AN-nin qapıları hər zaman özümüzə açıqdır. Asılılığımız bir-birimizi anlamaq üçün ortaq dil tapmağa kömək edir.

Bir neçə görüşdə iştirak etdikdən sonra bura aid olduğumuzu hiss etməyə başlayırıq. Məhz bu görüşlər bizi Anonim Narkomanların On İki Addımları ilə tanış etdi. Addımları yazıldığı ardıcılıqla işləməyi və onları gündəlik tətbiq etməyi öyrənirik. Addımlar bizim həll yolumuzdur. Onlar bizim xilasedici dəstimizdir. Bu, ölümcül xəstəlik olan

asılığa qarşı müdafiəmizdir. Addımlarımız sağlamağımızı mümkün edən prinsiplərdir.

Birinci Addım

*“Biz asılılığımız qarşısında gücsüz olduğumuzu
və həyatımızın idarələnməz hala gəldiyini etiraf etdik”.*

Nədən və nə qədər istifadə etdiyimizin heç bir əhəmiyyəti yoxdur. Anonim Narkomanlarda prioritet təmiz qalmaqdır. Dərk edirik ki, narkotik istifadə edərək daha yaşaya bilmirik. Biz gücsüz olduğumuzu və öz həyatımızı idarə edə bilməyəcəyimizi etiraf etdikdə, sağalma qapısını açırıq. Heç kim bizi asılı olduğumuza inandıra bilməzdi. Bu, özümüz üçün etməli olduğumuz bir etirafdır. Bəzilərimizdə bu barədə şüphə yarandıqda, biz özümüzə bu sualı verə bilərik: "Mən şüurumu və əhval-ruhiyyəmi dəyişən istənilən vasitənin istifadəsinə nəzarət etməyi bacarırammı?".

Əksər asılılar dərhal başa düşəcəklər ki, heç bir nəzarətdən söz gedə bilməz. Bizim istifadəyə nəzarət cəhdlərimiz eyni nəticəyə gətirib çıxarır.

Bu, açıq-aydın deməyə əsas verir ki, bir asılının narkotiklərə nəzarəti mümkün deyil. Gücsüzlük bizim iradəmizə zidd olaraq narkotikdən istifadə etmək deməkdir. Əgər istifadəni dayandıra bilmiriksə, hansı nəzarətdən söhbət gedə bilər? “Bizim qətiyyənlə başqa seçiminiz yoxdur” dedikdə nəzərdə tutduğumuz şey, ən böyük iradə və ən səmimi istəklə belə istifadə etməyi dayandıra bilməməyimizdir. Buna baxmayaraq, istifadəmizə haqq qazandırmağı dayandırsaq seçiminiz var.

Biz bu icmaya sevgi, dürüstlük, açıq fikirlilik və ya istəklə gəlməmişdik. Fiziki, psixi və mənəvi ağrılar səbəbiylə istifadə etməyə davam edə bilməyəcəyimiz bir nöqtəyə gəldik. Güclü zərbə aldıqdan sonra istekli olmağa başladıq.

İstifadəmizə nəzarət edə bilməməyimiz elə asılılıq xəstəliyinin əlamətidir. Biz nəinki narkotik, həm də asılılığımıza qarşı gücsüzük. Sağalmaq üçün bu həqiqəti qəbul etməliyik. Asılılıq həyatımızın hər sahəsinə təsir edən fiziki, psixi və mənəvi bir xəstəlikdir.

Xəstəliyimizin fiziki tərəfi vasitələrin kompulsiv istifadəsidir, hansı ki, başladıqdan sonra istifadəni dayandıra bilmədik. Psixi tərəfi, həyatımızı məhv edərkən belə istifadə etmək istəyimizin zəifləməməsi, əksinə çoxalmasıdır. Xəstəliyimizin mənəvi tərəfi isə tam özümüzə yönəlmişliyimizdir (Eqosentrizm). Baxmayaraq bütün sübutlar əksini göstərirdi, biz düşünürdük ki, istədiyimiz vaxt dayana bilərik. İnkər, əvəzləmə, rasionallaşdırma, bəraət, başqalarına inamsızlıq, təqsir, xəcalət, tənhalıq, alçalma, izolyasiya və nəzarətin itirilməsi xəstəliyimizin nəticələridir. Xəstəliyimiz inkişaf edən, sağalmaz və ölümcüldür. Çoxumuz mənəvi bir əksiyyət yerinə bir xəstəliyimiz olduğunu öyrəndikdə rahatlaşdıq.

Biz xəstəliyimizə görə məsuliyyət daşırıq, lakin sağalmağımıza görə məsuliyyət daşıyıq. Əksəriyyətimiz təkbəşinə istifadəni dayandırmağa çalışdıq, amma narkotiklərlə ya da narkotiklərsiz yaşaya bilmədik. Nəhayət ki, asılılığımıza qarşı gücsüz olduğumuzu anladıq.

Bir çoxumuz sırf iradə yolu ilə istifadəni dayandırmağı yoxladı. Bu cəhdlər sadəcə müvəqqəti effekt verirdi. İradə gücünün öz-özünə uzun müddət işə yaramayacağını gördük. Saysız-hesabsız başqa vasitələri sınaq - psixiatrlar, xəstəxanalar, reabilitasiya evləri, sevgililər, yeni şəhərlər, yeni iş yerləri. Sınağımız hər şey uğursuz oldu. Narkotik vasitələrlə həyatımızı məhv etməyimizə haqq qazandırmaq

üçün ən çirkin cəfəngiyyatları belə rasionallaşdırdığımızı görməyə başladıq.

Nə qədər ki, bəhanləri buraxmayacağıq, nə olur olsun, sağlamağımızın təməli təhlükədədir. Bəhanələr bizi bu proqramın təklif etdiyi faydalardan məhrum edir. Bütün bəhanələrdən azad olduqdan sonra təslim olacağıq. Ancaq bu zaman asılılıq xəstəliyindən sağlamağımıza yardım edilə bilər.

Belə bir sual yaranır: "Əgər gücsüzüksə, Anonim Narkomanlar bizə necə kömək edə bilər?" Kömək istəyərək başlaya bilərik. Proqramımızın təməli özbaşımıza asılılıq üzərində gücümüzün olmadığını qəbul etməkdir. Bu faktı qəbul edə bildiyimiz zaman Birinci Addımın ilk hissəsini tamamlamış oluruq.

Sağlamağımızın təməlini bərkitmək üçün biz ikinci etirafı da etməliyik. Bunu etməsək, həqiqətləri manipulasiya etməyin ustası olduğumuza görə həqiqətlərin yalnız yarısını biləcəyik. Bir tərəfdən "bəli, asılılığım qarşısında gücsüzəm" deyirik, digər tərəfdən isə "həyatımı qaydasına salanda narkotiklə mübarizə apara bilərəm" deyirik. Bu cür düşüncələr və hərəkətlər bizi aktiv istifadəyə qaytardı. "Asılılığımıza nəzarət edə bilmiriksə, həyatımızı necə idarə edə bilərik?" deyə soruşmaq heç ağılımıza belə gəlməmişdi. Narkotiksiz özümüzü bədbəxt kimi hiss edirdik və həyatımız idarəolunmaz idi.

İdarəolunmaz həyatın ən bariz əlamətləri işləmək qabiliyyətinin olmaması, sosial deqradasiya və bütün sahələrdə tam dağıntıdır. Hərəkətlərimiz bir qayda olaraq qohumlarımız üçün ağılsız və anlaşılmaz olur, o üzəndən onlar adətən bizi tərkdir və bizdən imtina edirlər. İş sahibi olmaq, normal xarici görünüş və ailələrimizə qayıtmağımız həyatımızın idarə olunmasının təsdiqi deyil. Cəmiyyət tərəfindən qəbul olunmağımız sağlama demək deyil.

Gəldiyimiz nəticə belədir: köhnə düşüncə tərzimizi və baxışımızı dəyişmək, yaxud istifadəyə qayıtmaq. Bütün gücümüzü buna sərf etsək, proqram başqaları üçün işlədiyi

kimi bizim üçün də işləyəcək. Köhnə üsullarımıza dözə bilmədiyimiz zaman dəyişilməyə başladıq. O andan etibarən, nə olursa olsun, hər təmiz günün uğurlu olduğunu gördük. Təslim olmaq, artıq döyüşməyə məcbur olmamaq deməkdir. Asılılığımızı və həyatımızı olduğu kimi qəbul edirik. Təmiz qalmaq üçün lazım olan hər şeyi, hətta etməyi sevmədiyimiz şeyləri belə etməyə hazırıq.

Bir çoxumuz Birinci Addıma başlamazdan əvvəl qorxu və şübhələr içində idik, bu səbəbdən çaşqınlıq və qarışıqlıq yaşayırdıq. Bizə elə gəlirdi ki, biz qeyri-adi insanıq. Bu addımı işləyərəkən biz AN proqramının prinsiplərinə təslim olduğumuzu təsdiq edirik. Yalnız təslim asılılığın təcridindən çıxmağımıza kömək edir. Nə vaxt ki, bir asılı tam məğlub olduğunu etiraf edir, yalnız o zaman ona kömək etmək mümkün olur. Bu, qorxulu ola bilər, amma həyatımızı qurduğumuz təməl budur.

Birinci Addım — istifadə etmək məcburiyyətində olmamaq deməkdir, bu, böyük bir azadlıqdır. Bəzilərimizin həyatının idarəolunmaz hala gəldiyini dərk etməyi bir qədər vaxt aldı. Başqalarının isə həyatlarının idarəolunmazlığı açıq şəkildə ortada idi. Qəlbimizin dərinliklərində bilirdik ki, narkotiklər bizi olmaq istəmədiyimiz birinə çevirəcək qədər güclüdür.

Təmiz qalıb bu addımı işləyərək zəncirlərimizdən qurtula bilərik. Lakin addımlardan heç biri sehlə işləmir. Biz sadəcə bu addımın sözlərini danışmırıq; onları yaşamağı öyrənirik. Bu proqramın bizə çox şey verməyə qadir olduğunu anlamağa başlayırıq.

Biz artıq ümidliyik. Yaşadığımız dünyada münasibət qurmağı öyrənirik. Biz həyatın mənasını tapıb öz təyinatımızı başa düşə bilərik. Biz ağılsızlıqdan, mənəvi deqradasiyadan və ölümdən xilas oluruq. Gücsüzlüyümüzü və öz həyatımızı idarə edə bilmədiyimizi etiraf etdikdə, bizə kömək etməsi üçün özümüzdən daha böyük bir Gücə qapı açmış oluruq və artıq

onun köməyi bizə hər zaman əlçatandır. Hardan gəldiyimiz heç önəmli deyil, önəmlisi hara getməyimizdir.

İkinci Addım

“Bizdən daha böyük bir Gücün sağlam düşüncəmizi qaytara biləcəyinə inanmağa başladıq”.

Davamlı sağalmaya nail olmaq istəyiriksə, İkinci Addım zəruridir. Birinci Addım gücsüzlüyümüz, faydasızlığımız və çarəsizliyimizə qarşı bizə kömək ola biləcək bir şeyə inanma ehtiyacı ilə qarşı qarşıya qoyur.

Birinci Addım həyatımızda boşluq buraxdı. Bu boşluğu doldurmaq üçün nəsə tapmalıyıq. Bu, İkinci Addımın məqsədidir.

Bəzilərimiz əvvəlcə bu addımı ciddi qəbul etmədik və kifayət qədər diqqət yetirmədik, ancaq İkinci addım üzərində işləməsək sonrakı addımların nəticə verməyəcəyini öyrəndik. Çoxumuz narkotiklərlə problemimizi və köməyə ehtiyacımızı etiraf etsək də, inam və sağlam düşüncəyə ehtiyacımız olduğunu qəbul etməmişdik.

Xəstəliyimiz inkişaf edən (xroniki), sağalmaz və ölümcüldür. Hamımız öz ölümümüzə müqavilə imzaladıq, hər birimiz onu özünəməxsus üsullarla ödədik. Yoldan keçənləri soyan oğrudan tutmuş, həkimlərdən resept dilənən şirin və yaşlı xanıma qədər hamımızın ortaqları bir cəhəti var: Özümüzü öldürənə doza üstünə doza, həb üstünə həb, bəzən də bir butulka axtarışında idik. Bu asılılığımızın ağılsızlığının az bir hissəsidir. Bir doza üçün vücudunu satan asılının ödədiyi, həkimə yalan danışan asılının ödədiyindən daha yüksək görünə bilər. Nəticədə hər ikisi xəstəliyinin əvəzini həyatları ilə ödəyir. Ağılsızlıq eyni səhvləri təkrarlayaraq fərqli nəticələr gözləməkdir.

Həyatımızı məhv etməsinə baxmayaraq dəfələrlə istifadəyə geri qayıtdığımızı proqrama gəldikdən sonra dərk

etməyə başladıq. Ağılsızlıq, fiziki və psixi məhv olacağımızı bilərək dəfələrlə istifadə etməkdir. Asılılıq xəstəliyinin ən bariz ağılsızlığı narkotikdən istifadə etmək vəsvəsesidir.

Bu sualı özünüə verin, kiməsə yaxınlaşaraq "Zəhmət olmasa infarkt və ya ölümçül qəza keçirə bilərəm?" deməyin ağılsızlıq olacağına inanıram? Bunun ağılsızlıq olacağını qəbul edə bilərsinizə, İkinci Addımla bağlı heç bir probleminiz olmamalıdır.

Bu proqramda ilk edəcəyimiz hərəkət narkotik vasitələrdən istifadəni dayandırmaqdır. Bu məqamda narkotik və ya onun əvəzediciləri olmadan yaşamağın nə qədər ağırılı olduğunu hiss etməyə başlayırıq. Məhz bu ağırı bizi istifadə vəsvəsemizdən qurtara biləcək, özümüzədən daha qüdrətli bir Gücü axtarmağa məcbur edir.

İnama gəlmə prosesi əksər asılılar üçün oxşardır. Əksəriyyətimizin hər hansı bir İlahi Qüvvə ilə əsl münasibəti olmayıb. Bu münasibət ondan başlayır ki, biz sadəcə olaraq özümüzədən daha böyük olan hansısa Gücün mövcudluğunun mümkünliyünü dərk edirik. Əksəriyyətimiz asılılığın həyatımızda dağıdıcı gücə çevrildiyini etiraf etməkdə çətinlik çəkmirik. Hər bir söylərimiz əvvəlkindən daha çox dağıntılar və ümitsizliklə nəticələndi. Müəyyən bir mərhələdə anladığı ki, bizim asılılığımızdan daha güclü hansısa Gücün köməyinə ehtiyacımız var. İlahi Qüvvə haqqında anlayış hər kəsin şəxsi işidir. Heç kim bizim yerimizə bu anlayış üçün qərar verməyəcək. Biz onu qrup, proqram və ya İlahi adlandırma bilərik. Təklif olunan tək qayda budur ki, bu Gücü sevgi dolu, qayğıkeş və özümüzədən böyük bir Güc olaraq görməkdir. Bu fikri qəbul etmək üçün dindar olmağımıza ehtiyac yoxdur. Ən əsası odur ki, inamağa qarşı açıq fikirli olmaqla inanaq. Bəli, bu o qədər də asan olmaya bilər, amma qərəzdən azad olmaqla, gec-tez ehtiyac duyduğumuz köməyi tapacağıq.

Danışıyıq və başqalarını dinləyirik. Digər insanların sağalmalarını görürük. Onlar bizə öz əqidələrinə necə

gəldiklərini deyirlər. Biz İlahi Qüvvənin varlığının bəzən izah olunmaz sübutlarını görməyə başlayırıq. Bu dəlillərlə üz-üzə gələndə özümüzdən daha böyük bir Gücün varlığını qəbul etməyə başlayırıq. Bu Gücü başa düşməzdən əvvəl də ona müraciyyət edə bilərik.

Həyatımızda heyrətamiz təsadüflər və möcüzəvi hadisələr görməyə başlayırıq və yavaş-yavaş qəbulumuz etibarə çevrilir. Biz İlahi Qüvvəni həyatı enerjimizin mənbəyi kimi qəbul etməyə öyrəşirik. Bu Gücə güvənməyi öyrəndikcə, həyat qorxumuzu dəf etməyə başlayırıq.

Biz bir qənaətə gəlirik və məhz bu proses bizi sağlam düşüncəyə qaytarır. Bu inam bizə hərəkət etmək üçün güc verir. Sağalma yolunda irəlləmək üçün bu addımı qəbul etmək zəruridir. İnamımız güclənir və biz Üçüncü Addım üçün hazırıq.

Üçüncü Addım

“İradəmizi və həyatımızı öz dərk etdiyimiz İlahinin qayğısına təslim etmək qərarına gəldik.”

Asılı olaraq həyatımızı və iradəmizi dağıdıcı bir güc idarə edirdi. İradəmiz və həyatımız narkotiklər tərəfindən idarə olunurdu. Narkotiklərin bizə verdiyi anlıq həzz sonda bizi tələyə düşürdü. Bu müddət ərzində bütün varlığımız - bədənimiz, aqlımız və ruhumuz narkotiklərin hakimiyyəti altında idi. Bir müddət zövqvericiydi, sonra həzz almamağa başladığımız və asılılığın çirkin tərəfini gördük. Gördük ki, narkotiklər bizi nə qədər yüksəyə qaldırırsa, bir o qədər də dibə salır. Qarşımızda iki seçim var idi: ya şiddətli ağrıdan əziyyət çəkmək, ya da daha çox narkotik qəbul etmək.

Artıq hamımızın seçimimiz olmadığı gün gəldi; istifadə etmək məcburiyyətində idik. İradəmizi və həyatımızı asılılığımıza təslim etdikdən sonra, tamamilə ümitsiz bir

şəkildə başqa bir yol axtarmağa çalışdıq. Anonim Narkomanlarda iradəmizi və həyatımızı başa düşdüyümüz kimi İlahinin qayğısına təslim etməyə qərar veririk. Bu irəliyə doğru böyük bir addımdır. Dindar olmağımıza ehtiyac yoxdur; hər kəs bu addımı ata bilər. Bizdən tələb olunan təkəcə - hazırlıqdır. Əsas olan özümüzdən daha böyük bir Gücə qapı açmaqdır.

İlahi haqqında düşüncəmiz doğmalarımızdan eşitdiklərimiz deyil, inandığımız və bizim üçün nəyin işə yaradığından irəli gəlir. Bir çoxumuz İlahini yalnız bizi təmiz saxlayan bir qüvvə kimi başa düşürük. Bu sənin şərtsiz, şübhəsiz və özünün dərk etdiyin İlahi anlayışındır. Məhz buna görə, bu anlayış bizim haqqımızdır, bu haqqa sahib olduğumuzdan ruhən inkişaf etmək istəyiriksə inamla bağlı hər bir sahədə dürüst olmalıyıq.

Gördük ki, etməli olduğumuz tək hərəkət yoxlamaqdır. Nə vaxt ki, biz bütün gücümüzlə əlimizdən gələni edirik, proqram saysız-hesabsız başqaları üçün işlədiyi kimi bizim üçün də işləyir. Üçüncü addım *“Biz öz iradəmizi və həyatımızı İlahinin qayğısına təslim etdik”* deyil *“İradəmizi və həyatımızı başa düşdüyümüz kimi İlahinin qayğısına təslim etməyə qərar verdik”* deyir. Məhz bu qərarı biz veririk – nə narkotiklər, nə ailəmiz, nə polis, nə hakim, nə həkim, nə də psixoloq. Məhz biz! Birinci istifadədən sonra ilk dəfədir ki, nəhayət şəxsi qərarımızı verə bildik.

Qərar sözü hərəkəti nəzərdə tutur. Bu qərarın kökündə inam dayanır. Biz İcmada olan və təmiz yaşayan asılıların həyatında baş verən möcüzələrə şahid olduq, sağalmaqda olan və dəyişmək istəyən hər bir asılının həyatında da bunun baş verəcəyinə inanırıq. Biz başa düşürük ki, hansısa bir gücün varlığı bizə mənəvi böyüməyə kömək edir və bu Gücün sayəsində səbirli, yararlı, xoş niyyətli və başqalarına kömək edə bilən oluruq. Bir çoxumuz dedi: *“Mənim iradəmi və həyatımı götür. Sağalma yolu ilə məni apar. Necə yaşamağı mənə*

göstər". Nə vaxt ki, "İlahini həyatımıza buraxırıq" rahatlıq hiss edirik və O bizə yaşamağa dəyəcək bir həyat qurmağa kömək edir.

Hər gün İlahi Qüvvənin iradəsi qarşısında Təslim olanda, bu, bizim üçün daha rahat olur. Biz bunu dürüst və səmimi etdikdə işləyir. Bir çoxumuz günə İlahi Qüvvəmizdən bizə düzgün istiqamət verməsini istəyərək başlayırıq.

Hətta başa düşərək "Həvalə" həqiqətən işləyir, biz həyatımızı və iradəmizi geri ala bilərik. Biz buna icazə verdiyi üçün İlahi Qüvvəyə qəzəblənə bilərik. İlahidən kömək istəmək qərarı sağlamağımızda bəzən ən böyük güc və cəsarət mənbəyimizdir. Bu qərarı hər zaman verə bilmirik. Sakitcə təslim oluruq və həyatımızı hər birimizin başa düşdüyü İlahinin qayğısına buraxırıq.

Əvvəllər bizim ağılımızda suallar yaranırdı: "Mən həyatımı həvalə etsəm nə baş verəcək?" "Mükəmməl birimi olacam?". Bəlkə də biz real düşünə bilərdik. Bəzilərimiz AN İcmasının daha təcrübəli üzvlərinə müraciyyət etməli olduq: "Bu siz də necə oldu?". Cavab hamıda fərqli idi. Çoxumuz güman edir ki, açıq fikirlilik, hazırlıq və təslimiyyət bu addımın açarındır.

Biz öz həyatımızı və iradəmizi bizdən daha möhtəşəm bir Gücün qayğısına həvalə etdik. Əgər biz dəqiq, səmimi və həvəslə yanaşsaq dəyişikliklər qaçılmazdır. Təslimiyyətin mənasını başa düşdükcə inamımız artmağa başlayır və qorxularımız azalır. Biz artıq qorxu, qəzəb, günahkarlıq, özünə yazığı gəlmə və depressiya ilə mübarizə aparmırıq. Biz başa düşürük ki, bizi bu proqrama gətirən güc əvvəlki kimi bizimlədir və əgər biz Ona icazə versək O, bizə yol göstərməyə davam edəcək. Yavaş-yavaş bizi iflic edən ümdisizlik qorxusundan azad olmağa başlayırıq. Bizim yeni həyat tərzimiz bu addımın ən gözəl sübutu və təsdiqidir.

Biz təmiz yaşamaqdan zövq almağa başlayırıq. AN İcmasının bizim üçün təklif etdiyindən daha çoxunu istəyirik.

Biz indi başa düşürük ki, bu mənəvi proqramda fasilə verə bilmərik, əldə edə biləcəyimiz hər şeyi istəyirik.

Həyatımızda ilk dəfədir ki özümüzü dürüst araşdırmağa hazırıq və bunun üçün Dördüncü Addıma başlayırıq.

Dördüncü Addım

“Biz, özümüzün dərin və qorxusuz mənəvi inventarlaşdırmasını həyata keçirdik.”

Dərindən və qorxusuz mənəvi inventarlaşdırmanın məqsədi həyatımızdakı qarışıqlıqları və ziddiyyətləri təmizləməkdir ki, həqiqətən kim olduğumuzu anlaya bilək. Biz yeni həyat tərzinə başlayırıq, bizə əngəl olan və böyüməməizə mane olan yüklərdən və tələlərdən xilas olmalıyıq.

Bu addıma yaxınlaşdıqca çoxumuz daxilimizdə azad buraxılsa bizi məhv edəcək bir canavarın olmasından qorxuruq. Bu qorxu inventarımızı dayandırmağımıza səbəb ola bilər, hətta bu vacib addımı atmağımıza belə mane ola bilər. Biz qorxunun inamsızlıq olduğunu gördük və müraciət edə biləcəyimiz sevgi dolu, şəxsi İlahimizi tapdıq. Artıq qorxmağımıza ehtiyac yoxdur.

Biz özünü aldatma və özümüzə sərf (rasionalaşdırma) edəni danışmaq üzrə mütəxəssis olmuşuq. Inventarımızı yazmaqla bu maneələri aradan qaldıra bilərik. Yazılı bir inventarlaşdırma, yalnız kim olduğumuzu düşündüyümüz və ya danışdığımız zaman şüuraltımızın gizli qalan hissələrinin kilidini açacaqdır. Bütün bunlar kağıza yazıldıqdan sonra həqiqi təbiətimizi görmək daha asan və inkar etmək daha çətindir. Özümüzə dürüst baxmaq yeni həyat tərzimizin açarlarından biridir.

Gəlin etiraf edək ki, istifadə edərkən özümüzə qarşı dürüst deyildik. Asılılığın bizi məğlub etdiyini və köməyə ehtiyacımız olduğunu etiraf etdikdə özümüzə qarşı dürüst oluruq. Məğlub olduğumuzu qəbullanmaq həddindən artıq çox vaxt apardı. Biz bir gündə fiziki, zehni və ya mənəvi sağalmağın mümükün olmadığını başa düşdük. Dördüncü addım bizə sağalma yolunda irəliləməyə kömək edəcək. Çoxumuz düşündüyümüz qədər pis və ya düşündüyümüz qədər mükəmməl olmadığımızın fərfinə varırıq. İnventarlaşdırma zamanı müsbət cəhədlərimiz açıldıqca biz heyretə gəlirik. Proqramda təcrübə qazanmış və bu addımı çalışmış hər bir asılı sizə dördüncü addımın həyatlarında bir dönüş nöqtəsi olduğunu söyləyəcəkdir.

Bəzilərimiz dördüncü addıma nə qədər dəhşətli olduğumuzu, nə qədər pis insan olduğumuzu etiraf etmək kimi yanaşmaqda səhv edirik. Bu yeni həyat tərzində emosional kədərin aşırı olması təhlükəli ola bilər. Dördüncü addımın məqsədi bu deyil. Biz çalışırıq ki, köhnə, lazımsız və yalnız olan davranışlardan azad olaq. Dördüncü addım bizə böyüməyə kömək edir, biz güclənirik və baş verən hadisələrin niyyətini ayırd edirik. Dördüncü addımı müxtəlif yollarla işləmək olar.

Qorxusuz bir inventarlaşdırma yazacaq inanc və cəsarətə sahib olmaq üçün Birinci, İkinci və Üçüncü Addımlar gərəkli hazırlıqdır. Başlamadan əvvəl sponsorla birlikdə ilk üç addımı nəzərdən keçirməyimiz tövsiyə olunur. Bu addımları başa düşdükdə rahatlayırıq. Biz artıq etdiyimiz işlərə görə zövq almağa başlayırıq. Uzun müddət mübarizə apardıq və heç yerə çata bilmədik. İndi Dördüncü addıma başlayırıq və qorxunu buraxırıq. Biz sadəcə yazırıq – indi nəyi bacarıırıqsa o qədər də yaxşı yazırıq.

Keçmişə bağlamalı və ona yapışmamalıyıq. Keçmişimizlə üzləşmək, onun əslində nə olduğunu görmək və bu günü yaşaya bilmək üçün onu azad etmək istəyirik. Keçmiş, çoxlarımız üçün dolabda gizlənən kabus olub. O kabusun bizə

edə biləcəklərindən qorxduğumuz üçün o dolabı açmağa qorxuruq. Biz keçmişə tək başına baxmaq məcburiyyətində deyilik. Bu gün bizim iradəmiz və həyatımız İlahi Qüvvəmizin əlindədir.

Hərtərəfli və dürüst inventar etmək qeyri-mümkün görünürdü. Öz gücümüzlə hərəkət etdiyimiz müddətdə bu belə idi. Yazmağa başlamazdan əvvəl biraz sakitləşir, qorxusuz, dəqiq, hərtərəfli və ətraflı ola bilməyimiz üçün güc istəyirik.

Dördüncü addımda biz özümüzü tanımağa başlayırıq. Günahkarlıq, utanc, peşmançılıq, özünə yazığı gəlmək, inciklik, qəzəb, depressiya, məyusluq, qarışıqlıq, tənhalıq, narahatlıq, xəyanət, ümitsizlik, uğursuzluq, qorxu və inkar kimi mənfi xüsusiyyətlərimiz haqqında yazırıq.

Bizi burada və indi narahat edənlər haqqında yazırıq. Biz mənfi düşünməyə meyilliyik, ona görə də bunu dəftərə yazmaq bizə baş verənlərə daha müsbət baxmaq imkanı verir.

Biz müsbət xüsusiyyətlərimizi ora əlavə etməsək, özümüz haqqında dəqiq və tam bir təsəvvür əldə edə bilməyəcəyik. Çoxumuz yaxşı xüsusiyyətlərə sahib olduğumuzu qəbul etməkdə çətinlik çəkirik. Amma hamımızın dəyərləri var, bunların çoxunu proqramda tapmışıq, məsələn, təmizlik, açıq fikirlilik, İlahi ilə şüurlu əlaqə, başqaları ilə dürüstlük, təvəzökarlıq, müsbət hərəkət, paylaşmaq, cəsarət, inam, qayğıkeşlik, minnətdarlıq, mehribanlıq və səxavət. İnventarımızda adətən, başqa insanlarla münasibətə də diqqət yetiririk.

Keçmiş fəaliyyətimizi və indi ki davranışımızı nəzərdən keçiririk ki, nəyi saxlamaq və nəyi atmaq istədiyimizi görək. Hec kim bizi bədbəxtliyimizi tərk etməyə məcbur etmir. Bu addım, çətin olduğu iddia olunan addımdır; həqiqətdə isə olduqca sadədir.

Biz Beşinci Addımı nəzərə almadan inventarımızı yazırıq. Beşinci addım yoxmuş kimi dördüncü addım üzərində işləyirik. Tək başımıza və ya başqaları ilə birlikdə, bizə necə

rahatdırsa elə də yaza bilərik. Lazımı qədər geniş və ya qısa yaza bilərik. Təcrübəsi olan biri kömək edə bilər. Əsas məsələ, mənəvi inventar yazmaqdır. Əgər mənəvi sözü bizi narahat edirsə, onu müsbət inventar və yaxud mənfi inventar adlandırma bilərik.

İnventarlaşdırmanı aparmaq üçün onu sadəcə yazmaq lazımdır! İnventarlaşdırma haqqında düşünmək, danışmaq və ya nəzəriyyələr onu yazmağa kömək etməyəcək. Biz bir dəftər götürürük, istiqamət soruşuruq və qələmimizi götürüb yazmağa başlayırıq. Düşündüyümüz hərşey inventar materialıdır. Nə qədər az itirəcəyimizi və nə qədər çox qazanacağımızı anladıqda bu addıma başlayırıq.

Əsas qayda belədir: az yaza bilərik, amma heç vaxt çox yaza bilmərik. İnventarlaşdırma hər kəsdə özünəməxsus qaydada olacaq. Bu, çətin, ağırlı və hətta qeyri-mümkün görünə bilər. Hisslərimizlə təmasda olmağa başlamaqdan, bunun bizim üçün ağırlı, əzab və sonsuz panik reaksiyyasından qorxa bilərik. Bundan əlavə, uğursuzluq qorxusu ilə inventardan qaçmaq istəyə bilərik. Biz bu hissələri görməzdən gəlsək gərginlik daha da çoxalmağa başlayacaq. Keçmişimiz üçün qaçılmaz hesab vermə qorxusu bu addımda uğur qazana bilməyəcəyimiz qorxusundan daha güclüdür.

İnventarlaşdırma rahatlıq gətirir, çünki bunu etməyin ağrısı bunu etməməyin ağrısından daha azdır. Ağrının sağalmada motivasiya edici amil ola biləcəyini öyrənirik. Ağrı ilə üzləşmək istənilən halda qaçılmazdır. Belə bir təəssürat var ki, hər addımlara həsr olunmuş toplantıda ya Dördüncü Addım haqqında, ya da gündəlik inventarlaşdırma haqqında danışılır. İnventarlaşdırma prosesi vasitəsi ilə biz daxilimizdə baş verənlərlə mübarizə aparmağın öhdəsindən gəlirik. Görünür ki, biz öz proqramımızla nə qədər çox yaşayırsaq İlahi də bizi bir o qədər problemli məqamlarımızın ortaya çıxdığı vəziyyətlərə tez-tez gətirir. Problemli məsələləri görürük və onlar haqqında yazırıq. Biz sağalmağımızdan həzz almağa

başlayırıq - çünki indi biz utanc, günahkarlıq və ya inciklik hisslərinin öhdəsindən gəlməyi öyrənmişik.

İllərlə daxilimizdə çoxalan gərginlik nəhayət ki, üzə çıxır. Yazmaq qaynayan qazanın qapağını çıxarıb buxarını buraxmağa bənzəyir. Bundan sonra nə edəcəyimizə özümüz qərar veririk: tavanı süfrəyə vermək, yenidən qapağını bağlamaq və ya hər şeyi zibil qutusuna atmaq. Artıq onun içində qaynamaq məcburiyyətində deyilik.

Kağız və qələm ilə oturub, İlahidən ağrı və əzaba səbəb olan qüsurları aşkar etməsi üçün kömək istəyirik. Qorxusuz və diqqətli olma cəsarəti üçün dua etməyimiz bu inventarlaşdırmanın həyatımızı qaydaya salmağına kömək edə bilər. Dua edib hərəkət etdiyimizdə hər zaman daha yaxşı olur.

Biz mükəmməl olmağa çalışırıq. Mükəmməl insan yoxdu. Əsas olan əlimizdən gələnin ən yaxşısını etməyimizdir. Mövcud olan vasitələrdən istifadə edirik və duyğularımızı yaşamağı öyrənirik. Qazandıqlarımızın heç birini itirmək istəmirik, proqramda davam etmək istəyirik. Təcrübəmiz göstərir ki, hətta ən dərin və hərtərəfli inventarlaşdırma, dərhal eyni dərəcəli və hərtərəfli Beşinci Addımla izlənilməsə, uzunmüddətli effekt verməyəcək.

Beşinci Addım

“İlahinin, özümüzün və başqa insanın qarşısında öz səhvlərimizin əsl təbiətini etiraf etdik.”

Beşinci addım azadlığın açarıdır. Onun sayəsində indiki zamanda təmiz yaşamaq imkanı əldə edirik. Səhvlərimizin əsl təbiətini etiraf etmək, sanki bizi azadlığa buraxır. Hərtərəfli Dördüncü Addımdan sonra biz inventarlaşmamızın məzmununa keçirik. Bizə deyirlər ki, bu qüsurları daxilimizdə saxlasaq, onlar bizi yenidən istifadə etməyə aparacaq.

Keçmişimizdən yapışaraq, gec-tez özümüzü yeni həyat yaşamaq imkanından məhrum edib, özümüzü iyrənc hiss etməyə başlayacağıq. Beşinci addımda dürüstlüyün olmaması bizi keçmişdə nadürüstlüyün gətirdiyi mənfi fəsadlara gətirib çıxaracaq.

Beşinci Addım bizi İlahiyə, özümüzə və başqa bir insana səhvlərimizin əsl təbiətini etiraf etməyə dəvət edir. Səhvlərimizi araşdıraraq, davranış nümunələrimizi araşdırdıq və xəstəliyimizin daha dərin tərəflərini anlamağa başladıq. Beləliklə, başqa bir insanla oturub inventarlaşmamızı səsli paylaşırıq.

İlahi Qüvvəmizin Beşinci Addım boyunca bizimlə olacaq. Onun köməyi sayəsində qorxmadan özümüzə və başqa bir insanın gözüne baxa bilərik. Biz indiyə qədər öz səhvlərimizin əsl təbiətini İlahi Qüvvəmizə etiraf etməyi zəruri saymamışıq. Biz rasionallaşdırdıq: “Axı bütün bunları İlahi artıq bilir”. Yaxşı, O bunları bilir, amma etiraf yenə də öz dilimizdən gəlməlidir, yalnız bundan sonra təsirli olacaq. Beşinci addım sadəcə Dördüncü addımın oxunması deyil.

İllərlə özümüzü olduğumuz kimi görməkdən qaçdıq. Biz özümüzdən utanırdıq. Dünyadan təcrid olunmuş hiss edirdik. Keçmişimizin utanc verici hissəsini tələyə saldıığımız üçün, üz-üzə gəlib etiraf etsək, onu həyatımızdan silə bilərik. Hər şeyi yazıb sonra sadəcə yazılanları gizlətmək faciə olardı. Qüsurlar qaranlıqda böyüyür amma onları işığa çıxaranda ölür.

Anonim Narkormanlara gəlməzdən əvvəl inanırdıq ki, bizim etdiyimiz hərəkətləri heç kim anlaya bilməz. Özümüzü olduğumuz kimi göstərmək qərarına gəldikdə, rədd edilmək qorxumuz var idi. Asılıların əksəriyyəti bundan narahatdır. Bu qorxunun nə qədər əsassız olduğunu anlamağa başlayırıq. İcma üzvlərimiz bizi həqiqətən başa düşürlər.

Beşinci addımımızı dinləyəcək insanı diqqətlə seçməliyik. Biz əmin olmalıyıq ki, bu adam bizim nə etdiyimizi və niyə etdiyimizi tam başa düşür. Seçəcəyimiz şəxslə bağlı

ciddi bir qayda olmasa da, bu şəxsə etibar etməyimiz vacibdir. Bu addım üçün bizim hazırlıq səviyyəmiz birbaşa olaraq həmin adamın prinsiplərə sadiqliyindən və etibarlı olmasından asılıdır. Bizlərdən bəziləri Beşinci Addımı tamamilə yad adamla keçir, amma başqaları bunun üçün Anonim Narkomanlardan kimisə seçəndə özünü rahat hiss edir. Başqa bir asılının bizi pis niyyətlə və ya yalnız anlayışla mühakimə etməyəcəyini bilirik.

Seçimimizi etdikdən və o şəxslə birlikdə qaldıqdan sonra onun dəstəyi ilə davam edirik. Biz çalışırıq konkret, dəqiq, dürüst və ətraflı olaq, çünki biz dərk edirik ki, bu həyat və ölüm məsələsidir.

Bəzilərimiz daxili hisslərimizin öhdəsindən daha asan yolla gəlmək üçün keçmişimizin bir hissəsini gizlətməyə çalışmışıq. Bəzən bizə elə gəlir ki, keçmişimiz barədə yazmaqla kifayət qədər iş görmüşük. Amma biz bu məsələdə səhv etməyə yol verə bilmərik. Bu Addım bizim motivlərimizi və əməllərimizi aşkara çıxardacaq. Onların öz-özünə üzə çıxacağına ümid etmək mənasızdır. Utanc hissimiz nəticədə aradan qaldırılır və gələcəkdə günahkarlıqdan qaça bilərik.

Biz heçnəyi sonraya saxlamırıq. Dəqiq olmalıyıq. Biz ümumi mənada sadə həqiqəti mümkün qədər tez çatdırmaq istəyirik. Səhvlərimizi şışirtmək təhlükəsi həmişə var. Keçmiş vəziyyətdəki rolumuzu kiçiltmək və ya rasionallaşdırmaq da eyni dərəcədə təhlükəlidir. Axı biz hələ də, sözlə olsa belə, olduğumuzdan daha yaxşı görünmək istəyirik.

Adətən asılılar gizli həyat sürməyə meyillidirlər. Uzun illər boyu özümüzün aşağı qiymətləndirməmizi insanları aldadacağımız ümidi ilə saxta imiclərin arxasında gizlətmişik. Təssüf ki, özümüzü başqalarından daha çox aldatdıq. Biz çox vaxt zahirən cazibədar və inamlı görünsək də, əslində daixlimizdə zəif və özünə güvənməyən insan gizlədirdik. Maskalar çıxarılmalıdır. İnventarımızı yazdığımız kimi paylaşırıq və heçnəyi adlamırıq. Bu addımı bitirənə qədər

dürüst və diqqətlə yanaşmağa davam edirik. Keçmişimizin bütün sirlərindən qurtulmaq və bu yükü bölüşmək böyük bir rahatlıqdır.

Adətən biz bu addımı bölüşdüyümüz kimi dinləyicidə öz hekayəsindən bir hissəsini bölüşür. Görürük ki, biz unikal deyilik. Güvəndiyimiz şəxsin bizi olduğu kimi qəbul etməsi ilə bizim də qəbul oluna biləcəyimizi görürük.

Keçmiş səhvlərimizin hamısını heç vaxt xatırlaya bilmərik. Lakin biz gücümüz çatırı və daha artığını edirik. Biz mənəvi xarakterli həqiqi şəxsi hissləri yaşamağa başlayırıq. Mənəvi nəzəriyyələrin yerinə bizim mənəvi reallığı dərk etməyimiz gəlir. Bir qayda olaraq özümüzü öyrənməyimizin ilk təcrübəsi bizim heç də xoşumuza gəlməyən davranış stereotiplərini ortaya çıxarır. Bununla belə bu stereotiplərlə üzləşmək və onları açıq şəkildə ortaya çıxarmaq onlarla konstruktiv şəkildə məşğul olmağımıza imkan yaradır. Bu dəyişiklikləri təkbəşinə edə bilmərik. AN İcmasının və hərəməz öz dərk etdiyimiz İlahi Qüvvənin köməyi olmadan öhdəsindən gələ bilmərik.

Altıncı Addım

“Xarakterimizin bütün bu qüsurlarının İlahi tərəfindən aradan qaldırılmasına tam hazır idik.”

Hazır olmadan nəyisə niyə istəyərk? Bu problem tələb etmək olardı. Axı çox vaxt asılılar ağır işin mükafatını zəhmətsiz əldə etmək istəyiblər. Altıncı Addımda məqsədimiz budur – hərəkət etməyə hazırlıq. Dəyişmək istəyimiz artdıqca bu addımın işinə daha çox səmimiyyət yatırırıq.

Doğurdanmı biz öz incikliyimizdən, qəzəbimizdən və qorxumuzdan qurtulmaq istəyirik? Bir çoxlarımız qorxu, şübhə, özünə nifrət və ya nifrət hisslərinə bağlı qalırıq, çünki

tanış ağrı içində bir növ təhrif olunmuş təhlükəsizliyin yalançı hissləri var. Tanış və aydın olan nədənsə yapışmaq bizə onu buraxıb məlum olmayan yerə addımlamaqdan daha təhlükəsiz gəlir.

Xarakterimizin qüsurlarından qurtulmaq üçün bizə qətiyyətlik gərəkdir. Onun tələblərinə tabe olmaq bizi zəif edir - əzablarımızın səbəbi budur. İndi biz anlayırıq: əvvəllər qürurlu olduğumuz yerdə təkəbbürlü davranışa daha ehtiyacımız olmayacaq. Təvazökar deyiliksə alçalmağımızı hiss edirik. Əgər tamahkar olsaq görərik ki, heç vaxt doymuruq. Dördüncü və Beşinci addımı atmazdan əvvəl biz özümüzə qorxu, qəzəb, nadürüstlük və ya özünə yazıqlıq hissini yaxın buraxmağa icazə verirdik, indi isə xarakterimizin bu qüsurları bizə məntiqli düşünməyə mane olmağa başlayır. Egoizm ölümcül zəncirə çevirilib bizi pis vərdislərə bağlayır və biz daha buna dözmək gücündə deyilik. Qüsurlarımız bütün vaxtımızı və enerjimizi tükədir.

Dördüncü addımın inventarlaşdırmasını öyrəndikdən sonra aydın görürük ki, xarakterimizin qüsurları həyatımızı nə hala çevirir. Bu qüsurlardan azad olmağı arzulamağa başlayırıq. Biz dua edirik və ya necəsə başqa cürə hazırlıq, istək və güc əldə edirik ki, İlahi bizi bu dağıdıcı xüsusiyyətlərdən azad etsin. Əgər biz təmiz qalmaq istəyiriksə, şəxsiyyətimiz dəyişməlidir. Biz dəyişmək istəyirik.

Köhnə qüsurlara açıq fikirli yanaşmalıyıq. Bunların fərqi deyik, amma yenə də eyni səhvləri edirik və pis vərdisləri tərk edə bilmirik. İcmada öz istəyimizə uyğun həyat nümunəsi axtarıq. Dostlarımızdan soruşuruq: "Sən öz qüsurlarından yapışmaqdan əl çəkmişənmi?" Cavab isə həmişə eynidir: "Bəli bacardığım qədər". Öz qüsurlarımızın həyatımıza təsirini gördükdən və bunu qəbullandıqdan sonra biz onlardan tutunmaq əvəzinə sağalma yoluna davam edə bilərik. Biz başa düşürük ki, köhnə səhvləri təkrarlamadan yeni səhvlər etdikdə böyüyürük.

Altıncı addımla işlədiyimiz zaman insan olduğumuzu və özümüdə qeyri real gözləntilər qoymamalı olduğumuzu xatırlamaq vacibdir. Bu hazırlıq addımıdır. Hazırlıq – Altıncı addımın mənəvi prinsipidir. Altıncı addım bizə mənəvi böyüməkdə kömək edir. İnsan olaraq biz zaman-zaman yolumuzdan yayına bilərik.

Burda bizə xarakterimizin üsyançılıq adlanan qüsuru mane olur. Üsyan etdiyimiz zaman inancımızı itirməməliyik. Üsyan laqeyidlik və dözümsüzlük yarada bilər, bu da davamlı səy göstərməklə aradan qaldırıla bilər. Biz hazırlıq istməyə davam edirik. Ola bilsin ki, İlahi Qüvvənin bizi azad etməyi lazım bildiyinə inamımız hələ də yoxdur. Mümkündür ki, nəyinsə düz getməyəcəyini düşünək. Biz icmanın digər üzvlərindən soruşuruq və cavabında eşidirik: “Sən olmalı olduğun yerdəsen”. Qüsurlarımızın aradan qaldırılmasına hazırlığımızı yeniləyirik. Biz proqramın sadə tövsiyyələrinin qarşısında təslim oluruq. Tam hazır olmasaq belə biz düz yoldayıq.

Təkbəbbürlüyün və üsyançılığın yerinə yavaş-yavaş qəbullanma, təvazökarlıq və inam gəlir. Biz özümüzü tanımağa başlayırıq. Görürük ki, daha müdrik və dərrakəli oluruq. Hazırlıq ümidə çevirildikcə özümüzü daha yaxşı hiss etməyə başlayırıq. Ola bilər ki, biz ilk dəfə yeni həyatımızın necə olacağını görməyə başlayırıq. Bunu nəzərə alaraq biz Yeddinci Addıma keçməklə hazırlığımızı hərəkətə keçiririk.

Yeddinci Addım

"Ondan bizi bütün çatışmazlıqlarımızdan xilas etməsini təvazökarlıqla istədik."

Həyatımız boyu bizim ağrıya və bədbəxt olmağımıza səbəb olanlar xarakter qüsurları və çatışmazlıqlarımızdır. Əgər onlar

bizə sağlamlıq və xoşbəxtlik gətirsəydilər, heç vaxt belə ümitsizliyə düşər olmazdıq. Biz artıq dərk etdiyimiz İlahinin bu qüsurları aradan qaldırmasına hazır olmalıydıq.

İlahinin bizi şəxsiyyətimizin yararsız ya da dağıdıcı cəhətlərindən azad etməsini istədiyimizə qərar verdikdən sonra Yeddinci Addıma çatdıq. Həyat çətinliklərinin öhdəsindən tək gələ bilmədik. Bunu tək başına edə bilməyəcəyimizi yalnız həyatımızı əsl dəhşətə gətirdikdən sonra anladıq. Bunu dərk etmək o deməkdir ki, biz Yeddinci addımın əsas tərkib hissəsi olan təvazökarlığın ilk parıltılarını yaşamağa başlayırıq. Təvazökarlıq özümüzə qarşı dürüst olmağın nəticəsidir. Birinci addımdan bəri dürüst olmağı tətbiq etdik. Asılılığımızı və gücsüzlüyümüzü qəbul etdik. Özümüzün xaricində bir güc tapdıq və ona güvənməyi öyrəndik. Həyatımızı araşdırdıq və kim olduğumuzu aşkar etdik. Həqiqətən təvazökar olmaq, özümüzü qəbul etmək və dürüst şəkildə özümüz olmağa çalışmaqdır. Heç birimiz nə tamamilə yaxşı, nə də tamamilə pis deyilik. Hər birimizin öz müsbət və mənfi cəhətləri var. Ən əsası odur ki, biz sadəcə insanıq.

Yaşamaq üçün suya və yeməyə ehtiyacımız olduğu kimi, təmiz qalmaq üçün də təvazökarlığa ehtiyacımız var. Asılılığımız inkişaf etdikcə biz bütün enerjimizi fizioloji ehtiyacları ödəməyə sərf etdik. Bütün digər insan istəkləri bizə əlçatmaz idi. Biz həmişə əsas instinktlərimizi təmin etməyə çalışmışıq.

Yeddinci Addım hərəkət addımıdır. İlahidən kömək və rahatlıq istəməyin vaxtıdır. Anlamalıyıq ki, bizim düşüncə tərzimiz göstərdiyi yol yeganə düzgün yol deyil; başqa insanlar bizə yol göstərə bilər. Kimsə bir qüsurlumuzu qeyd etdikdə, çox vaxt ilk reaksiyamız müdafiə olunmaq olur. Sadəcə mükəmməl olmamağımızı anlamaq məcburiyyətindəyik. Böyümək üçün həmişə yerimiz qalacaq. Əgər həqiqətən azad olmaq istəyiriksə, digər asılıların fikirlərinə də nəzər salmalıyıq. Aşkar etdiyimiz çatışmazlıqlar həqiqətən də mövcuddursa və onlardan azad

olmaq şansımız varsa, o zaman bizə daxili rifah hissi mütləq gələcək.

Bəzilərimiz bu addımda diz çökür, digərlərimiz daha təmkinli olur, digərləri isə hazır olduqlarının dərinliyini əks etdirən böyük emosional səy göstərirlər. 'Təvazökar' sözü bura uyğun gəlir, çünki biz özümüzdən daha möhtəşəm Gücə yaxınlaşaraq keçmiş yollarımızın məhdudiyyətlərindən azad olmaq üçün dua edirik. Çoxlarımız bu addımı tərəddüdsüz, kor-koranə inamla atmağa hazırıq, çünki etdiklərimizdən və hiss etdiklərimizdən bezmişik. Nə olursa olsun, sona qədər gedirik.

Bu, bizim mənəvi inkişaf yolumuzdur. Biz hər gün dəyişirik. Yavaş-yavaş və diqqətlə asılılığın izolasiya və tənhağından çıxıb həyatın əsas axınına daxil oluruq. Bu böyümə arzu ilə baş vermir, hərəkət və duaların nəticəsidir. Yeddinci addımın əsas məqsədi öz iradəmizi aradan qaldırmaq və İlahi Qüvvəmizin iradəsinə nail olmaq üçün səy göstərməkdir.

Əgər biz bu addıma diqqətsiz yanaşsaq və bu addımın mənəvi mənasını dərk edə bilməsək, çətinliklərlə üzləşə və köhnə vərdisləri yenidən ortaya çıxara bilərik. Təhlükələrdən biri də özümüə qarşı həddindən artıq sərt tələbkar olmağımızdır.

Digər sağlamaqda olan asılılarla ünsiyyət qurmaq özümüz haqqında xəstəlikli bir ciddiyətə bürünməkdən qaçınmağımıza kömək edəcəkdir. Başqalarının qüsurlarını qəbul etmək təvazökar olmağımıza və öz qüsurlarımızın aradan qaldırılmasına yol açmağa kömək edə bilər. İlahi çox vaxt sağlamağa kifayət qədər əhəmiyyət verən insanlar vasitəsilə çatışmazlıqlarımızı görməyimizə kömək edir.

Təvazökarlığın bu proqramda və yeni həyat tərzimizdə böyük bir rol oynadığını gördük. İnventarımızı götürürük; İlahi'nin xarakterimizin qüsurlarını aradan qaldırılmasına

hazırlaşırıq; O'ndan bizi bütün çatışmazlıqlarımızdan xilas etməsini təvazökarlıqla istəyirik. Bu, mənəvi inkişaf yolumuzdur və davam etmək istəyirik. Biz Səkkizinci Addıma hazırıq.

Səkkizinci Addım

“Zərər vurduğumuz bütün insanların siyahısını tutduq və onlara həmin ziyanların əvəzini ödəməyə hazırlaşdıq”.

Səkkizinci Addım yeni əldə etdiyimiz təvazökarlığın sınağıdır. Məqsədimiz özümüzü günah yükündən azad etməkdir. Qorxu və təcavüzsüz dünyanın gözüne düz baxmaq istəyirik.

Özümüzü günahkarlıqdan və keçmişimizlə bağlı qorxudan azad etmək üçün zərər verdiyimiz bütün insanların siyahısını tərtib etməyə hazırıqmı? Təcrübəmiz bizə deyir ki, hazırlıq əldə etməliyik, əks halda bu addımın heç bir faydası olmayacaq.

Səkkizinci addım sadə deyil - bu, bizdən başqaları ilə münasibətlərimizi dürüstlüyün yeni səviyyəsinə qaldırmağı tələb edir. Səkkizinci addım bağışlanma prosesini işə salır - biz başqalarını bağışlayırıq, bəlkə də özümüz bağışlanırıq və nəhayət, özümüzü bağışlayırıq və ətrafımızdakı dünyada yaşamağı öyrənirik. Bu pilləyə çataraq, biz artıq başa düşülməyə yox, başa düşməyə hazırıq. Harada zərər ödəməli olduğumuzu dəqiq bildiyimiz zaman yaşamaq və yaşatmaq bizim üçün daha asandır. İndi çətin görünsə də, bir dəfə bunu etdikdən sonra niyə çoxdan etmədiyimizə təəccüblənəcəyik.

Dəqiq siyahını tərtib etmək üçün biz həqiqətən dürüst olmalıyıq. Səkkizinci Addım siyahısı ilə işləməzdən əvvəl “zərərin” nə olduğunu müəyyən etmək faydalı ola bilər. Zərərin izahlarından biri fiziki və ya zehni ziyandır. Zərərin başqa bir izahı ağrı, əzab vermə və ya nədənsə məhrum

etməkdir. Zərər sözlər, hərəkətlər və ya hərəkətsizliklə yetirilə bilər. Zərər qəsdən və ya bilməyərəkdən söz və ya hərəkətlərlə edilə bilər. Zərərin dərəcəsi kiminsə əhval-ruhiyyəsini pozmaqdan tutmuş bədən xəsarəti və ya hətta ölümə qədər dəyişə bilər.

Səkkizinci addımda problemlə qarşılaşırıq. Bir çoxumuz özümüzü asılılığımızın qurbanı kimi gördüyümüz üçün başqalarına zərər verdiyimizi etiraf etməkdə çətinlik çəkirik. Səkkizinci Addımımızın uğurlu olması üçün bu rasionallaşmadan qaçmaq vacibdir. Bizə edilənləri etdiklərimizdən aydın şəkildə ayırmalıyıq. İstənilən bəhanələri atıb özümüzü qurban saymağı dayandırırıq. Biz çox vaxt yalnız özümüzlə zərər verdiyimizi düşünürük, amma adətən özümüzü siyahının sonuna əlavə edirik, əgər əlavə etsək. Bu addım, həyatımızın dağıntılarını düzəltmək üçün araşdırma və hazırlıq işlərini yerinə yetirməkdir.

Başqalarının səhvlərini qınamaq bizi daha yaxşı insan etməyəcək. Özümüzü günahkarlıq hissindən qurtararaq həyatımızı təmizləmək, bizi daha yaxşı hiss etdirəcəkdir. Siyahımızı yazmaqla artıq zərər verdiyimizi inkar edə bilmərik. Hər hansı bir hərəkət, yalan, pozulmuş vəd və ya laqeydliklə başqalarına zərər verdiyimizi qəbul edirik.

Siyahımızı yazırıq və ya Dördüncü Addımın siyahısından əlavə edirik və düşündükcə əlavə insanları əlavə edirik. Bu siyahı ilə dürüstcə üzləşirik və əskikliklərimizi açıq şəkildə araşdırırıq ki, zərəri ödəməyə hazır olaq.

Bəzi hallarda biz tanımadığımız şəxslərə zərər vermişik. İstifadə edərkən qarşımıza çıxan hər kəs risk altında idi. Bir çoxlarımız valideynlərini, həyat yoldaşlarını, uşaqlarını, dostlarını, sevgililərini, digər asılıları, təsadüfi tanışları, iş yoldaşlarını, işəgötürənləri, müəllimləri, ev sahiblərini və tamamilə yad insanları siyahıya əlavə edir. Həmçinin, özümüzü siyahıya daxil edə bilərik, çünki asılılığımızı davam etdirərkən yavaş-yavaş özümüzü öldürürdük. Maddi cəhətdən

zərər vurduğumuz insanların ayrı bir siyahısını hazırlamağımız faydalı ola bilər.

Hər addımda olduğu kimi, hərtərəfli və dəqiq olmalıyıq. Biz çox yazmağı düşünsəkdə amma əksinə alınır. Eyni zamanda, siyahımızın tamamlandığından əmin olmadığımız üçün bu addımı təxirə sala bilmərik. Bu sonsuz bir prosesdir.

Səkkizinci Addımı işləməyin son çətinliyi onu Doqquzuncu Addımdan ayırmaqdır. Əgər biz əvvəlcədən təsəvvür etsək ki, vurduğumuz ziyanı necə qaytaracayıq, bu bizə siyahı hazırlayarkən necə çətinlik yaradırdısa hazırlığımıza da bir o qədər əngəl ola bilər. Bu addımı elə edirik ki, sanki Doqquzuncu Addım yoxdur. Zərər ödəməyi düşünmürük, yalnız Səkkizinci Addımın dediklərinə diqqət yetiririk: siyahı hazırlamaq və hazır olmaq. Bu addımın bizim üçün əsas məqsədi, tədricən, özümüz və başqaları ilə necə rəftar etdiyimiz barədə yeni münasibətlər əldə etdiyimizi başa düşməyimizə kömək etməkdir.

Başqa üzvlərin bu addımla bağlı təcrübələrini diqqətlə dinləmək, siyahımızı yazmaqda qarışıqlığı aradan qaldıra bilər. Həmçinin, sponsorlarımız bizə Səkkizinci Addımın onlar üçün necə işlədiyini bölüşə bilərlər. Toplantı zamanı suallar verməklə qrup şüurundan faydalana bilərik.

Səkkizinci addım günahkarlıq və peşmançılığın üstünlük təşkil etdiyi həyatdan qurtulmaq üçün böyük dəyişikliklər təklif edir. Gələcəyimiz dəyişir, çünki zərər verdiyimiz insanlardan qaçmaq məcburiyyətində deyilik. Bu addım nəticəsində təcridə (izolasiyaya) son qoya biləcək yeni bir azadlıq əldə edirik. Bağışlanmağa ehtiyacımızı başa düşdükdə, daha bağışlayıcı olmağa meyllənirik. Ən azından, artıq insanların həyatına bilərəkdən zərər vermədiyimizi görürük.

Səkkizinci addım hərəkət addımıdır. Bütün addımlar kimi, bu addım da dərhal fayda göstərir. İndi Doqquzuncu

Addımda vurduğumuz ziyanları ödəməyə başlamaq üçün azadıq və hazırıq.

Doqquzuncu Addım

“Özlərinə və ya başqalarına zərər verə biləcəyimiz hallar istisna olmaqla, mümkün olan hər yerdə bu insanlara vurduğumuz zərərləri birbaşa ödədik”.

Bu addımdan yayınmaq olmaz. Əgər bunu etsək, biz öz proqramımızda istifadəyə qayıtmaq üçün yer ayırmış oluruq. Qürur, qorxu və ertələmək çox vaxt imkansız bir maneə kimi görünür; irəliləməyin və böyüməyin qarşısında dururlar. Əsas odur ki, hərəkətə keçək və zərər verdiyimiz insanların reaksiyalarını qəbul etməyə hazır olaq. Bacardığımız qədər vurduğumuz zərəri geri ödəyirik.

Zamana əhəmiyyət vermək bu addımın vacib bir hissəsidir. Fərsət yarandıqda, daha çox zərər verə biləcək halları çıxmaq şərti ilə, vurduğumuz zərəri geri ödəməliyik. Bəzən həqiqətən də bunun əvəzini ödəyə bilmirik; bu nə mümkün nə də praktik deyil. Bəzi hallarda zərəri ödəmək bizim imkanlarımızdan kənarda ola bilər. Zərər verdiyimiz insanla əlaqə saxlaya bilmədiyimiz vəziyyətlərdə, əvəzinə xidmət edə biləcəyimizə hazır oluruq. Bununla belə, utanc, qorxu və ya laqeyidlik səbəbindən heç vaxt kimsə ilə əlaqə qurmaq fərsətini qaçırmamalıyıq.

Biz həqiqətən günahkarlıq hisslərimizdən azad olmaq istəyirik, amma bunu başqalarının hesabına etmək istəmirik. Üçüncü bir insanı ya da istifadə vaxtımızdan qalan və bilinmək istənməyən bir tanışımızı işin içinə qatmaq riski ilə qarşılaşa bilərik. Başqa bir insanı təhlükəyə atmağa haqqımız və ehtiyacımız yoxdur. Bu məsələlərdə tez-tez başqalarından kömək almağa ehtiyacımız olur.

Biz qanunla olan problemlərimizi hüquqsünaqlara, maliyyə və tibbi problemlərimizi isə peşəkarlara həvalə etməyi tövsiyə edirik. Uğurlu bir həyat yaşamağı öyrənməyin bir hissəsi də köməyə ehtiyacımız olduğu zaman bu köməyi vaxtında istəməyi öyrənməkdir.

Bəzi köhnə münasibətlərdə hələ də həll olunmamış münaqişə mövcud ola bilər. Biz öz üzərimizə düşəni edirik ki, köhnə münaqişələri düzəldərək həll edək. Biz əlavə münaqişələr və davam edən incikliklərdən azad olmaq istəyirik. Bir çox hallarda, biz sadəcə olaraq həmin şəxsin yanına gedib keçmiş səhvlərin başa düşülməsini təvazükarlıqla istəyə bilərik. Bəzən köhnə dostların və ya qohumların incikliklərini buraxmağa hazır olduqlarını görəndə bu bizim üçün sevincli bir hadisə olacaq. Hələdə etdiyimiz səhvlərdən əziyyət çəkən biri ilə əlaqə qurmaq təhlükəli ola bilər. Birbaşa zərəri ödəmək təhlükəli olacağı və ya başqalarını təhlükəyə atacağı hallarda dolayı yollarla geri ödəmək tələb oluna bilər. İmkanımız daixilində vurduğumuz zərəri əlimizdən gəlidiyi qədər qaytaracağıq. Biz yadda saxlamağa çalışırıq ki, bu zərəri qaytaranda bunu özümüz üçün edirik. Keçmişimizə görə özümüzü günahkar hiss etmək və peşman olmaq əvəzinə yüngülləşdiyimizi hiss edirik.

Biz qəbul edirik ki, bizim mənfi münasibətimizə səbəb olan öz hərəkətlərimizdir. Doqquzuncu Addım bizə günahkarlıq hissələrinin öhdəsindən gəlməyə kömək edir, digərləri üçün isə qəzəb hissələrinin öhdəsindən gəlməyə kömək edir. Bəzən özümüz və yaxınlarımız üçün edə biləcəyimiz yeganə kompensasiya sadəcə təmiz qalmaqdır. Biz istifadəmizlə cəmiyyətə problem yaratmağı dayandırırıq. Bəzən zərəri ödəməyin tək yolu cəmiyyətə yararlı olmaqdır. Bu gün biz özümüzə və digər asılılara sağlamağa kömək edirik. Bu, bütövlükdə cəmiyyətə dəyən zərərin əvəzində böyük kompensasiyadır.

Sağalma zamanı biz sağlam düşüncəyə qayıdırıq və sağlam düşüncədə olmanın bir hissəsi digər insanlarla effektiv münasibətlərdir. Getdikcə insalarda daha az təhlükə görürük. Ağrı və qarışıqlıq əsl təhlükəsizlik hissi ilə əvəz olunur. Zərər çəkdiyimiz insanlara təvazökarlıqla və səbirlə yanaşıırıq. Çox vaxt hətta bizə səmimi qəlbədən yaxşılıq arzulayanlar da sağalmağımızın reallığına inanmaqda çətinlik çəkirlər. Onların çəkdikləri ağrıları bizə unutmaq olmaz. Möcüzələr mütləq baş verəcək, lakin bunun üçün vaxt lazımdır. Bir çoxumuz ailələrimizlə pozulmuş münasibətləri bərpa edə bilirik. Zaman keçdikcə bizdə baş verən dəyişiklikləri qəbul etmək onlar üçün asanlaşır. Təmiz yaşamaq öz sözünü deyir. Səbir bizim sağalmağımızın vacib hissəsidir. Şərtsiz sevgi hədiyyəsi yaşamaq iradəmizi yenidən gücləndirəcək və hər bir müsbət hərəkətimiz gözlənilməz bir fürsətlə mükafatlandırılacaqdır. Zərər ödəmək böyük cəsarət və inam tələb edir, inanılmaz mənəvi inkişaf ilə nəticələnir.

Biz özümüzü keçmişimizin dağıntılarından azad edirik. Artıq biz Onuncu Addımda müntəzəm şəxsi inventarlaşmanı davam etdirməklə evimizi qaydasında saxlamaq istəyirik.

Onuncu Addım

“Şəxsi inventarlaşdırmaımıza davam etdik və səhv etdiyimiz zaman bunu dərhal etiraf etdik”.

Onuncu addım bizi bu günümüzün dağıntılarından azad edir. Qüsurlarımızın fərqiində olmasaq, bunlar bizi çıxma bilməyəcəyimiz bir küncə sala bilər.

Anonim Narkomanlardan öyrəndiyimiz ilk dərs odur ki, istifadə bizi həmişə məğlubiyyətə aparır. İkinci öyrəndiyimiz dərs odur ki, bizə ağrı verənlərdən qaça bilsək, o qədər də ağrı hiss etməyəcəyik. Daimi şəxsi İnventarlaşdırma

aparmaq, özümüzü, hərəkətlərimizi, və münasibətlərimizi mütəmadi olaraq təhlil etmək vərdişimizi inkişaf etdirmək deməkdir.

Vərdiş bizim təbiətimizdədir ona görə də biz köhnə düşüncə və reaksiya tərzimizə qarşı həssasıq. Bəzən köhnə özünü məhv etmə rejiminə davam etmək yeni və təhlükəli bir yol getməkdən daha asan görünür! Köhnə vərdişlərimizin tələsinə düşməyimizə ehtiyac yoxdur. Bu gün bizim seçimimiz var.

Onuncu addım həyat problemlərimizi düzəltməyə və təkrarlanmasının qarşısını almağa kömək edə bilər. Gün ərzində hərəkətlərimizə yenidən baxırıq. Bəzilərimiz hisslərimiz haqqında yazaraq, necə hiss etdiyimizi və baş verən hər hansı problemdə hansı rolunu oynaya biləcəyimizi izah edirik. Biz kiməsə pislilik etmişikmi? Səhv etdiyimizi etiraf etməliyikmi? Çətinliklərlə qarşılaşdıqda, onların öhdəsindən gəlmək üçün səy göstəririk. Bu çətinliklərə laqeyd yanaşsaq o bizim həyatımızı zəhərləyər bilər.

Bu addım köhnə ağlısızlıqlarımızdan qorunma üçün yaxşı seçim ola bilər. Biz özümüzə soruşa bilərik ki, biz köhnə qəzəb, inciklik və qorxu hisslərinə qapanırıqmı? Özümüzü tələyə düşmüş hiss edirik? Özümüzlə problem yaradıırıq? Aclıqdan, qəzəbli olmaqdan, tənhalıqdan və yorğunluqdan əziyyət çəkirik? Özümüzü çox ciddiylə alırıq? Biz öz daxilimizi başqalarının görünüşü və hərəkətinə görə mühakimə edirik? Fiziki problemlərdən əziyyət çəkirik? Bu suallara cavab vermək, mövcud problemləri həll etməyə kömək edə bilər. Artıq daxili boşluq hissi ilə yaşamaq məcburiyyətində deyilik. Ən böyük çətinliklərimizin və narahatçılığımızın bir çoxu narkotiksiz həyat təcrübəmizin kifayət qədər olmamasından qaynaqlanır. Biz tez-tez veteranlardan nə edəcəyini soruşuruq və cavabların sadəliyinə heyran oluruq.

Onuncu addım rahat nəfəs almaq üçün əla vasitə ola bilər. Bu günün atıb tutmaları hələ də yaddaşımızda təzə

olduğu bir vaxtda bu addım üzərində işləyirik. Biz hərəkətlərimizi sadalayırıq, onları rasionallaşdırmamağa çalışırıq. Bu, günün sonunda yazılı şəkildə istifadə edilə bilər. Etdiyimiz ilk şey dayanmaqdır! Bundan sonra fasilə veririk və özümüzə düşünmək imkanı veririk. Biz hərəkətlərimizi, reaksiyalarımızı və niyyətlərimizi öyrənirik. Çox vaxt əmin oluruq ki, etdiklərimiz düşündüyümüz qədər pis deyil. Bu, vəziyyət həyatımızı zəhərləməyə başlamazdan əvvəl hərəkətlərimizi nəzərdən keçirmək və səhvlərimizi etiraf etmək imkanı verir. Biz rasionallaşdırmalardan qaçmalıyıq. Səhvlərimizin izahını axtarmırıq, onları gecikdirmədən etiraf edirik.

Biz davamlı olaraq bu addım üzərində işləyirik. Bu qarşısını almaq üçün özünü qoruyucu bir hərəkəttir. Bunun üzərində nə qədər çox işləsək, səhvlərin düzəldilməsi ilə əlaqəli hissəyə bir o qədər az ehtiyac duyacağıq. Bu addım acı hissləri özümüzə gətirməzdən əvvəl onlardan qaçmaq üçün əla bir yoldur. Hisslərimizi, duyğularımızı, fantaziyalarımızı və hərəkətlərimizi izləyirik. Daim özümüzü müşahidə etməklə, biz özümüzü pis hiss etdirən hərəkətləri təkrarlamamaq bacarığı qazanırıq.

Ancaq özümüzü yaxşı hiss etsək və hər şey bizim üçün əla getsə də, yenə də bu addıma ehtiyacımız var. Xoş hisslər bizim üçün yenidir və biz onları diqqətlə tərbiyə etməliyik. Çətin vaxtlarda, daha sakit günlərdə bizə müsbət işləyən vasitələrdən istifadə edə bilərik. Özümüzü yaxşı hiss etməyə haqqımız var. Bizim seçimimiz var. Yaxşı vaxtlar da tələ ola bilər; təhlükə ondan ibarətdir ki, biz ilk prioritetimizin təmiz qalmaq olduğunu unuda bilərik. Bizim üçün sağalma sadəcə həz almaqdan daha böyükdür.

Unutmamalıyıq ki, səhv etmək insan təbiətidir. Biz heç vaxt mükəmməl olmayacağıq. Bununla belə, Onuncu Addımda özümüzü qəbul etməyi öyrənirik. Şəxsi inventarımızı davam etdirməklə biz burada və indi özümüzə və keçmişimizdən

azad oluruq. Varlığımıza bəhanə axtarmağı dayandırırıq. Bu addım bizə özümüz kimi olmağa imkan verir.

On Birinci Addım

“Öz dərk etdiyimiz İlahi ilə dua və meditasiya vasitəsilə şüurlu əlaqəmizi yaxşılaşdırmağa çalışdıq. Yalnız Onun həyatımız haqqında niyyəti və bunu yerinə yetirmək üçün bizə güc verməsini dua edib istədik.”

İlk on addım bizə İlah ilə şüurlu əlaqəmizi yaxşılaşdırmaq üçün əsasları qoydu. Bunun sayəsində uzun müddətdir arzuladığımız məqsədlərə çatmaq üçün təməlimiz var. Bu mərhələyə keçdikdə, əvvəlki on addımı tətbiq etdikdən sonra, çoxumuz dua və meditasiya etməyi təşəbbüs kimi qarşılayırıq. Müvəffəqiyyətli sağalmanın əsası mənəvi halımızdır, bunun nəticəsində biz sonsuz inkişaf edirik.

Çoxumuz On Birinci Addıma çatdığımızda sağalmağımıza daha çox dəyər verməyə başlayırıq. On Birinci Addımda bizim həyatımız bizim üçün daha dərin mənə daşıyır. Nəzarəti buraxanda biz daha böyük bir güc əldə edirik.

İnancımızın təbiəti dualarımızın və meditasiya tərzimizin necə olacağını müəyyən edir. Bizə yalnız özümüz üçün işləyən bir inanc sistemi qurmaq qalır. Sağalma prosesində nəticələr önəmlidir. Başqa yerlərdə də qeyd olunduğu kimi, Anonim Narkomanlar Proqramına daxil olduğumuz andan etibarən dualarımız təsirli olmağa başladı və biz xəstəliyimizə təslim olduq. Bu addımda təsvir olunan şüurlu təmas, addımlarla yaşamağın birbaşa nəticəsidir. Bu addımı mənəvi vəziyyətimizi yaxşılaşdırmaq və qorumaq üçün istifadə edirik.

Proqrama ilk dəfə daxil olanda özümüzədən daha böyük bir Gücdən kömək aldıq. Bu, mexanizm bizim proqrama təslim olduğumuzla hərəkətə keçdi. On Birinci Addımın məqsədi həmin şüurlu əlaqəni dərk etmək və yeni həyatımızda onu Güc mənbəyi kimi istifadə etmək bacarığını artırmaqdır.

Dua və meditasiya vasitəsilə İlahimizlə şüurlu əlaqəmizi nə qədər yaxşılaşdırsaq “Mənim yox, Sənin iradə ol” demək bir o qədər də asan olar. İlahiyə ehtiyacımız olduğu zaman ondan kömək istəyə bilərik və onda həyatımızın yaxşılaşdığını görürük. Meditasiya və fərdi dini inanclarla bağlı bəzi insanların danışdığı təcrübələr hər zaman bizim üçün uyğun olmur. Bizim proqramımız dini deyil, mədəni proqramdır. On Birinci Addıma çatanda keçmişdə problemlərə səbəb olan xarakter qüsurları əvvəlki on addımı yerinə yetirməklə aradan qalxmış olur. Olmaq istədiyimiz insan obrazı İlahinin bizimlə bağlı iradəsinin qısa müddətli görüntüsüdür. Çox vaxt dünya görüşümüz o qədər məhdud olur ki, biz yalnız öz istək və ehtiyaclarımızı görə bilirik.

Köhnə davranışlarımıza qayıtmaq asandır. Davamlı inkişafımızı və sağlamlığımızı təmin etmək üçün həyatımızı mədəni cəhətdən sağlam əsasda saxlamağı öyrənməliyik. İlahi öz xeyirxahlığını bizə zorla qəbul etdirməz, amma biz istəsək, onu alırıq. Adətən həmin an nəyinsə dəyişdiyini hiss edirik, lakin vaxtı gələndə qədər həyatımızdakı dəyişiklikləri görmürük. Nəhayət öz egoist məqsədlərimizi kənara qoyduqda, heç vaxt təəvvür etmədiyimiz bir qəlb rahatlığı tapmağa başlayırıq. Əxlaqın zorla tətbiq olunması, mədəni bir yaşam tərzini şəxsi seçimimizlə qazandığımız gücə bərabər etmir. Çoxumuz ağrını hiss etdiyimiz zaman dua edirik. Müntəzəm olaraq dua etsək, tez-tez və ya kəskin şəkildə ağrımayacağımızı öyrənirik.

Anonim Narkomanlardan başqa meditasiya ilə məşğul olan istənilən sayda müxtəlif qruplar var. Bu qrupların demək olar ki, hamısı müəyyən bir din və ya fəlsəfə ilə əlaqəlidir. Bu

üsullardan hər hansı birinin dəstəklənməsi ənənələrimizi pozar və hər birimizin dərk etdiyi İlahiyə sahib olma anlayışına məhdudiyyət qoyar. Meditasiya, mənəvi inkişafımızı öz fərdi yolumuzla inkişaf etdirməyə imkan verir. Keçmişdə bizim üçün işləməyən bəzi təcrübələr bu gün işləyə bilər. Biz hər günə açıq fikirlə yeni bir nəzər sala bilərik. Biz bilirik ki, İlahinin iradəsi üçün dua etsək, nə düşündüyümüzdən asılı olmayaraq bizim üçün ən yaxşı olanı əldə edəcəyik. Bu bilik bizim inanmımıza və asılılıqdan sağalma təcrübəmizə əsaslanır.

Dua, bizim narahatlıqlarımızı özümüzdən daha böyük bir Gücə danışmağımızdır. Bəzən dua etdiyimiz zaman, təəccübləndirici hallar baş verir: biz imkanlarımızdan artıq yüksək işləri yerinə yetirmək üçün vasitə, yollar və güc tapırıq. Nə vaxt ki, biz gündəlik dua edərək və təslim olaraq inamımızı artırır və bərkidirik, o zaman ağılsız güc əldə edirik.

Bəziləri üçün dua, İlahidən kömək istəməkdir; meditasiya isə İlahinin cavabını dinləməkdir. Biz xüsusi nə üçünsə dua edəndə ehtiyatlı və diqqətli olmağı öyrənirik. Dua edirik ki, İlahi bizə Öz iradəsini göstərsin və bunu həyata keçirməkdə bizə kömək etsin. Bəzi hallarda O öz iradəsini bizə o qədər aşkar edir ki, biz onu görməkdə çətinlik çəkirik. Bəzilərimizdə isə, ehomuz o qədər özünə mərkəzlidir ki, İlahinin bizim üçün olan iradəsini qəbul etmək üçün yenidən bir mübarizə və təslimiyyət yaşamalı oluruq. İlahidən diqqətimizi yayındıran təsirləri aradan qaldırmasını dua edib istəyəndə, dualarımızın keyfiyyəti adətən yaxşılaşır və fərqi hiss edirik. Dua məşq tələb edir və özümüzə xatırlatmalıyıq ki, bacarıqlı insanlar öz bacarıqları ilə doğulmayıblar. Onları inkişaf etdirmək üçün çox səy göstərirlər. Dua vasitəsilə biz İlahimizlə şüurlu əlaqə qurmağa çalışırıq. Meditasiya vasitəsilə bu əlaqəni əldə edirik və On Birinci Addım bu əlaqəni inkişaf etdirməyə kömək edir.

Anonim Narkomanlara gəlməzdən əvvəl bir çox dinlərə və meditasiya üsullarına rast gəlmişdik. Bəzilərimiz bu

təcrübələrdən məyus və tamamilə çaşqın olduq. Biz əmin idik ki, daha yüksək şüura çatmaq üçün narkotiklərdən istifadə etmək İlahinin istəyi idi. Çoxumuz bu təcrübələrin nəticəsində çox qərribə vəziyyətlərə düşdük. Bizim ağılımıza belə gəlmirdi ki, problemimizin kökü asılılığımızın dağıdıcı qüvvəsi idi və harada ümid görürdüksə ora düşünmədən can atıb və yoxlayırdıq.

Meditasiyanın sakit anlarında, İlahinin iradəsi bizə aydın ola bilər. Meditasiya vasitəsilə zehni sakitləşdirmək, bizi daxilimizdəki İlahiylə əlaqəyə gətirən rahatlıqdır. Meditasiyanın əsas prinsipi budur ki, zehnimiz sakit olmadıqca şüurlu əlaqə əldə etmək çətindir, hətta qeyri-mümkündür. İrəliləyiş əldə etmək üçün bizim vərdisə alan düşüncələr ardıcılığı dayandırılmalıdır. Beləliklə, meditasiya zamanı ilkin təcrübəmiz zehni sakitləşdirmək və yaran fikirlərin təbii şəkildə bitməsidir. On Birinci Addımın meditasiya hissəsi bizim üçün reallığa çevirildiyinə görə düşüncələrimizi geridə qoymaq bacarığı əldə edirik.

Emosional tarazlıq meditasiyanın ilk nəticələrindən biridir və təcrübələrimiz bunu təsdiqləyir. Bəzilərimiz proqrama tamamilə dağılmış vəziyyətdə gəlir və yalnız bu və ya digər dini cərəyanda İlahini və ya xilas tapmaq üçün bir müddət qalırlar. Asılı olduğumuzu, xəstəliyimizin sağalmaz olduğunu tamamilə unudaraq, dini fanatizm fitnəsi içində proqramdan uzaqlaşmaq çox asandır.

Deyirlər ki, meditasiyanın faydaları onun gündəlik həyatımıza təsiri ilə qiymətləndirilə bilər. On Birinci Addımdakı sözlərin mənası budur: "...Bizim üçün Onun iradəsini və onu həyata keçirmə gücünü bilmək". Dua etməyənlərimiz üçün meditasiya bu addımı atmağın yeganə yolu olaraq qalır.

Bizə dinclik verib , cəsarət və özünə inamı bərpa etdiyinə görə duaya müraciyyət edirik. Bu, bizə qorxu və inamsızlıqdan azad yaşamaqda kömək edir. Egoist

niyyətlərimizi bir kənara qoyub rəhbərlik üçün dua etdikdə biz sülh və əmin-amanlıq hissləri tapırıq. Bu addım üzərində işləməzdən əvvəl bizim üçün əlçatan olmayan digər insanlarla şüur və empatiya hissini yaşamağa başlayırıq.

İlahi ilə şəxsi əlaqə axtarma prosesində biz günəşdə bir çiçək kimi açılmağa başlayırıq. Biz başa düşürük ki, İlahinin məhəbbəti həmişə yanımızda olub - sadəcə onu qəbul etməyə hazır olmağımızı gözləyirdi. Əlimizdən gələni etməklə hər gün bizə verilən hər halı qəbul edirik. İlahiyə güvənməyin bizim üçün daha rahat olduğunu görürük.

Biz proqrama ilk dəfə gəldikdə adətən İlahidən bizim üçün çox vacib görünən ehtiyac və istəklərin ödənilməsini diləyirik. Biz ruhən böyüdükcə və özümüzdən daha möhtəşəm bir Qüvvə tapdıqca dərk etməyə başlayırıq ki, yalnız mənəvi ehtiyaclarımızı ödədikdə gündəlik problemlərimizin miqyası xeyli azalar. Həqiqi gücün mənbəyini unutduqda, özümüzü ilk dəfə proqrama gəlməyimizə səbəb olan köhnə düşüncə və davranış nümunələrinin tələsində tapırıq. Nəhayət baxışlarımız və inanclarımız tədricən dəyişir və biz bir anda başa düşürük ki, İlahinin bizim üçün iradəsi və onu həyata keçirmə gücü bizim ən vacib ehtiyacımızdır. Biz şəxsi maraqları bir kənara qoya bilirik - biz əmin oluruq ki, İlahinin bizim üçün iradəsi ən çox qiymətləndirdiyimiz dəyərlərdən ibarətdir. İlahinin bizim üçün olan iradəsi bizim həqiqi iradəmizə çevrilir. Bu, sözlə kifayət qədər izah edilə bilməyən intuitiv olaraq baş verir.

Biz digər insanları mühakimə etmədən və qınamadan olduqları kimi davranmaqlarına icazə verməyə hazır oluruq. Səbirsiz nəzarət istəyi birdən yox olur. Başlanğıcda qəbullanmağı başa düşə bilmədik, amma bu gün bunu bacarıırıq.

Biz bilirik ki, günün nə gətirməsindən asılı olmayaraq İlahi bizə mənəvi rifahımız üçün lazım olanı verib. Gücsüzlüyümüzü qəbul etməkdə səhv bir şey yoxdur, çünki İlahi təmiz qalmağımıza və mənəvi inkişafdan zövq

almağımıza kömək edəcək qədər güclüdür. İlahi evimizi səliqəyə salmağımıza kömək edir.

Reallığı daha aydın görməyə başlayırıq. İlahi Qüvvəmizlə qurduğumuz davamlı əlaqə sayəsində axtardığımız cavablar bizə gəlir. Bir vaxtlar bacarmadıqlarımızı etmək bacarığı qazanırıq. Biz başqalarının inanclarına hörmətlə yanaşırıq. Biz sizi öz inancınıza uyğun olaraq güc və rəhbərlik axtarmağa çağırırıq.

Bu addım üçün minnətdarıq, çünki bizim üçün ən yaxşısını əldə etməyə başlayırıq. Bəzən istəklərimiz üçün dua edirdik və onları əldə etdikdən sonra tələyə düşdük. Dua edib nələrisə əldə edə bildik, sonra onun aradan qaldırılması üçün dua etməyə məcbur olduq, çünki öhdəsindən gələ bilmədik.

Ümid edirik ki, duanın gücünü və duanın özü ilə gətirdiyi məsuliyyəti öyrəndikdən sonra On Birinci Addımdan gündəlik proqramımızda bələdçi kimi istifadə edə bilərik.

Bizim üçün yalnız İlahinin iradəsi olmasına dua etməyə başlayırıq. Bu yolla, biz yalnız idarə edə biləcəklərimizi əldə edirik. Buna cavab verə və öhdəsindən gələ bilərik, çünki İlahi buna hazırlaşmağımıza kömək edir. Bəzilərimiz sadə sözlərlə İlahinin lütfü və ya xeyirxahlığına görə minnətdar olduğumuzu bildiririk.

Təslimiyyət və təvazökarlıq müansibətilə biz bu addıma təkar-təkrar yaxınlaşırıq ki, İlahidən bilik və güc hədiyyəsi alağ. Onuncu Addım indiki zamanın səhvlərini aradan qaldırır ki, biz On Birinci Addım üzərində işləyə bilək. Bu addım olmadan, çətin ki, mənəvi oyanış hiss edə bilək, həyatımızda mənəvi prinsipləri tətbiq edə bilək və ya başqalarını sağlamağa cəlb etmək üçün kifayət qədər təmiz xəbər çatdıra bilək. Anonim Narkomanlarda belə bir prinsip var – biz əldə etdiklərimizi yalnız başqalarına ötürməklə qoruyub saxlaya bilərik. Başqalarının təmiz qalmasına kömək etməklə, biz burada tapdığımız mənəvi xəzinələrdən həzz alırıq. Bizə təmənnəsiz və

minnətarlıqla verilənləri, təmənnəsiz və minnətdarlıqla başqalarına ötürməliyik.

On İkinci Addım

“Bu addımlar sayəsində mənəvi dirçəliş yaşayaraq biz bu xəbəri digər asılılara çatdırmağa və bu prinsipləri bütüün işlərimizdə tətbiq etməyə çalışdıq”.

Bizim Anonim Narkomanlara gəlməyimizə səbəb həyatımızın darma-dağın olması idi. Mənəvi bir dirçəlişlə qarşılaşacağımız ağılımızın ucundan belə keçmirdi. Bizim istəyimiz bircə bu ağrıdan azad olmaq idi.

Addımlar bizi mənəvi dirçəlişə aparır. Bu dirçəlişi həyatımızda baş verən dəyişikliklər sübut edir. Bu dəyişikliklər, bizi mənəvi prinsiplərə əsaslanaraq yaşamağa və hələ də əzab çəkən asılılara sağalma və ümid xəbərimizi çatdırmağa imkan yaradır. Təbii ki, mənəvi prinsiplərə uyğun yaşamadan bu xəbəri kimlərəsə çatdırmaq mənasızdır. Xəbərlə yaşadığca həyatımız və hərəkətlərimiz ona sözlərimizdən və ədəbiyyatımızdan daha çox məna verir.

Mənəvi dirçəliş anlayışı, İcmadakı fərqli şəxsiyyətlərdə müxtəlif formalarda özünü göstərir. Lakin, bütün mənəvi dirçəlişlərin ortaq bəzi xüsusiyyətləri vardır. Ortaya çıxan ortaq xüsusiyyətlər arasında tənhalığın sona çatmasını və həyatımızda istiqamətin olmasını hiss edirik. Bizim bir çoxumuz hesab edirik ki, mənəvi dirçəliş, əgər daxili sakitlik və başqalarına qayğı göstərmək artımı ilə müşayiət olunmursa, mənasızdır. Qəlb rahatlığını qorumaq üçün, biz “burada və indi” yaşamağa çalışırıq.

Bu addımları mümkün olan ən yaxşı şəkildə yerinə yetirənlər bir çox fayda əldə etdilər. Biz inanırıq ki, bu üstünlüklər proqramla yaşamağın birbaşa nəticəsidir.

Asılılıqdan ilk dəfə yüngülləşmə hissini yaşamağa başladığımızda, həyatımızı yenidən nəzarət altına alma riski ilə qarşılaşırıq. Biz keçmişdə yaşadığımız ağrı və əzabları unuduruq. İstifadə etdiyimiz zaman xəstəliyimiz həyatımızı idarə edirdi. O, indidə hazırdır və yenidən nəzarəti ələ keçirməyi gözləyir. Biz tez unuduruq ki, həyatımızı idarə etmək üçün keçmişdəki bütün cəhdlərimiz uğursuz oldu.

Bu vaxtdək çoxumuz başa düşürük ki, AN-dən əldə etdiklərimizi saxlaya biləcəyimiz yeganə yol yeni həyat hədiyyəsini hələ də əzab çəkən asılılarla bölüşməkdir. Bu, istifadənin işgəncəli mövcudluğunun təkrarlanmasına qarşı ən yaxşı sığortamızdır. Biz bunu xəbərin çatdırılması adlandırırıq və bunu müxtəlif üsullarla edirik.

On ikinci addımda tətbiq etdiyimiz mənəvi prinsip ondan ibarətdir ki, biz sağalma haqqında AN xəbərini yalnız başqalarına ötürməklə qoruya bilərik. Hətta AN icmasında bir gün olan bir üzv belə, bu proqramın işlədiyini çatdıra bilər.

Yeni gələnlə paylaşdığımız zaman, İlahi Qüvvənin bizim vasitəməzlə danışmasını xahiş edə bilərik. Biz özümüzü tanrı kimi göstərmirik. Yeni gələn biri ilə paylaşarkən tez-tez digər sağalan bir asılıdan kömək istəyirik. Kömək çağırışına cavab vermək bizim şərəfli, dəyərli, qürurlu üstünlüyümüzdür. Biz ümitsizlik hissini nə olduğunu bildiyimizə görə, başqalarının sağlmasına kömək etmək fürsətini əldə etdiyimiz üçün həqiqətən də özümüzü xoşbəxt hiss edirik.

Biz yeni gələnlərə Anonim Narkomanların prinsiplərini öyrənməyə kömək edirik. Biz çalışırıq ki, onları qonaqpərvərliyimizlə qarşılayaq və proqramın nə təklif etdiyini öyrənmələrinə kömək edək. Biz təcrübəmizi, gücümüzü və ümidimizi bölüşürük. Yeni gələnlərə toplantılarımıza birlikdə getməyi təklif edirik.

Təmənnasız xidmət On İkinci Addımın əsas prinsipidir. Biz sağalma yolunu öz dərk etdiyimiz İlahidən aldığımız. Biz indi Onun iradəsini yerinə yetirmək üçün sağalma yolunu

axtaranlarla bölüşməyə çalışırıq. Çoxumuz xəbərimizi yalnız kömək istəyən birinə çatdırıb biləcəyimizi öyrənirik. Bəzən əzab çəkən asılının bizə doğru addım atması üçün lazım olan yeganə yol şəxsi təcrübənin gücüdür. Bir asılı əzab çəksədə, amma kömək istəməyə hazır ola bilmir. Biz özümüzü bu insanlar üçün əlçatan edə bilərik ki, kömək istədikləri vaxt biz onlara kömək edə bilək.

Başqalarına kömək etməyi öyrənmək, Anonim Narkomanlar Proqramının faydalarından biridir. Təəccüblüdür ki, On İki Addımı yerinə yetirmək bizi məğlubiyyət və ümitsizlikdən İlahi Qüvvənin vasitəsi olmağa yönəldir. Bizə elə bir bacarıq verilir ki, heç kimin kömək edə bilmədiyi bir asılıya biz kömək edə bilirik. Hər gün aramızda bunun baş verdiyini görürük. Bu, möcüzəvi dönüş mənəvi dirçəlişin sübutudur. Bizdə necə olduğunu biz öz şəxsi təcrübəmizdən bölüşürük. Məsləhət vermək istəyi böyükdür, amma bunu edəndə, yeni gələnlərin hörmətini itiririk. Bu xəbərimizə kölgə salır. Asılılıqdan sağalmağa dair sadə və dürüst bir xəbər doğrudur.

Biz toplantılarda iştirak edir və icmaya xidmət etmək üçün özümüzü görünən və əlçatan edirik. Biz vaxtımızı, xidmətimizi və burada tapdıqlarımızı təmənnəsiz və minnətdarlıqla paylaşırıq. Anonim Narkomanlarda danışılan xidmət – qruplarımızın əsas məqsədidir. Xidmətlə məşğul olmaq hələ də əzab çəkən asılıya xəbərimizi çatdırmaqdır. Nə qədər həvəsli şəkildə xidmət etsək, mənəvi dirçəlişimiz də bir o qədər zəngin olacaq.

Biz xəbərimizi sadə yolla aparırıq. Bizi hiyləgər, qorxaq, tənha tanıyan insanlar indi bizi tamamilə başqa cür görməyə başlayırlar. Onlar qorxunun gözümüzü tərk etdiyini görürlər. Bizim yavaş-yavaş inkişaf etməyimizin şahidi olurlar.

Bir dəfə AN yolunu tapdıqdan sonra, darıxmaq və özündən razılığın artıq yeni həyatımızda yeri yoxdur. Təmiz qalaraq, biz, ümid, təslimiyyət, qəbul etmə, dürüstlük, açıq

fikirlilik, istək, inam, dözümlülük, səbir, təvazökarlıq, şərtsiz sevgi, paylaşma və qayğı kimi mənəvi prinsipləri tətbiq etməyə başlayırıq. Sağalma prosesimiz irəlilədikcə, mənəvi prinsiplər həyatımızın hər sahəsinə təsir edir, çünki biz bu proqramı indi və burada yaşamağa çalışırıq.

Sağalma prinsiplərinə uyğun yaşamağı öyrəndikcə, biz səmimi sevinc hissini tapırıq. İki gün təmiz olan insana "Təklilik bir asılı üçün - çox pis yoldaşdır" deməsinə baxmaq bizi sevindirir. Əvvəllər mübarizə aparan bir insanın başqa bir asılıya təmiz qalmasına kömək edərkən, sağalma xəbərini çatdırmaq üçün lazım olan sözləri tapa bilməsini izləmək xoşbəxtlikdir.

Biz həyatımızın daha dəyərli olduğunu hiss edirik. Mənəvi cəhətdən yenilənmişik. Sağ olduğumuz üçün şadıq. İstifadə etdiyimiz zaman həyatda sağ qalmaq bir mübarizəyə çevrilmişdi. İndi biz sadəcə sağ qalmırıq, həqiqətən də yaşayırıq. Anlayırıq ki, əsas məqsəd təmiz qalmaqdır və bu zaman həyatdan zövq ala bilərik. Biz təmiz qalmaqdan zövq alırıq və hələ də əzab çəkən asılılara sağalma xəbərini çatdırmaqdan məmnunuq. Toplantılara getmək həqiqətən də işləyir.

Gündəlik həyatımızda mənəvi prinsipləri tətbiq etmək bizi yeni həyat tərzinə aparır. Dürüstlük, təvazökarlıq və açıq-fikirlilik bizə ətrafımızdakılarla ədalətli davranmağa kömək edir. Qərarlarımıza daha səbirli yanaşırıq. Özümüzə hörmət etməyi öyrənirik.

Sağalma prosesində yaşadığımız təcrübələr bəzən acı və ağrılı olur. Başqalarına kömək etməklə, biz özümüzə hörmətin hədiyyəsini alırıq, çünki bu təcrübəni Anonim Narkomanların digər üzvləri ilə paylaşa bilərik. Onları ağrıdan qoruya bilmərik, amma sağalmaqda olan asılıların bizə ötürdüyü təcrübəni ümidlə bölüşə bilərik. Biz sağalma prinsiplərini paylaşırıq, çünki onlar bizim həyatımızda işə yarayıb. Biz bir-birimizə kömək etdikcə İlahi də bizə kömək edir. Həyat yeni bir mənə,

yeni bir sevinc, yeni bir varlıq və dəyərli olma keyfiyyəti qazanır. Biz mənəvi baxımdan yenilənir və həyatda olduğumuz üçün məmnun qalırıq. Bizim mənəvi dirçəlişin bir tərəfi, başqa bir asılının sağalmasında iştirak etməklə inkişaf etdirdiyimiz İlahi Qüvvəmizin yeni dərk edilməsi ilə baş verir. Mənəvi oyanışımızın bir tərəfi də odur ki, başqa bir asılı insanın sağalmasını paylaşmaqla İlahi Qüvvə haqqında yeni bir anlayış formalaşdırırıq.

Bəli, biz ümidin nümunəsiyik. Biz proqramın işlədiyinə dair canlı sübutlarıq. Təmiz yaşamaqdan əldə etdiyimiz sevinc hələ də əzab çəkən asılı üçün cəlbedicidir.

Təmiz və xoşbəxt həyat sürmək üçün sağalıq. AN-ə xoş gəlmisən. Addımlar burada bitmir. Addımlar yeni bir başlanğıcdır!

Mən nə edə bilərəm?

Əvvəlki Bu Necə İşləyir bölməsindəki Birinci Addımı ataraq öz proqramınıza başlayın. Asılılığımız üzərində həqiqətən gücsüz olduğumuzu bütün qəlbimizlə etiraf etdiyimiz zaman, biz sağalma yolunda böyük bir addım atmış oluruq. Bu mərhələdə bir çoxumuz tərəddüd etmişik, ona görə də özüniüzə vaxt verin və başlanğıcda diqqətli olun. İkinci Addıma, sonra isə növbəti addımlara keçin və irəlilədikcə proqramı özüniüz üçün daha yaxşı anlayacaqsınız. Əgər hər hansı bir müəssisədəsinizsə və hazırda istifadəni dayandırmısınızsa, aydın zəhinlə bu həyat tərzini sınağa bilərsiniz.

Bu müəssisədən çıxdıqdan sonra, gündəlik proqramınıza davam edin və bir AN üzvi ilə əlaqə saxlayın. Bunu poçt vasitəsi ilə, telefon və ya şəxsi görüşlə edə bilərsiniz. Daha da yaxşı, toplantılarımıza gəlin. Burada, indi sizi narahat edən bəzi suallara cavab tapacaqsınız.

Əgər hansısa qapalı bir müəssisədə deyilsinizsə, bu da eyni ilə keçərlidir. Bugün istifadə etməyi dayandırın. Çoxumuz daha uzun müddət üçün qeyri-mümkün görünən işləri səkkiz və ya on iki saat ərzində edə bilərik. Əgər vəsvəyə və ya kompulsiv istək çox güclü olarsa, beş dəqiqə ərzində istifadə etməməyə çalışın. Dəqiqələr saatlara, saatlar isə günlərə çevriləcək və beləliklə, vərdisi qırıb rahatlıq tapacaqsız. Əsl möcüzə narkotiklərə ehtiyacınız olmadığını anladığınız zaman baş verir. Siz artıq

istifadə etməyi dayandırdınız və həqiqətən yaşamağa başladınız.

Sağalma üçün ilk addım istifadəni dayandırmaqdır. Ağlınız və fiziki vəziyyətimiz hələ də narkotikin təsiri altındadırsa, proqramın bizim üçün işləyəcəyini gözləyə bilmərik. İstifadəni istənilən yerdə - hətta həbsxanada və ya hər hansı bir müəssisədə dayandıra bilərik. Biz bunu hər hansı bir yolla edə bilərik – istər birdən-birə istifadədən imtina etməklə, istərsə də detoks vasitəsi ilə təmizlənməklə.

İlahi anlayışını Onu dərk etdiyimiz kimi inkişaf etdirmək bizim həyata keçirə biləcəyimiz bir işdir. Biz həmçinin Addımlardan münasibətlərimizi yaxşılaşdırmaq üçün də istifadə edə bilərik. Ən yaxşı hesab etdiyimiz düşüncələr bizim üçün böyük problemlərlə nəticələndi. Biz başa düşürük ki, dəyişmək lazımdır. Bizim xəstəliyimiz yalnız narkotik istifadə etməklə məhdudlaşmır, ona görə də sağalmağımız sadəcə narkotik istifadəsini dayandırmaqla məhdudlaşmamalıdır. Sağalma fikirlərimizin, baxışlarımızın və münasibətlərimizin aktiv şəkildə dəyişməsidir.

Problemləri həll etmək bacarığı təmiz qalmaq üçün vacibdir. Əgər keçmişdə problemlərimiz olubsa, sadəcə istifadəni dayandıрмаğın bu problemləri həll etməsi mümkün deyil. Günahkarlıq və narahatlıq hissi burada və indi yaşamağımıza mane ola bilər. Xəstəliyimizi inkar etmək və başqa bəhanələr gətirmək sağalmağımıza mane olur. Çoxumuz narkotiksiz xoşbəxt həyatın həqiqətən mümkün olduğuna inanmırıq. Biz qorxu və psixoloji problemlərdən əziyyət çəkir və istifadə etməkdən başqa çıxış yolu olmadığını düşünürük. Bəzən qorxuruq ki, təmiz qalmağa qərar versək, dostlarımız bizdən üz döndərəcək. Bütün bu hisslər sağalmaq istəyən asılılar üçün tamamilə normaldır. Biz həddindən artıq həssas bir egodan əziyyət çəkə bilərik. İstifadə etmək üçün ən yayılmış

bəhanələrdən bəziləri tənhalıq, özünə yazığı gəlməsi və qorxudur. Bizim ən böyük düşmənlərimizdən üçü bunlardır: dürüst olmamaq, hazırlığın olmaması və yeniliyə qarşı açıq olmamaq. Eqosentrizm bizim xəstəliyimizin əsas təbiətidir.

Köhnə fikirlərin və köhnə üsulların təmiz qalmağımıza və ya daha yaxşı bir həyat yaşamağımıza kömək etməyəcəyini başa düşürük. Özümüzə sağalmağı dayandırmağa icazə versək və qeyri-real tərzli və bənzərsiz insanlar obrazına yapışmağa davam etsək, xəstəliyimizin təzahürlərinə yaşıl işıq yandırmış oluruq. Problemlərdən biri budur ki, biz reallığı dəyişməkdən çox, reallığa baxış tərzimizi dəyişməyi asan hesab edirik. Biz bu köhnə düşüncəni tərgitməli və qəbul etsək də etməsək də reallıqla, həyatın davam etməsi ilə üzləşməliyik. Biz yalnız özümüzə münasibətimizi və özümüzə baxış tərzimizi dəyişə bilərik. Bu, bizim üçün dəyişimin tədricən baş verdiyini və sağalmanın davamlı bir proses olduğunu qəbul etmək baxımından olduqca vacibdir.

Sağalmanın ilk doxsan günü ərzində hər gün toplantıya qatılmaq yaxşı bir fikirdir. Asılılar keçmişdə və indiki çətinlikləri paylaşan başqa insanların olduğunu gördükdə xüsusi bir hiss yaranır. İlk vaxtlarda, yalnız toplantılara qatılmaqla kifayətlənə bilirik. Ola bilsin ki, ilk toplantımızdan tək bir söz, şəxs və ya düşüncə belə yadımızda qalmasın. Zamanla bizə gərginlik yaşamadan və sağalma atmosferindən zövq almaq bacarığı gələcək. Toplantılar bizim sağalma prosesimizi gücləndirir. Başlanğıcda heç kimi tanımadığımız üçün qorxu hiss edə bilərik. Bəzilərimiz toplantılara ehtiyacımızın olmadığını düşünürük. Ancaq biz ağrı hiss etdikdə bir toplantıya gedir və rahatlıq tapırıq. Toplantılar bizə haradan gəldiyimizi xatırladır, daha da əhəmiyyətli, sağalma prosesimizdə nəyə nail ola biləcəyimizi görməyə imkan yaradır. Mütəmadi olaraq toplantılara qatıldıqca, problemlərimizi və məqsədlərimizi bölüşən digər asılılarla danışmağın dəyərini öyrənirik. Dəyişə bilmək üçün ehtiyacımız

olan sevgi və diqqəti açıq fikirlə başqalarından qəbul etməliyik. İcma ilə tanış olduqda və onun prinsiplərini öyrənib tətbiq etməyə başladıqda, inkişaf etməyə başlayırıq. Ən önəmli problemlərimiz üzərində işləyir və digər məsələləri isə kənara qoyuruq. Öhdəliklərimizi yerinə yetiririk və irəlilədikcə, özümüzü inkişaf etdirmək üçün yeni fərsətlər ortaya çıxır.

İcmadakı yeni dostlarımız bizə kömək edəcək. Bizim bir ortaq məqsədimiz var - sağalma. Təmiz olduğumuzda, dünyaya birlikdə baxırıq. Artıq özümüzü hadisələrin və şəraitin insafına qalmış, küncə sıxılmış hiss etməyə ehtiyac yoxdur. Özümüzü pis hiss etdiyimizdə, buna əhəmiyyət verən dostların olması böyük fərq yaradır. İcmada öz yerimizi tapırıq və sağalmağımıza kömək edən bir qrupa qoşuluruq. Uzun müddət sözümüzə inanılmadığı üçün dostlarımızın və ailəmizin çoxu sağalmağımıza şübhə edəcək. Onlar bunun uzun sürməyəcəyini düşünəcəklər. Xəstəliyimizi və sağalma prosesini başa düşən insanlara ehtiyacımız var. Toplantılarda digər asılılarla bölüşüb, suallar verə və xəstəliyimiz haqqında öyrənə bilərik. Yaşamağın yeni yollarını öyrənirik. Köhnə fikirlərimiz artıq bizi çıxılmaz vəziyyətə salmır.

Tədrisən köhnə vərdişlərimizi yeni bir həyat tərzinə əvəz edirik. Biz dəyişməyə hazır oluruq. Müntəzəm olaraq toplantılara qatılır, telefon nömrələri götürür, zəng edirik, ədəbiyyat oxuyuruq və ən önəmlisi, istifadə etmirik. Başqaları ilə bölüşməyi öyrənirik. Heç kimə ağrılarıмыздan danışmasaq, çətin ki, kimsə bundan xəbərdar olsun. Yalnız kömək üçün əlimizi uzatdığımızda kömək ala bilərik.

Yeni başlayanlar üçün digər bir vasitə icma ilə əlaqə qurmaqdır. İcma ilə əlaqə qurduqca, proqramı ön planda saxlamağı və heç nəyi çətinləşdirməməyi öyrənirik. Biz kömək istəməklə başlayırıq və toplantılardakı insanların tövsiyələrini sınayırıq. Başqa asılıların toplantılarda bizə kömək etməsinə imkan yaratmaq vacibdir. Zamanla, bizə verilənləri başqalarına ötürə biləcəyik. Başqalarına xidmət etməklə biz öz şəxsi

mənafeylərimizi güdməkdən çıxmağı öyrənirik. Biz sadə hərəkətlərlə başlaya bilərik: zibil qabılarını boşaltmaq, çay dəmləmək, təmizləmək, toplantıya hazırlıq görmək, qapını açmaq, toplantılarda aparıcılıq etmək və ədəbiyyatı masaya düzmək. Bunları etmək, bizə İcmanın bir hissəsi kimi hiss etməyə kömək edir.

Təcrübəmizdən göründüyü kimi, sponsor tapmaq və onunla müntəzəm əlaqə saxlamaq faydalıdır. Sponsorluq iki tərəfli bir yoldur. Bu həm yeni üzvə, həm də sponsora kömək edir. Sponsorun müddəti və təcrübəsi çox vaxt ərazidə potensial sponsorların mövcudluğundan birbaşa asılıdır. Yeni gələnlərə sponsorluq etmək həm də qrupun məsuliyyətidir. Bu, fərqli bir yol və qeyri-rəsmi ola bilər, lakin bu, asılılıqdan xilas olmaq üçün AN yolunun ürəyidir və proqramın mahiyyəti bir asılılığın digərinə kömək etməsindən ibarətdir.

Həyatımızda ən dərin dəyişikliklərdən biri şəxsi münasibətlərimizdəki dəyişikliklər sahəsindədir. Başqaları ilə ilk əlaqələrimiz çox vaxt sponsorumuzla qurduğumuz münasibətlə başlayır. İnanıb və güvəndiyimiz birinin bizə kömək etməsi yeni gələnlər üçün işləyir. Təcrübəmiz göstərir ki, daha təcrübəli insana güvənmək zəiflikdən çox güclülük əlamətidir. Biz əmin olduq ki, addımlarla işləmək bizə təkrar istifadəyə qayıtmamaq üçün ən yaxşı zamanəti verir. Sponsorumuz və dostlarımız addımlarla necə işləyəcəyimiz barədə bizə təcrübə verə bilərlər. Biz bir-birimizlə Addımların mənasını müzakirə edə bilərik. Addımlara əsaslanaraq sponsorun və digər asılıların köməyi ilə biz yeni mənəvi təcrübəyə və həyata hazırlaşa bilərik. Hər birimiz öz dərk etdiyimiz İlahidən kömək istəyəndə addımlar haqqında anlayışımız daha da dərinləşir. Hazır olduğumuzda, yeni tapdığımız həyat tərzini sınamalıyıq. Biz öyrənməliyik ki, proqramı həyatımıza uyğunlaşdırmağa çalışdıqda, o işləmir. Əksinə, həyatımızı proqrama uyğunlaşdırmağı öyrənməliyik.

Bu gün bizi problemlər yox, onların həlli yolları maraqlandırır. Öyrəndiklərimizi gündəlik həyatımıza tətbiq edərək təcrübədən keçirdirik. Bizə lazım olanı saxlayırıq, digərlərini isə kənara qoyuruq. Addımları həyata keçirərək, İlahimizlə ünsiyyət quraraq, sponsorlarımızla danışaraq və yeni gələnlərlə bölüşərək mənəvi olaraq inkişaf etdiyimizi görürük.

On İki Addım, sağalma proqramı kimi istifadə olunur. Problemlərimizin həllində kömək istəmək üçün İlahi Qüvvəyə müraciət edə biləcəyimizi öyrənirik. Çətinlikləri bölüşdüyümüzdə, daha əvvəl bizi qaçmağa vadar edən məsələləri aşdığımızı hiss edərək, İlahi Qüvvənin iradəsini axtarmağa başlamaq üçün bizə güc verən yaxşı hisslər yaşayırıq.

Biz inanırıq ki, İlahi Qüvvəmiz bizə qayğı göstərəcək. Əgər biz səmimi şəkildə İlahinin iradəsini həyata keçirməyə çalışsaq, öz gücümüzlə, baş verən hər bir vəziyyəti idarə edə bilərik. İlahi Qüvvəmizin iradəsini axtarmaq, addımlarda tapılan mənəvi prinsipdir. Addımlarla işləmək və prinsipləri tətbiq etmək, həyatımızı sadələşdirir və köhnə düşüncə tərzimizi dəyişir. Həyatımızın idarəolunmaz olduğunu etiraf etdikdə, baxış bucağımızı mübahisə etmək məcburiyyətində qalmırıq. Biz özümüzü olduğumuz kimi qəbul etməliyik. Artıq hər zaman haqlı olmaq məcburiyyətində deyilik. Bu yeni azadlığı özümüzlə verdikdə zaman, başqalarının səhv etməsinə icazə verə bilərik. Özümüzü qəbul etdikdən sonra dəyişmək azadlığı yaranır.

Digər asılılarla bölüşməyə hazır olmaq proqramımızda əsas bir vasitədir. Unutmayaq ki, bizə yalnız bizim kimi asılılar kömək edə bilər. Tənqid etmək və məsləhət vermək əvəzinə təcrübəmizi, gücümüzü, ümidimizi və həyatdakı səyahətimizi istəyən hər bir kəslə bölüşürük. Yaşadığımız ağrıdan danışmaq ən azı bir insana kömək edirsə, deməli bu əziyyətə dəyərdi. Təcrübələrimizi bizdən kömək üçün istəyən digər asılılarla

bölüşdükdə, öz sağalmamızı gücləndiririk. Əgər əldə etdiklərimizi bölüşməyib özümüzdə saxlayırıqsa, onu itiririk. Danışdığımız sözləri həyata keçirmiriksə bu sözlərin heç bir əhəmiyyəti yoxdur.

Biz başqalarına kömək edə bildiyimizi gördüyümüz zaman, mənəvi inkişafımızı başa düşürük. Biz xidmət etdikdə və hələ də əzab çəkən asılıya sağalma xəbərini aparmağa çalışdıqda başqalarına kömək edirik. Biz əmin oluruq ki, AN-də əldə etdiklərimizi yalnız başqalarına ötürməklə qoruyub saxlaya bilərik. Bundan əlavə, təcrübəmiz göstərir ki, özümüzü düşünməkdən uzaqlaşdıqda və ehtiyacı olanlara kömək etməyi təklif etdikdə, bir çox şəxsi problemlər həll olunur. Biz başa düşürük ki, bir asılı, digər asılıya ən yaxşı şəkildə anlayış göstərə və kömək edə bilər. Nə qədər kömək etsək də, həmişə yeni köməyə ehtiyacı olan bir asılı var.

Sponsorluğun əhəmiyyətini və istifadəni dayandırmaq istəyən çoxqın bir asılıya xüsusi diqqət yetirməyin vacibliyini unuda bilmərik. Təcrübəmiz aydın olaraq göstərir ki, Anonim Narkomanlar Proqramından ən çox faydalananlar sponsorluğun vacibliyini və əhəmiyyətini dərk edən şəxslərdir. Sponsorluq öhdəliklərini qəbul edirik və bunları şəxsi AN təcrübəmizi zənginləşdirmək üçün bir fürsət kimi qarşılayırıq.

Başqa asılılarla işləmək, xidmətin yalnız başlanğıcıdır. AN-də xidmət etmək, hələ də əzab çəkən asılılara birbaşa kömək etməklə yanaşı, Anonim Narkomanlar-ın yaşamasını təmin etmək üçün vaxtımızın çoxunu sərf etməyə imkan verir. AN-də əldə etdiklərimizi başqalarına ötürməklə qoruyub saxlayırıq.

Anonim Narkomanların On İki Ənənəsi

Biz əlimizdə olanları yalnız sayıq qalmaqla qoruyub saxlaya bilirik. On İki Addımla şəxsi azadlıq əldə etdiyimiz kimi, Ənənələrdə isə qruplarımızın azadlığını əldə edirik.

Bizi bir-birimizə bağlayan bağlar bizi ayıranlardan daha güclü olduğu müddətcə, hər şey yaxşı olacaq:

- 1. Bizim ümumi rifahımız hər şeydən vacibdir; şəxsi sağalmağımız AN'ın birliyindən asılıdır.*
- 2. Qrupumuzun məqsədi üçün tək bir səlahiyyət var - qrup vicdanımızı ifadə edə bilən sevən İlahi. Liderlərimiz yalnız etibarlı xidmətçilərimizdir; onlar idarə etmirlər.*
- 3. Üzvlük üçün yeganə şərt istifadəni dayandırmaq arzusudur.*
- 4. Digər qruplara və ya bütövlükdə AN'a təsir edən məsələlər istisna olmaqla, hər bir qrup müstəqil olmalıdır.*
- 5. Hər bir qrupun yalnız bir əsas məqsədi var - xəbəri hələ də əziyyət çəkən asılılara çatdırmaq.*
- 6. Pul, əmlak və ya nüfuz problemləri bizi əsas məqsədimizdən yayındırmasın deyə, AN qrupu heç vaxt hər hansı əlaqəli müəssisəyə və ya kənar təşkilata Anonim Narkomanlar adından istifadə etmək icazəsi verməməli, onu maliyyələşdirməməli və ya dəstəkləməməlidir.*
- 7. Hər bir AN qrupu kənardan təklif olunan maddi yardımdan imtina edərək tamamilə öz özünü maliyyələşdirməlidir.*

8. *Anonim Narkomanlar həmişə qeyri-peşəkar qalmalıdır, lakin xidmət mərkəzlərimiz xüsusi müntəxəssisləri işə götürə bilərlər.*
9. *AN heç vaxt təşkilatlanmamalıdır, lakin biz birbaşa xidmət göstərdikləri şəxslərə tabe olan şöbələr və 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 reklamdan daha çox cəlbədiciyə əsaslanır; biz həmişə mətbuat, radio və televiziya qarşısında şəxsi anonimliyimizi qoruyub saxlamalıyıq.*
12. *Anonimlik bütün əənənlərimizin məənəvi əsasıdır, bu, bizə daima prinsipləri şəxsiyyətlərdən üstün tutmalı olduğumuzu xatırladır.*

Biz bu Ənənələrin anlayışına tədricən vaxt keçdikcə AN'ın digər üzvləri ilə ünsiyyətə girdikcə və müxtəlif qrupların toplantılarında iştirak etdikcə gəlib çatırıq. Adətən, yalnız xidmətlə məşğul olmağa başladıqdan sonra bizlərdən kimsə ona diqqət yetirir ki, "hər birimizin şəxsi sağlamağı AN'ın birliyindən asılıdır" və aydın olur ki, birlik bizim hər birimizin ənənələrimizə nə dərəcədə əməl etməyindən asılıdır. Onlar ən əsas prinsiplərdir ki, onların sayəsində bizim icmamız canlı və azad qalır.

Digər insanlarla və ümumilikdə icma ilə münasibətdə bu prinsipləri tətbiq edərək, biz bir çox xoşagəlməz hallardan xilas ola bilərik. Söyləmək olmaz ki, ənənələrimiz bizi bütün problemlərdən azad edir. Yenə də, əvvəlki kimi, biz ünsiyyətdə problemlər, fikir ayrılıqları, daxili ziddiyyətlər, ayrı-ayrı adamlar və ya cəmiyyətlə, icmadan kənar qruplarla

münasibətdə problemlər və digər yaranan çətinliklərlə üzləşə bilərik.

Bununla yanaşı, əgər biz bu prinsipləri tətbiq ediriksə, bəzi maneələri dəf etməyi bacarıyıq. Problemlərimizin əksəriyyəti bizdən əvvəlkilərin rastlaşdığı problemlərə bənzəyir. Onların qazandığı təcrübələr sayəsində ənənələr yaranmışdır. Şəxsi təcrübəmiz isə sübut etdi ki, bu prinsiplər formalaşdığı günlərdə olduğu kimi, elə bu gün də aktualdır. Ənənələr həqiqətən də, bizi birləşdirən bir amildir. Onlar, yalnız onları anlayan və tətbiq edən zaman işləyir.

Birinci Ənənə

“Bizim ümumi rifahımız hər şeydən vacibdir; şəxsi sağalmağımız AN’ın birliyindən asılıdır.”

Birinci Ənənəmiz birlik və ümumi rifahımız haqqındadır. Həyatımızdakı yeni səyahətimizin ən vacib tərəflərindən biri, sağlamaq istəyən asılılardan ibarət bir İcmanın üzvü olmaqdır. Bizim sağ qalmağımız birbaşa qrupun və İcmanın sağ qalması ilə bağlıdır. Anonim Narkomanlar daxilində birliyi qorumaq üçün qrupun sabitliyini təmin etməliyik, əks halda İcma yox olacaq və insanlar öləcək.

Sağalma yalnız Anonim Narkomanlara gələndə mümkün oldu. Bizim özümüz üçün edə bilmədiklərimizi bu proqram bizim üçün edə bilər. Biz qrupun bir hissəsi olduq və sağlamanın mümkün olduğunu başa düşdük. Biz qənaətə gəldik ki, İcmanın fəal hissəsindən çıxanları ağır sınaqlar gözləyir. Hər bir şəxs qrup üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir, qrup isə həmin şəxsin sağlamlığında və inkişafında dəyərli bir rol oynayır. Biz heç vaxt proqramda tapdığımız diqqət və şəxsi qayğıni həyatımızda hiss etməmişdik. Biz kimliyimizə baxmayaraq, olduğumuz kimi qəbul edilir və sevilirik. Heç kim

Nəşr olunub satıla bilməz. Sadəcə AN içində paylanılması üçündür. Bütün hüquqlar qorunur.

bizi üzvlüyümüzdən məhrum edə və ya nəyəsə məcbur edə bilməz. Bizi həyatda bu yolla aparan göstərişlər deyil, şəxsi nümunələrdir. Biz təcrübəmizi bölüşür və bir-birimizdən öyrənirik. Asılılığımızla hərəkət etdiyimiz zaman öz istəklərimizi birinci yerə qoyurduq. Anonim Narkomanlarda qrup üçün yaxşı olanın adətən bizim üçün yaxşı olduğunu aşkar edirik.

İstifadə zamanı şəxsi təcrübələrimiz bir-birindən fərqlənirdi. Buna baxmayaraq, bir qrup olaraq, asılılığımızda bir çox ümumi mövzular tapdıq. Bunlardan biri özümüzü sübut etmək tələbatı idi. Özümüzü tək başına bütün çətinliklərin öhdəsindən gələ biləcəyimizə inandırmışdıq və həyatımıza bu prinsiplə davam etdik. Nəticələr fəlakətli oldu və özümüzü sübut etməyin yalan olduğunu hər birimiz etiraf etməli olduq. Bu etiraf, bizim sağalma yolumuzun başlanğıcı oldu və İcmamız üçün birliyin əsasını qoydu. Asılılığımızla hərəkət etdiyimiz dövürdə olan bir çox ortaq cəhətlərimizin sağalma prosesində də oxşar tərəflərini görürük. Bizi təmiz qalmaq istəyimiz birləşdirir. Biz özümüzdən daha böyük bir Gücdən asılı olmağı öyrənmişik. Məqsədimiz hələ də əzab çəkən asılıya xəbər çatdırmaqdır. Ənənələrimiz bizi özümüzdən qoruyan qaydalarımızdır. Onlar bizim birliyimizdir.

Anonim Narkomanlar İcmasında birlik mütləq şərtidir. Bu, fikir ayrılıqlarının və münaqişələrimizin olmadığı anlamına gəlmir; əksinə, bizdə belə hallar mövcuddur. İnsanlar bir araya gələndə, mütləq ki, fikir ayrılıqları olacaq. Amma, fikir ayrılığımız olsa da, bir-birimizə qarşı pis davranmamalıyıq. Lakin, çətin anlarda dəfələrlə fərqliliklərimizi bir kənara qoyub, ümumi rifah uğrunda birgə çalışmışıq. Adətən bir-biri ilə yola getməyən iki üzvün yeni gələnlə birgə işlədiyini gördük. Toplantı zalının icarəsini ödəmək üçün sadə işlər görən bir qrupu gördük. Biz, yeni bir qrupu dəstəkləmək üçün uzun məsafələr qət edib böyük fədakarlıq göstərən üzvlərin şahidi

olduq. Bu və buna bənzər hallar İcma və birliyimizin ayrılmaz, təbii bir parçasıdır. Belə olmasa idi, Anonim Narkomanlar İcması sağ qala bilməzdi.

Gəminizin fırtına zamanı batmamasını və üzlərimizin ölməməsini təmin etmək üçün bir qrup olaraq birlikdə yaşamalısınız və birlikdə çalışmalıyıq. Özümüzdən daha böyük bir Gücə inam, zəhmətkeşlik və birlik bizə sağ qalmağa kömək edəcək və bu xəbəri hələ də əzab çəkən asılılara çatdırmağa davam edəcəyik.

İkinci Ənənə

“Qrupumuzun məqsədi üçün tək bir səlahiyyət var - qrup vicdanımızı ifadə edə bilən sevgən İlahi. Liderlərimiz yalnız etibarlı xidmətçilərimizdir; onlar idarə etmirlər”

Anonim Narkomanlarda özümüzü özümüzdən qorumaq bizim üçün vacibdir. İkinci Ənənəmiz bunun bir nümunəsidir. Təbiətə, biz iradəli və eqosentrik insanlarıq və AN-da bir araya gəlmişik. Biz, öz həyatlarımızı səmərəli şəkildə idarə etməkdə çətinlik çəkən insanlarıq və düzgün qərarlar vermək qabiliyyətinə sahib deyilik.

Anonim Narkomanlarda şəxsi fikir və ego əvəzinə, qrup vicdanımızda özünü ifadə edən sevgi dolu İlahiyə arxalanırıq. Addımları işləməklə, biz özümüzdən daha böyük bir Gücə güvənməyi və qrup məqsədlərinə çatmaq üçün bu Gücü istifadə etməyi öyrənirik. Biz daim diqqətli olmalıyıq ki, qərarlarımız həqiqətən də İlahi Qüvvənin iradəsinin ifadəsi olsun. Çox vaxt güclü və ya məşhur şəxsiyyətlər tərəfindən irəli sürülən rəy qrup şüurunun rəyindən əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənə bilər. Böyüməməizin səbəbi olan ən ağır və mərhələlərindən bəziləri qrup şüuru adından verilən qərarların nəticəsi idi. Həqiqi mənəvi prinsiplər heç vaxt bir-biri ilə

ziddiyyət təşkil etmir; onlar bir-birini tamamlayır. Bir qrupun mənəvi vicdanı bizim ənənələrimizdən heç biri ilə ziddiyyət təşkil etməyəcək.

İkinci Ənənə AN-da liderliyin mahiyyətindən bəhs edir. Təcrübə bizə öyrətdi ki, İcmada yalnız təmənnasız xidmətin şəxsi nümunəsinə əsaslanan liderlik işləyir. Təlimatlar və manipulyasiyalar heç bir yerə aparmır. Biz nə prezident, nə rəhbər, nə də idarəçilərin olmasını seçmirik. Əvəzində katiblərimiz, xəzinədarlarımız və nümayəndələrimiz var. Bu öhdəliklər nəzarət etməyi deyil, xidmət etməyi ifadə edir. Təcrübəmiz göstərir ki, əgər bir qrup bir liderin ya da üzvün şəxsiyyətinin bir hissəsi olursa, o, effektivliyini itirir. Qruplarımızda sağalma mühiti bizim üçün çox önəmlidir, ona görə də onu siyasi və şəxsi maraqlardan qorumaq lazımdır.

Xidmət işində və ya bir qrupun qurulmasında iştirak etmiş bəzilərimiz üçün bu işlərdən ayrılmaq bəzən çətin olur. Əgər eqo, əsassız qürur və şəxsi iradə nəzarəti ələ alarsa, bir qrupu məhv edə bilər. Yadda saxlamalıyıq ki, xidmət orqanlarına etimad verilir, biz etibarlı xidmətçilərlik və heç birimiz burada hökmranlıq etməyəcəyik. Anonim Narkomanlar İlahi Qüvvənin bizə bəxş etdiyi bir proqramdır və biz qrupumuzu yalnız qrup vicdanı və İlahi Sevgi ilə ləyaqətlə qoruya bilərik.

Bəziləri buna müqavimət göstərəcək. Ancaq bir çoxları yeni gələnlər üçün nümunə olacaq. Şəxsi mənafeyini güdənlər tezliklə anlayacaqlar ki, kənardadırlar və etdikləri əməllər nifaq mənbəyinə çevrililərək sonda şəxsi fəlakətə gətirib çıxarıb. Bu insanların çoxu dəyişir - onlar öz təcrübələrindən əmin olurlar ki, yalnız bizim qrup vicdanımızda özünü ifadə edən sevən İlahi bizi idarə edə bilər.

Üçüncü Ənənə

“Üzvlük üçün yeganə şərt istifadəni dayandırmaq arzusudur”

Bu ənənə həm şəxs, həm də qrup üçün vacibdir. Arzu əsas sözdür; arzu bizim sağalmamızın təməlidir. Hekayələrimizdə və sağalma xəbərini əzab çəkən asılıya çatdırmaq cəhdlərimizdə, acı bir həqiqət dəfələrlə ortaya çıxdı. İstifadəni dayandırmaq istəməyən bir asılı istifadə etməyi dayandırmayacaq. Asılılara məsləhət vermək, əsaslandırmaq, onlar üçün dua etmək, döymək, təhdid etmək, təndiq etmək, onları inandırmaq, qorxutmaq, bağlamaq və ya həbs etmək olar, lakin onlar istifadəni dayandırmaq istəməyəne qədər dayandırmayacaqlar. Üzvlərimizdən yeganə istədiyimiz, bu istəyin onlarda olmasıdır. Bu arzu olmasa onlar məhvə məhkumdurlar, lakin bu arzu olarsa möcüzələr baş verəcək.

İstək bizim yeganə şərtimizdir. Asılılıq ayrı-seçkilik etmir. Bu ənənə, istifadə olunan narkotiklərdən, irqdən, dini inanclardan, cinsindən, cinsi seçimindən və ya maliyyə durumundan asılı olmayaraq, hər bir asılının AN həyat tərzini sərbəst şəkildə tətbiq etməsini təmin etmək üçündür. Nə qədər ki, “istifadəni dayandırmaq istəyi” AN-a üzv olmaq üçün yeganə şərtidir, heç bir asılı digərindən üstün olmayacaq. Bütün asılı insanlar asılılıqlarından axtardıqları rahatlığı əldə etməkdə xoş qarşılanırlar və bərabərdir; hər bir asılı bu proqramda eyni şəraitdə sağala bilər. Bu ənənə bizim sağalma azadlığımıza zamanət verir.

Anonim Narkomanlara üzv olmaq, kimsə qapıdan girəndə və ya yeni gələnlər istifadəni dayandıрмаğa qərar verdikdə avtomatik olaraq baş vermir. İcmanın üzvü olmaq hər birimizin şəxsi qərarıdır. İstifadəni dayandırmaq istəyən hər bir asılı AN üzvü ola bilər. Biz asılılıq və problemimiz asılılıqdır.

Üzv olmaq seçimi hər bir şəxsin öz qərarıdır. Biz inanırıq ki, İcma üçün ideal vəziyyət o zaman yaranır ki, asılı olan insanlar istədikləri zaman və istədikləri yerdə AN toplantısına sərbəst və açıq şəkildə gələ və eyni dərəcədə sərbəst şəkildə gedə bilsinlər. Sağalmanın bir həqiqət olduğunu və narkotiksiz həyatın heç təsəvvür etmədiyimiz qədər yaxşı olduğunu dərk edirik. Biz başqalarının da bizim əldə etdiklərimizi əldə edə bilmələri üçün qapılarımızı digər asılılara açırıq. Amma bilirik ki, yalnız istifadəni dayandırmaq istəyi olanlar və təklif etdiyimizi qəbul edənlər yeni həyat yolunda bizə qoşulacaqlar və bizimlə birlikdə bu səyahətə davam edəcəklər.

Dördüncü Ənənə

"Digər qruplara və ya bütövlükdə AN'a təsir edən məsələlər istisna olmaqla, hər bir qrup müstəqil olmalıdır."

Qruplarımızın muxtariyyəti sağ qalmağımız üçün vacibdir. Lüğətdə "muxtar" sözü "özünü idarə etmək hüququna və ya qabiliyyətinə malik olan... kənar nəzarətə tabe olmayan" kimi müəyyən edilir. Bu o deməkdir ki, qruplarımız özlərini idarə edir və kənardan heç kim tərəfindən idarə olunmur. Hər bir qrup müstəqil yaşayır və inkişaf edir.

Sual yarana bilər: "Biz doğrudanmı muxtarıq? AN-da xidmət komitələrimiz, ofislərimiz, telefon xətlərimiz və digər fəaliyyətlərimiz yoxdurmu?" Bunlar bizim sağalmağımıza kömək etmək və qruplarımızın əsas məqsədlərinə nail olmaq üçün istifadə etdiyimiz xidmətlərdir. Anonim Narkomanlar - bu, kişilərdən və qadınlardan ibarət bir İcmadır; asılı insanlar qruplar halında bir araya gələrək, müəyyən mənəvi prinsiplərə əsaslanaraq asılılıqdan azadlıq və yeni bir həyat yolu tapmağa çalışırlar. Sözü gedən xidmətlər bizim bu yolda getməyimizi

asanlaşdırmaq üçün biganə qalmayanlar, qayğı göstərən və kömək etməyə, təcrübələrini bölüşməyə hazır olan AN üzvlərinin söylərinin nəticəsidir.

Anonim Narkomanlar Qrupu, Anonim Narkomanların On İki Addım və On İki Ənənəsinə riayət etmək şərti ilə, sagalma məqsədilə müəyyən yerdə müəyyən vaxtda müntəzəm olaraq toplaşan hər hansı qrupdur. Qrupların iki əsas növü var: geniş ictimaiyyət üçün açıq olanlar və ictimaiyyət üçün qapalı olanlar (yalnız asılılar üçün). Toplantı formatları qrupdan-qrupa geniş fərqlənə bilər; bəziləri iştirak, bəziləri spiker formatında olur, bəziləri isə sual-cavab və xüsusi mövzularda müzakirələrə yönəlir.

Görüşün növündən və ya formatından asılı olmayaraq, qrupun məqsədi həmişə dəyişməz olaraq qalır - şəxsi sağalma üçün əlverişli mühit yaratmaq və bu cür sağalmayı təşviq etmək. Bu ənənələr Anonim Narkomanların bir çox mənəvi prinsiplərinin bir hissəsidir və bunlar olmadan AN mövcud ola bilməz.

Muxtariyyət qruplarımıza sağalma mühiti yaratmaq, qrup üzvlərinə xidmət etmək və əsas məqsədimizi yerinə yetirmək üçün öz qərarı ilə hərəkət etmək azadlığı verir. Məhz buna görə biz müstəqilliyimizi bu qədər diqqətlə qoruyuruq.

Görünə bilər ki, bizim qruplarımızda bizə nə deyilməsindən asılı olmayaraq, nə qərar veririksə, onu etmək hüququmuz var. Bu qismən doğrudur. Fəaliyyətlərinin digər qruplara və ya bütövlükdə AN-a təsir etdiyi hallar istisna olmaqla, hər bir qrup tam sərbəstliyə malikdir. Qrup vicdanı kimi, muxtariyyət də həm müsbət, həm də mənfi cəhətləri ola bilər. Bəzən müstəqillik ənənələri pozmaq üçün bəhanə kimi istifadə olunurdu. Fikir ayrılığı yarananda bu o deməkdir ki, biz prinsiplərimizdən kənara çıxmışıq. Əgər hərəkətlərimizin ənənələr çərçivəsində olduğundan əminiksə; digər qrupları idarə etmir və ya onlara bir şeylər məcbur etmiriksə və

hərəkətlərimizin nəticələrini əvvəlcədən nəzərə alırıqsa, hər şey yaxşı olacaqdır.

Beşinci Ənənə

“Hər bir qrupun yalnız bir əsas məqsədi var - xəbəri hələ də əziyyət çəkən asılılara çatdırmaq.”

“Siz demək istəyirsiniz ki, bizim əsas məqsədimiz xəbəri çatdırmaqdır? Düşünürdüm ki, biz təmiz qalmaq üçün buradayıq! Düşünürdüm ki, əsas məqsədimiz narkomaniyadan sağalmaqdır!” Şübhəsiz ki, bu, doğrudur – ayrı-ayrılıqda hər bir asılı buraya asılılıqdan azad olmaq və yeni həyat yolu tapmaq üçün gəlir. Ancaq qruplar asılı olmur və sağalmırlar. Qruplarımızın edə biləcəyi, asılıları bir araya gətirmək və empatiya, dürüstlük, qayğıkeşlik, xidmət və paylaşma möcüzəsinin baş verməsi üçün sağalma toxumu əkməkdir. Sağalma atmosferinin təmin edilməsi bu ənənənin məqsədidir. Bu, yalnız qruplarımızın sağalma istiqamətində hədəflənməsi ilə mümkün ola bilər. Hər bir qrupun yalnız və yalnız xəbər çatdırmağa fokuslanması sabitlik yaradır, bu, o deməkdir ki, asılılar bizə güvənə bilərlər. Bu cür fəaliyyət və məqsəd birliyi, əvvəllər mümkün görünməyən sağalma prosesini mümkün edir.

Şəxsi proqramımızın On İkinci Addımı xüsusi ilə xəbərimizi hələ də əziyyət çəkən asılılara çatdırmağımızdır. Başqaları ilə birgə çalışmaq çox güclü bir vasitədir. “Bir asılının digərinə yardımı heç bir müalicə ilə müqayisə edilməyən dəyərə malikdir.” Bu, yeni gələnlərə AN-ı tapmağa və təmiz qalmağı öyrənməyə kömək etməklə, İcma üzvlərinə də sağalma öhdəliyini dəfələrlə təsdiqləməyə kömək edir. Qrup, xəbəri çatdırmaq üçün əlimizdə olan ən güclü vasitədir. İcmanın ayrı-ayrı üzvü xəbər çatdıranda müəyyən dərəcədə öz anlayışı və

şəxsiyyətinin xüsusiyyətləri çərçivəsində olur. Ədəbiyyatın başqa bir problemi var - bu, kitab dilidir. Bu, hər zaman hissləri, gərginliyi və vurğuları çatdırmır. Qrupumuzda, bir-birindən fərqli şəxsiyyətlər olsa da, sağalma mesajı təkrarlanan bir mövzudur.

Qruplarımızın başqa bir əsas məqsədi olsaydı, nə olardı? Biz hiss edirik ki, bu halda xəbərimiz təsirini itirər və tamamilə yox olar. Əgər diqqətimizi pul qazanmağa yönəltseydik, bir çoxumuz zəngin ola bilərdi. Əgər tanışlıq klubu olsaydıq, çoxlu dostluq və romantik əlaqələr qura bilərdik. Əgər təlimdə ixtisaslaşmış olsaydıq, çoxlu təhsilli asılılarımız olardı. Əgər bizim ixtisasımız tibbi yardım göstərmək olsaydı, bəzilərimizin sağlamlığı yaxşılaşardı. Əgər qruplarımızın xəbər çatdırmaqdan başqa bir məqsədi olsaydı, o zaman bir çoxları ölərdi, sağalma isə yalnız çox az insana nəsis olardı.

Bizim xəbərimiz nədir? Xəbər budur: Asılı, istənilən asılı istifadəni dəyəndirə, istifadə istəyini itirər və yaşamaq üçün yeni həyat yolu tapa bilər. Bizim xəbərimiz - ümid və azadlıq vəd edir. Nəhayət, bizim əsas məqsədimiz yalnız bu xəbəri hələ də əzab çəkən asılılara çatdırmaqdır – çünki bu, bizim üzərimizə düşən, bölüşə və çatdırma biləcəyimiz yeganə öhdəliyimizdir.

Altıncı Ənənə

“Pul, əmlak və ya nüfus problemləri bizi əsas məqsədinizdən yayındırmasın deyə, AN qrupu heç vaxt hər hansı əlaqəli müəssisəyə və ya kənar təşkilata Anonim Narkomanlar adından istifadə etmək icazəsi verməməli, onu maliyyələşdirməməli və ya dəstəkləməməlidir.”

Altıncı Ənənəmiz bizə əsas məqsədimizi qoruyub-saxlamaq və ona sadıq qalmaq üçün nə etməli olduğumuzu izah edir. Bu

ənənə bizim heç bir qruma və ya digər təşkilatlara üzv olmamaq siyasətimizin əsasını təşkil edir və Anonim Narkomanların azad qalması, inkişaf etməsi üçün son dərəcə vacibdir.

Gəlin, bu ənənənin nədən bəhs etdiyinə nəzər salaq. Bir qrupun heç vaxt etməməli olduğu ən vacib addımlardan biri: müəyyən şəxsləri və ya qurumları dəstəkləməkdən, yəni onları təsdiq etməkdən, qəbul etməkdən və ya tövsiyə etməkdən çəkinməkdir. Dəstək bir başa və ya dolayı yolla ola bilər. Birbaşa dəstəyi gündəlik həyatımızda tez-tez görürük — məsələn, televiziya reklamlarında. Dolayı yolla dəstək, xüsusi qeyd olunmayan dəstəkdir.

Bir çox başqa təşkilat AN adından istifadə etmək istəyir. Onlara bunu icazə vermək, dolayı dəstək göstərmək deməkdir ki, bu da Altıncı Ənənənin prinsiplərinə ziddir. AN xəbərini çatdırarkən, biz müxtəlif qurumlarla, məsələn, xəstəxanalar, reabilitasiya mərkəzləri və ya cəza çəkmə müəssisələri ilə qarşılıqlı əlaqədə oluruq. Bu təşkilatlar bizimlə səmimi olsalarda da və biz AN görüşlərini onların müəssisələrində keçirsək də, biz onları dəstəkləyə, maliyyələşdirə və ya AN adından onların böyümələri üçün istifadə etmələrinə icazə verə bilmərik. Lakin biz AN prinsiplərini bu qruplara çatdırmağa hazırıq, ona görə ki, müəssisədə olan və hələ də əzab çəkən asılılar öz seçimlərini edə bilsinlər.

Növbəti olaraq, heç vaxt etməməli olduğumuz addım maliyyələşdirmədi. Bu daha aydın başa düşülür. Maliyyələşdirmə vəsait vermək və ya maliyyə dəstəyinə kömək etmək deməkdir.

Bu ənənədə xəbərdarlıq edilən üçüncü məsələ, AN adının yalnız öz məqsədləri üçün istifadə olunması, digər proqramların məqsədlərinə xidmət etmək üçün verilə bilməməsidir. Məsələn, bir çox hallarda digər proqramlar maliyyə əldə etmək üçün təklif etdikləri xidmətlərin bir hissəsi kimi Anonim Narkomanlardan istifadə etməyə cəhd etmişlər.

Bundan əlavə, ənənə bizə deyir ki, əlaqəli müəssisə, AN üzvlərinin iştirak etdiyi hər hansı bir yerdir. Bu asılıların yığıldığı evlər, detoks mərkəzi, məsləhət mərkəzi və ya klub evi ola bilər. İnsanlar çox vaxt AN ilə oxşar qurumları bir-birindən ayırd edə bilmir. AN üzvləri tərəfindən yaradılan və ya işçi kimi AN üzvlərini işə götürən reabilitasiya mərkəzləri bu fərqi dəqiq qeyd olunmasını təmin etməlidir. Ən çox anlaşılmazlığa səbəb olan yerlər isə elə bunlardır. Yeni gələnlər, hətta təcrübəli üzvlər belə Anonim Narkomanları reabilitasiya mərkəzləri, klub evləri və ya digər qurumlarla qarışdırırlar. Biz bu insanlara bu qurumlarla AN-nın eyni olmadığını xüsusi olaraq bildirmək üçün səy göstərməliyik. Digər təşkilatlar dedikdə, hər hansı bir agentlik, biznes mərkəzləri, dini və ya ictimai birlik, oxşar fəaliyyətlə məşğul olan qurumlar və hər hansı başqa birlik nəzərdə tutulur. Qeyd etdiyimiz əksər təşkilatları asanlıqla fərqləndirmək olar, lakin bəzi hallarda digər birliklər bunu çətinləşdirir. "Anonim Narkomanlar" — ayrı və müstəqil bir İcmadır. Bizim problemimiz asılılıqdır. Digər on iki addım proqramları fərqli problemləri əhatə edir və bizim onlarla münasibətimiz əməkdaşlıq üzərində qurulub, birləşmə əsasında yox. Digər icmaların ədəbiyyatlarının, spikerlərinin və elanlarının bizim toplantılarımızda istifadə edilməsi digər bir müəssisəyə dolaylı yolla dəstək vermək deməkdir.

Altıncı Ənənə bizi bir cümlə ilə xəbərdar edir: "Pul, mülkiyyət və ya nüfuz məsələləri bizi əsas məqsədimizdən yayındırmamalıdır." Bu problemlər çox vaxt vəsvəslərə çevrilir və bizi mənəvi məqsədimizdən uzaqlaşdırır. Şəxsin özü üçün məqsəddən yayınmaq dağdıcıdırsa, qrup üçün bu ölümcül ola bilər. Biz, bir qrup olaraq əsas məqsədimizdən uzaqlaşsaq, sağalma xəbərini eşitmə şansı olan asılılar həyatlarını itirə bilərlər.

Yeddinci Ənənə

“Hər bir AN qrupu kənardan təklif olunan maddi yardımdan imtina edərək tamamilə öz özünü mailiyyətləşdirməlidir.”

Öz imkanlarına arxalanmaq yeni həyat tərzimizin vacib hissəsidir. Hər bir insan üçün özünü təmin etmək adətən böyük bir dəyişiklikdir. Aktiv asılılığımız zamanı biz insanlardan, yerlərdən və hadisələrdən asılı idik. Bizə dəstək olsunlar və özümüzdə çatışmayanları təmin etsinlər deyə onların ümidinə qalmışdıq. Sağalma prosesində anlamağa başlayırıq ki, biz hələ də asılılıq hiss edirik, amma artıq kənar hadisələrdən deyil, bizi sevən İlahidən və Onunla olan münasibətlərdən əldə etdiyimiz daxili Gücdən asılıyıq. Biz əvvəllər insani varlıq kimi belə fəaliyyət göstərə bilməyən şəxslər olaraq indi anlamağa başlayırıq ki, bizim üçün mümkünsüz heç nə yoxdur. Uzun müddət əvvəl imtina etdiyimiz xəyallar indi reallığa çevrilə bilər. Asılılar bir toplum olaraq cəmiyyətə ağır yük olublar. Anonim Narkomanlar İcmasında isə bizim qruplarımız tək-cə öz mövqelərində möhkəm durmur, həm də bu haqqı müdafiə edir.

Pul bizim üçün hər zaman problem olub. Biz heç vaxt ehtiyac və vərdişlərimizi təmin etmək üçün yetərincə pul tapa bilməmişik. İşləmişik, oğurluq etmişik, aldadıb dilənmişik və hətta özümüzü satmışıq — amma yenə də daxilimizdəki boşluğu doldurmaq üçün kifayət qədər pul olmurdu. Sağalma prosesində də pul bizim üçün problem olaraq qalır.

Qrupumuzu təmin etmək üçün icarə haqqını ödəməyə, ədəbiyyat və digər lazım olanları almağa vəsait lazımdır. Yığıncaqlarımızda bu xərcləri ödəmək üçün vəsait toplayırıq, qalan artıq məbləğ isə bizim xidmət strukturumuzu dəstəkləmək və əsas məqsədimizi həyata keçirmək üçün istifadə edilir. Təəssüf ki, bütün ehtiyaclarımız qarşılandıqdan sonra qrupda çox az pul qalır. Bəzən imkanı olan İcma üzvləri

kömək etmək üçün əlavə vəsait ayırır. Digər hallarda isə əlavə vəsait toplamaq məqsədilə tədbirlər keçirmək üçün xüsusi komitə yaradılır. Bu cür səylər həqiqətən də fayda gətirir — onlarsız biz bu qədər böyüməyi bacarmazdıq. Anonim Narkomanların xidmət strukturu daim vəsaitə ehtiyac duyur, amma bəzən bu bizim üçün çətin olsa belə, biz başqa maliyyə mənbələrinə müraciət etməkdən imtina edirik — çünki bilirik ki, bu yolun sonunda ödəyəcəyimiz qiymət çox ağır olacaq. Hamımız bir araya gəlməliyik və bu məsələni birgə həll etməliyik, bunu etdikdə başa düşürük ki, həqiqətən özümüzdən daha böyük nəyinsə bir hissəsiyik.

Bizim pulla bağlı siyasətimiz çox sadədir — biz kənardan heç bir ianə qəbul etmirik, İcmamız tamamilə öz imkanlarına arxalanır. Biz heç bir maliyyələşdirmə, xüsusi ianə və ya hədiyyələr qəbul etmir, borc götürmürük. Niyyət nə olur olsun, hər şeyin bir əvəzi vardır. Ödəniş pul, söz, güzəşt, xüsusi tanınma, dəstək və ya köməkçilik olsa belə — bu bizim üçün çox bahadır. Hətta bizə kömək etmək istəyənlər bunun heç bir qarşılıq tələb etməyəcəyinə zəmanət versə belə, biz onların köməyini qəbul etməməliyik. Həmçinin İcmamızda kiminsə digərlərindən daha çox ianə verməsinə də icazə verə bilmərik. Təcrübəmiz göstərir ki, bunun nəticəsində qrup arasında parçalanma və münaqişələr yaranacaq. Biz azadlığımızı heç vaxt təhlükəyə ata bilmərik.

Səkkizinci Ənənə

"Anonim Narkomanlar həmişə qeyri-peşəkar qalmalıdır, lakin xidmət mərkəzlərimiz xüsusi mütəxəssisləri işə götürə bilirlər."

Səkkizinci ənənə AN-ın bütövlükdə sabitliyi üçün çox vacibdir. Bu ənənəni başa düşmək üçün "qeyri-peşəkar xidmət

mərkəzlərimiz" və "xüsusi əməkdaşlar" kimi terminlər anlayışını müəyyənləşdirməliyik. Həmin terminləri anladıqda bu mühüm ənənəni başa düşmək çox asan olur.

Bu ənənədə deyirik ki, bizdə peşəkarlar yoxdur. Bununla demək istəyirik ki, bizdə heç bir psixiatr, həkim, hüquqşünas və ya məsləhətçi yoxdur. Bizim proqramımız bir asılı şəxsin digərinə kömək etməsi ilə işləyir. Əgər AN qruplarında peşəkarları işlətsə idik, bu, bizim birliyimizin dağılmasına gətirib çıxardı. Biz sadəcə olaraq bərabər statuslu, təmənnəsiz bir-birimizə kömək edən asılı insanlarıq.

Biz peşəkarları tanıyır və onlara hörmət edirik. Üzvlərimizin çoxu öz sahələrində peşəkardır, lakin AN-da peşəkarlığa yer yoxdur.

Xidmət mərkəzi AN-nın müxtəlif xidmət komitələrinin öz fəaliyyətlərini həyata keçirdikləri yer kimi müəyyən edilə bilər. Belə mərkəzlərə misal olaraq Dünya Xidmətləri Ofisi və digər regional və ya yerli ofisləri göstərmək olar. Klub evləri, sağalma mərkəzləri və ya onlara oxşar müəssisələr nə AN xidmət ofisləri, nə də İcmanın bir hissəsi deyil. Sadəcə dillə desək, xidmət mərkəzi — AN xidmətlərinin davamlı olaraq edildiyi yerdir.

Ənənədə deyilir: «Bizim xidmət mərkəzlərimiz xüsusi mütəxəssisləri işə götürə bilər.» Bu ifadə o deməkdir ki, xidmət mərkəzləri telefonlara cavab vermək, kargüzərlik etmək və ya yazı yazmaq kimi xüsusi bacarıqlara malik mütəxəssisləri işə götürə bilər. Bu mütəxəssislər birbaşa xidmət komitəsi qarşısında məsuliyyət daşıyırlar. AN böyüdükcə, belə mütəxəssislərə tələbat daha da artacaq. Mütəxəssislər bizim üçün böyüyən İcmanın effektivliyini təmin etmək üçün lazımdır.

Tam aydınlıq üçün peşəkarlar və xüsusi mütəxəssislər arasındakı fərqi müəyyən etmək lazımdır. Peşəkarlar müəyyən sahələrdə AN-a birbaşa xidmət göstərmədən, şəxsi gəlir üçün işləyirlər. Peşəkarlar AN-ın Ənənələrinə əməl etmirlər.

Onlardan fərqli olaraq, xüsusi mütəxəssislər Ənənələrimiz çərçivəsində işləyirlər və həmişə xidmət etdikləri şəxslərə - İcmaya birbaşa cavabdehirlər.

Səkkizinci Ənənəmizdə biz üzvlərimizi peşəkar kimi fərqləndirmirik. Heç bir üzvə peşəkar statusu verməməklə, "həmişə qeyri-peşəkar" qalmağımızı təmin edirik.

Doqquzuncu Ənənə

"AN heç vaxt təşkilatlanmamalıdır, lakin biz birbaşa xidmət göstərdikləri şəxslərə tabe olan şuralar və komitələr yarada bilərik."

Bu ənənə İcamımızın necə fəaliyyət göstərdiyini müəyyən edir. İlk öncə AN-nın nə olduğunu başa düşməliyik. Anonim Narkomanlar istifadəni dayandırmaq istəyən və bu məqsədlə bir araya gələn asılılardır. Qruplarımız, iştirakçıların təmiz qalma və sağalma xəbərini çatdırmaq məqsədi ilə toplaşdıqları bir toplantıdır. Addımlarımız və ənənələrimiz müəyyən bir ardıcılıqla qurulub. Onlar nömrələnmişdir, təsadüfi və ya struktursuz deyillər. Onlar sistemli şəkildə təşkil olunublar, amma bu, Doqquzuncu Ənənədə nəzərdə tutulan təşkilatlanma mənasına gəlmir. Bu ənənədə "təşkilatlanma" ifadəsi idarəetmə və nəzarətin olması deməkdir. Buna əsaslanaraq doqquzuncu ənənənin mənası aydın olur. Bu ənənə olmadan, İcamımızın fəaliyyəti mənəvi prinsiplərə zidd olardı. Bizim ən yüksək rəhbərimiz sevən İlahidir, çünki O, bizim qrup vicdanımızda Özünü ifadə edə bilir.

Bundan əlavə Doqquzuncu Ənənə AN-a necə kömək edə biləcəyimizin təbiətini müəyyənləşdirməyə davam edir. Burada deyilir ki, biz İcmanın ehtiyaclarını təmin etmək üçün xidmət şuraları və ya komitələr yarada bilərik. Onlar yalnız İcmaya xidmət etmək üçün mövcuddurlar. Hazırda mövcud

olan və AN xidmət ədəbiyyatında bildirildiyi kimi, xidmət strukturumuzun təbiəti budur.

Onuncu Ənənə

“Anonim Narkomanların kənar məsələlərlə bağlı heç bir fikri yoxdur; buna görə də AN adı heç vaxt ictimai müzakirələrə daxil edilməməlidir.”

Mənəvi məqsədimizə çatmaq üçün Anonim Narkomanlar İcması tanınmalı və ona hörmət edilməlidir. Bunun vacibliyi ən yaxşı şəkildə bizim tariximizlə təsdiqlənir. Anonim Narkomanlar İcması 1953-cü ildə yaradılmışdır. İyirmi il ərzində İcmamız kiçik idi – bizim mövcudluğumuzdan demək olar ki, heç kim xəbərdar deyildi. XX əsrin yetmişinci illərində asılılığın global epidemiyaya çevrildiyini anlayan cəmiyyət çıxış yolu axtarmağa başladı. Məhz, o zaman asılılara münasibət dəyişməyə başladı. Bu dəyişiklik bizə, asılılara gizlənməyi dayandırmaq və açıq şəkildə kömək istəməyə başlamaq imkanı verdi. AN qrupları, əvvəllər qəbul edilmədiyimiz bir çox yerlərdə yaranmağa başladı. Sağalmaqda olan asılılar yeni qruplar və sağalma imkanları üçün yol açdılar. Bu gün Anonim Narkomanlar – dünyada tanınan bir İcmadır. Biz hər yerdə tanınırıq və hörmətlə qarşılanırıq.

Əgər bir asılı AN haqqında heç vaxt eşitməyibsə, bizi axtarmaycaq. Əgər asılılarla qarşılaşanlar bizim varlığımızdan xəbərsizdirlərsə, onları bizə yönləndirə bilməzlər. Əsas məqsədimizi yerinə yetirmək üçün həll edə biləcəyimiz ən vacib məsələlərdən biri insanlara kim olduğumuzu, nə etdiyimizi və bizi necə tapacaqlarını izah etməkdir. Bu məsələni həll edərək və yaxşı nüfuzumuzu qoruyaraq, şübhəsiz ki, böyüməyə davam edəcəyik.

Bizim sağalma prosesimiz özü-özlüyündə hər şeyi ifadə edir. Onuncu Ənənəmiz xüsusilə nüfusumuzu qorumağa kömək edir. Bu ənənə Anonim Narkomanların ona aid olmayan məsələlərlə bağlı heç bir fikrinin olmadığını bildirir. Biz heç kimin tərəfini tutmuruq. Biz heç bir tövsiyə vermirik. AN, bir İcma olaraq, siyasətdə iştirak etmir – çünki əks halda ictimai müzakirələrə cəlb olunma riskimiz yaranar, bu isə İcma üçün təhlükə yaradar. Fikirlərimizlə razılaşanlar mövqə göstərdiyimiz üçün bizi alqışlaya bilərlər, amma hər zaman əks fikirdə olanlar da tapılacaq. Belə bir yüksək qiymət qarşısında, ictimai müzakirələrdə tərəf tutmamağımız təəccüblü deyilmi? Bizə aid olmayan məsələlərlə bağlı heç bir fikrimiz yoxdur, çünki söhbət bizim sağ qalacağımızdan gedir.

On Birinci Ənənə

“İctimaiyyətlə əlaqə siyasətimiz reklamdan daha çox cəlbediciliyə əsaslanır; biz həmişə mətbuat, radio və televiziya qarşısında şəxsi anonimliyimizi qoruyub saxlamalıyıq.”

Bu ənənə İcmadan kənar insanlarla münasibətlərimizdən bəhs edir. O, bizə ictimaiyyətlə necə qarşılıqlı əlaqə qurmalı olduğumuzu göstərir. Bizim ictimai imicimiz narkotiksiz bir həyat üçün təklif etdiyimiz uğurlu, sınaqdan keçmiş və sübut olunmuş yolla bağlıdır. İnsanların haqqımızda mümkün qədər məlumat əldə etməsi bizim üçün çox vacibdir, lakin buna baxmayaraq, öz təhlükəsizliyimiz naminə reklam elanlarından, poçt göndərişlərindən və Anonim Narkomanlar İcmasından kənara çıxma biləcək ədəbiyyatdan istifadə edərkən ehtiyatlı olmalıyıq.

Bizim cəlbediciliyimiz ondan ibarətdir ki, hər birimizin hekayəsi özlüyündə bir uğurdur. Qruplar olaraq biz sağalma təklif edirik. Proqramımızın uğurunun özü-özlüyündə kifayət qədər təsirli olduğuna əmin olduq: bu bizim “reklamımızdır”.

Həmçinin, bu ənənə bizə mətbuat, radio və televiziya qarşısında şəxsi anonimliyi qorumağımızın lazım olduğunu söyləyir. Bu, üzvlərimizi və Anonim Narkomanlar İcmasının nüfuzunu qorumaq üçün vacibdir. Biz soyadlarımızı açıqlamır və kütləvi informasiya vasitələrində Anonim Narkomanlar üzvü kimi iştirak etmirik. Heç bir şəxs — nə İcmanın daxilində, nə də xaricində — Anonim Narkomanların nümayəndəsi ola bilməz.

On İkinci Ənənə

“Anonimlik bütün ənənələrimizin mənəvi əsasıdır, bu, bizə daima prinsipləri şəxsiyyətlərdən üstün tutmalı olduğumuzu xatırladır.”

Lüğətlərdə anonimlik “adsız olma vəziyyəti” kimi tərif edilmişdir. On İkinci Ənənəyə görə “mən” anlayışı “biz” anlayışına çevrilir. Mənəvi təməl hər hansı bir qrupdan və ya fərddən daha vacib olur.

Bir-birimizə yaxınlaşdıqca, yol boyu daxilimizdə təvazökarlıq oyanır. Bu, bizə azadlıq mühitində böyüməyə və inkişaf etməyə kömək edir, həmçinin asılılığımızın işdə, ailəmizdə və ya dostlar arasında aşkar ediləcəyi qorxusunu aradan qaldırır. Bu, səbəbdən “Toplantılarda danışdıqlarımız toplantılarda qalır.” prinsipinə ciddi əməl etməyə çalışırıq.

Bütün Ənənələrimizdə “mən” və “mənim” əvəzinə “biz” və “bizim” sözlərini deyirik. Ümumi rifahımız naminə birlikdə çalışmaqla biz anonimliyin həqiqi ruhunu əldə edirik.

“Prinsiplər şəxslərdən önəmlidir” ifadəsini o qədər tez-tez eşidirik ki, bu, bir növ qəlibə çevrilib. Şəxslər arasında fikir ayrılığı olsa da, anonimlik prinsipi bizi bir qrupun üzvləri olaraq bərabər edir. İcmanın heç bir üzvü digərlərindən yüksək və ya aşağı mövqe tutmur. Keçmişdə bizə bu qədər ağır gətirən

sosial status, mülkiyyət və ya cinsi münasibətlər kimi sahələrdə şəxsi mənfəət əldə etmək istəyi, anonimlik prinsipinə sadıq qalsaq, gücünü itirir. Anonimlik, bizim sağalma prosesimizin əsas prinsiplərindən biridir və bu, ənənələrimizə və birliyimizə dərin təsir göstərir. Anonimlik bizi öz xarakter qüsurlarımızdan qoruyur və fərdlər arasındakı yaranan hər hansı bir fikir ayrılıqlarından azad edir. Anonimlik tətbiq edildikdə, şəxsiyyətlərin prinsiplərindən üstün olmasına imkan verilmir.

Sağalma və İstifadəyə Qayıtma

Bir çox asılılar sağalmanın sadəcə narkotiklərdən imtina etməkdən ibarət olduğunu düşüniürlər. Onlar düşüniürlər ki, yenidən istifadəyə qayıtmaq tam uğursuzluq əlaməti və müəyyən müddət ayıq qalmaq böyük bir uğurdur. Biz Anonim Narkomanların sağalma proqramında, bu yanaşmanın çox sadə olduğunu gördük. İcmamızda iştirak edərkən istifadəyə qayıdanlarımız üçün bu, proqrama daha ciddi yanaşmağa səbəb ola biləcək ağırlı bir təcrübə ola bilər. Eyni şəkildə, biz uzun müddət ayıq qalan bəzi üzvləri müşahidə etmişik ki, onların düriüst olmamaları və özünü aldatmaları hələ də onların tam sağalmağa və cəmiyyətdə qəbul olunmaları sevincini yaşamalarına mane olur. Lakin, tam və uzunmüddətli ayıq qalmaq, AN qruplarında başqaları ilə sıx əlaqədə olmaq və onlarla identifikasiya, hələ də inkişaf və böyümək üçün ən yaxşı əsasdır.

Bütün asılılar mahiyyətcə eyni olsa da, fərdi olaraq xəstəliyin dərəcəsi və sağalma sürətimiz baxımından bir-birimizdən fərqlənirik. Yenidən istifadə, tam azadlığın başlanğıcı ola bilər. Bəzən azadlığa çatmaq üçün, böhran keçənə qədər ayıqlığa hər nə bahasına olursa olsun inadla sarılmaq lazımdır. Bir asılı, hansısa yolla — hətta qısa müddətlik də olsa — istifadə etməyə olan ehtiyacını və istəyini itirirsə, impulsiv düşüncəyə və kompulsiv hərəkətlərə qarşı azad seçim edə bilirsə, bu, onun sağalmasında həlledici dönüş nöqtəsi ola bilər. Bəzən

müstəqillik və azadlıq hissi əlimizdən çıxamağa başlayır. Yenidən təkbəşinə çıxıb həyatımızı özümüz idarə etmək fikri bizi cəzb edir, amma bilirik ki, əldə etdiklərimiz bizdən böyük bir Gücə bağlılıqdan və empatiya əsasında başqalarına yardım etmək və yardım almaqdan qaynaqlanır. Sağalmada köhnə vərdislər və qorxular bizi hələ çox təqib edəcək. Həyat çox vaxt mənasız, təkrarlanan və darıxdırıcı görünə bilər. Yeni fikirlərimizi təkrarlamaqdan zehnimiz yorula bilər və yeni davranışlarımızdan fiziki olaraq yorulmuş ola bilərik, lakin bilirik ki, əgər bunları təkrarlamağı dayandırsaq, mütləq köhnə vərdislərimizə qayıdacağıq. Bizdə olan sağalma vasitələrini istifadə etməsək, əldə etdiklərimizi itirmək ehtimalı artır. Belə çətin zamanlar inkişafımızın ən çox olduğu dövrlərdir. Özümüzü zehni və fiziki cəhətdən tükənmiş hiss edə bilərik, amma daxili dünyamızda məqsədlərimizi və bütünlükdə həyatımızı kökündən dəyişərək cavablar verə biləcək güclü həqiqi dəyişiklik qüvvəsi olmalıdır ki, həyatımız və niyyətimiz dəyişsin.

Bizim hədəfimiz yalnız fiziki bərpa və ayıq qalmaq deyil, On iki Addımımız vasitəsilə sağalmadır. Daha yaxşı olmaq zəhmət tələb edir - və dünya hələ qapalı və qərzli bir düşüncəyə yeni bir ideya verməyin bir yolunu icad etməyi üçün - biz yeniliyə açıq olmalıyıq. Bunu yalnız biz özümüz edə biləcəyimizdən, görünüşdə bizə xas olan iki dişmənimizi; laqeydlilik və təxirə salmağı tanımalı və qəbul etməliyik. Dəyişikliyə qarşı müqavimətimiz sanki içimizə yerləşib və yalnız bir növ nüvə partlayışı kimi güclü bir sarsıntı bizi dəyişə və ya başqa bir istiqamətə yönəldə bilər. Bu vəziyyətdə istifadəyə qayıtmaq - əlbəttə ki, sağ qalmaq bacarsaq

- bu partlayışı başlatmaq üçün lazım olan enerjini verə bilər. Bəzən isə başqasının – bizi yaxın birinin – istifadəyə qayıtması və ölümünü bizi ayıldaraq şəxsi və güclü bir addım atmağın zəruriliyini dərk etməyimizə səbəb ola bilər.

Hamımız İcmaya gələn, proqramımız vasitəsilə sağalmağa çalışan və bir müddət təmiz qalan asılılları tanıyıırıq. Bəziləri tədricən digər sağalan asılıllarla ünsiyyəti dayandırır və nəticədə istifadə etməyə qayıdırlar. Onlar unudurlar ki, ölümcül dövrünün təkərini yenidən hərəkətə gətirən məhz ilk dozadır. Onlar yenə də ya nəzarət etməyə, ya normada istifadə etməyə, ya da yalnız müəyyən vasitələrdən istifadə etməyə çalışırlar - lakin bu cür nəzarət mexanizmləri asılıllar üçün faydasızdır.

İstifadəyə qayıtmalar – reallıqdır. Onlar ola bilərlər və həqiqətən də olur. Təcrübə göstərir ki, bizim sağalma proqramımızı gündəlik olaraq işlətməyənlər birmənalı şəkildə təkrar istifadəyə qayıdırlar. Onların sağalmaq üçün geri qayıtdıqlarını görürük. Bəziləri istifadəyə qayıtmadan əvvəl uzun illər təmiz qaldılar. Əgər onlara sağ qayıtmaq qismət olubsa, biz onların nə qədər əzab çəkdiklərini görürük. Onlar bizi deyirlər ki, yaşadıkları istifadə bütün keçmiş istifadələrdən daha dəhşətlidir. Anonim Narkomanlar proqramı ilə yaşayan bir insanın istifadəyə qayıtdığını heç vaxt görməmişik.

İstifadəyə qayıtmaq çox vaxt ölümcül olur. İstifadədə ölən yaxınlarımızın dəfn mərasimində iştirak etməli olduq. Onlar müxtəlif yollarla öldülər. Tez-tez görürük ki, istifadəyə qayıdanlar illərlə yoxa çıxır, əzab içində yaşayırlar. Həbsxanalara və ya digər qapalı müəssisələrə düşən bəziləri sağ qala və AN-a gəlmək üçün daha bir şans əldə edə bilərlər.

Gündəlik həyatımızda biz emosional və mənəvi enişlərə məruz qalıırıq və bu da bizi narkotik istifadəsinə qarşı

müdafiəsiz edir. Çünki asılılıq sağalmayan bir xəstəlikdir və asılılar istifadəyə qayıtma riski daşıyırlar.

Bizi heç kim məcbur etmir ki, istifadəyə qayıdıb zəhmətimizi itirək. Bizim hər zaman seçimimiz var. İstifadəyə qayıdış heç vaxt təsadüfi deyil. İstifadəyə qayıdış o deməkdir ki, proqramımızda bir növ bəhanəli boşluq var. O, proqrama qarşı iyrənc münasibət və müxtəlif hiylələrlə başlayır. Qarşıda olan təhlükələrdən xəbərsiz olaraq, özümüzün öhdəsindən gələ biləcəyimizə inanaraq kor koranə büdrəyərək yığılır. Gec-tez narkotiklərin həyatı asanlaşdıracağı illüziyasına qapılır. Bizə elə gəlir ki, narkotik bizi dəyişəcək və biz bu dəyişikliklərin nə qədər ölümcül olduğunu unuduruq. Narkotiklərin problemlərimizi həll edəcəyinə inanıb, onların bizə nə edəcəyini unudanda, əslində, çox böyük bir təhlükə altında qalırıq. Əgər özümüz istifadəni davam etdirə biləcəyimiz və ya təkbaşına dayandıra biləcəyimiz illüziyalarını dağıtmasaq, şübhəsiz ki, öz ölüm hökmümüzü imzalamış oluruq. Nədənsə, şəxsi işlərimizə qayğı göstərməmək özünə hörmətimizi azaldır və həyatımızın bütün sahələrində təkrarlanan bir nümunə yaradır. Əgər biz yeni məsuliyyətlərimizdən qaçaraq toplatılara qatılmasaq, On İkinci Addım işinə laqeyd yanaşsaq və ya iştirak etməmək kimi davranışlar göstərsək, proqramımız dayanır. Bunlar istifadəyə qayıdışa birbaşa yol açan səbəblərdir. Biz daxilimizdə bir dəyişikliyin baş verdiyini hiss edə bilirik. Açıq fikirli olmaq qabiliyyətimizi itiririk. İstənilən səbəblərdən hər kəsə əsəbləşə və hər kəsdən inciyə bilirik. Bizimlə yaxın olanları rədd etməyə başlaya bilirik. Biz izolasiya çəkilib. Qısa müddətdə özümüzə bezər və özümüzlə nifrət edirik. Narkotik istifadə etmədən belə, ən xəstə davranış nümunələrimizə qayıdır.

Hər hansı bir inciklik və ya digər emosional sarsıntı baş verdikdə, addımları tətbiq etməmək yenidən istifadəyə qayıtmaqla nəticələnə bilər.

Vəsvəsəli davranış asılı insanlar üçün adi haldır. Bəzən özümüzü qane edəcək şəkildə nəşə ilə doldurmağa çalışırıq, amma sonda başa düşürük ki, bizi razı salmaq mümkün deyil. Asılılıq davranışının xarakterik xüsusiyyəti odur ki, bizə heç vaxt heçnə kifayət etmir. Bəzən unuduruq və düşünürük ki, əgər kifayət qədər yemək, seks və ya pul əldə etsək, hər şey qaydasında olacaq və biz razı qalacağıq. Öz iradəmiz hələ də bizi manipulyasiya, eqo, şəhvət və ya yalançı qürur əsasında qərarlar qəbul etməyə yönləndirir. Biz səhv etməyi sevmirik. Eqolarımız bizə bunu özümüz də edə biləcəyimizi söyləyir, lakin tənhalıq və paranoya tez geri qaydır. Başa düşürük ki, bunu təkbəşinə edə bilməyəcəyik; cəhd etdikcə işlər daha da pisləşir. Haradan gəldiyimizi xatırlamalıyıq və istifadə etsək xəstəliyimizin getdikcə daha da pisləşəcəyini unutmamalıyıq. Məhz belə anlarda bizə İcma lazımdır.

Bir günə sağala bilmərik. Səhv qərar verdiyimizi və ya yanlış mühakimə etdiyimizi başa düşəndə, bunu rasionallaşdırmaq istəyirik. Çox vaxt səhvlərimizi ört-basdır etməyə çalışarkən, özümüzə həddindən artıq fokuslanır və ifrat davranışlar sərgiləyirik. Bu gün seçiminizin olduğunu unuduruq. Xəstəliyimiz daha da kəskinləşir.

Xarakterimizdə özümüzü məhv edən elə birşey var ki, o sanki uğursuz olmağımız üçün əlləşir. Çoxumuz uğur qazanmağa layiq olmadığımızı düşünürük. Bu, asılılıq üçün adi haldır. Özünə yazıq gəlmə ən dağıdıcı qüsurlardan biridir - o, bütün müsbət enerjini bizdən sovrur. Yalnız xoşumuza gəlməyən hadisələrə diqqət yetirməyə başlayırıq və həyatımızda baş verən bütün gözəllikləri görə bilmirik. Həyatımızı yaxşılaşdırmaq və ya sadəcə yaşamaq istəyimiz yoxdursa, daha da dibə düşməyə davam edirik. Bəzilərimiz heç vaxt geri qayıtmır.

Əgər sağ qalmaq istəyiriksə, unutduqlarımızı yenidən öyrənməli və həyata yeni bir yanaşma formalaşdırmalıyıq. Anonim Narkomanlar İcması tam olaraq bu məqsəddə xidmət

edir. Söhbət çarəsiz, ölüm ayağında olan asılıların qayğısına qalan və zaman keçdikcə onlara narkotiksiz yaşamağı öyrədə bilən insanlardan gedir. Bir çoxumuz bu İcmaya gəlməkdə çətinlik çəkmişik, çünki asılılıq xəstəliyimizin olduğunu anlamırdıq. Bəzən keçmiş davranışlarımızı xəstəliyimizin deyil, özümüzün bir hissəsi kimi görürük.

Biz Birinci Addımı atırıq. Biz etiraf edirik ki, asılılığımız qarşısında gücsüzük və həyatımız idarəolunmayan həyata çevirilmişdir. Tədricən işlər yaxşılaşır və özümüzə inamımızı bərpa etməyə başlayırıq. Eqomuz bizə bunu edə biləcəyimiz gücə sahib olduğumuzu söyləyir. İşlər qaydasına düşür və artıq proqramın bizə o qədər də lazım olmadığını düşünməyə başlayırıq. Bu cür özünə arxayınlıq qırmızı işığın yanmasını göstərir və təhlükənin gəldiyini xəbərdar edir. Bizi yenidən tənhalıq və paranoya əhatə edir. Görürük ki, təkbaşına heç nə edə bilmirik və hər şey daha da pisləşir. Bu dəfə Birinci Addımı həqiqətən də daxildən qəbul edirik. Buna baxmayaraq, bəzi anlarda istifadə etmək istəyi də olacaq. Özümüzü pis hiss edirik və qaçmaq istəyirik. Bizə haradan gəldiyimizi və bu dəfə daha da pis olacağını xatırlatmaq lazımdır. Məhz bu, proqrama ən çox ehtiyacımızın olduğu vaxtdır. Biz dərk edirik ki, nəşə etmək məcburiyyətindəyik.

Öz həyatımızda müəyyən bir azadlıq dövrünü əldə etmək üçün göstərdiyimiz zəhməti və əziyyəti unutduqda, minnətdarlıq hissimiz yox olur və özünü məhv etmə prosesi yenidən başlayır. Yalnız təcili tədbirlər ölümümüzə nəticələnə biləcək istifadəyə qayıtmaq riskini azaltmağa kömək edəcək. Reallıq haqqında yaratdığımız illuziyaya sığınmaq və proqramın alətlərindən istifadə etməmək bizi yenidən tənhalığa aparacaq. Tənhalıq içimizdə bizi yavaş-yavaş öldürəcək, onun ardınca gələn narkotiklər isə bu işi tamamlaya bilər. İstifadənin sonuna yaxın yaşadığımız əlamətlər və hisslər – boşluq, ümitsizlik, ağrı – əvvəlkindən də güclü şəkildə geri

qayıdacaq. Əgər AN Proqramına təslim olmasaq, bu təsir bizi məhv edəcək.

Yenidən istifadə ya bizi məhv edən dağıdıcı bir qüvvəyə çevrilir, ya da kim olduğumuz və əslində nəyi təmsil etdiyimiz barədə bizi şüurlandırır. İstifadə əzabları, ümid etdiyimiz reallıqdan müvəqqəti qaçmaq illüziyasına dəyməz. Bizim üçün istifadə etmək yalnız fiziki deyil, bir neçə fərqli şəkildə ölmək deməkdir.

Başqalarına və ya özümüzə qarşı qeyri-real gözləntilər sağalma yolundakı əsas maneələrdən biri kimi görünür. Bəzən münasibətlər inanılmaz ağrı mənbəyinə çevrilir. Biz gələcəyi xəyal etməyə və proqnozlaşdırmağa meyllilik. Bu xəyallar baş tutmayanda biz hirsələnirik və inciyirik. Başqa insanlar üzərində gücsüzlüyümüzü unuduruq. Tənhalıq, ümitsizlik, gücsüzlük və özünə yazığı gəlmə kimi köhnə fikirlər və hisslər bizi yenidən ələ keçirməyə başlayır. Sponsora zəng etmək, qrupa getmək, ədəbiyyat oxumaq kimi düşüncələr yox olur, pozitiv düşüncə bizi tərk edir. Sağalmamızı ön planda tutmalı və prioritetlərimizi düzgün müəyyən etməliyik.

Nə istədiyimizi, nə üçün dua etdiyimizi, nə əldə etdiyimizi yazmaq və bunu sponsorumuzla və ya güvəndiyimiz biriylə bölüşmək bizə mənfi hisslərin öhdəsindən gəlməyə kömək edir. Başqalarının təcrübələrini bizimlə paylaşmasına icazə verdikdə, həyatın daha yaxşı ola biləcəyinə dair ümid tapırıq. Gücsüzlük böyük bir maneə kimi görünə bilər. Gücsüzlüyümüzü qəbul etməli olduğumuz anlarda, adətən əvvəlcə ona qarşı güc tətbiq etməyə çalışırıq. Bu vasitələrin hamısını sınaqdan keçirdikdən sonra, başqaları ilə paylaşmağa başlayırıq və yenidən ümidə qovuşuruq. Gündəlik toplantılara getmək, “yalnız bu gün” prinsipi ilə yaşamaq, ədəbiyyat oxumaq pozitiv düşüncəni tədricən geri qaytarır. Başqalarına kömək edən vasitələri sınaq üçün hazır olmaq bizim üçün həyati əhəmiyyət kəsb edir. Hətta toplantılara

getmək istəmədiyimiz zaman belə, onlar bizim üçün güc və ümid mənbəyi olaraq qalır.

Narkotik vasitələrindən istifadə etmək istəyimizi bölüşmək vacibdir. Yeni gələnlərin nə qədər tez-tez bir asılının istifadə etməyə ehtiyac duymasını qeyri-adi bir şey hesab etdiklərini görmək təəccüblüdür. İstifadə istəyi gəldikdə, bizdə nəyinsə düz getmədiyini hesab edirik və düşünürük ki, “Anonim Narkomanlar” üzvləri bizi başa düşmərlər və bizdə nə baş verdiyini anlamırlar.

İstifadə istəyinin mütləq keçəcəyini xatırlamaq vacibdir. Özümüzü necə hiss etməyimizdən asılı olmayaraq, artıq heç vaxt narkotik istifadə etmək məcburiyyətində deyilik. Bütün hisslər gec-tez keçib gedir.

Sağalma prosesi dayanmayan, davamlı olaraq yuxarı gedən bir səyahətdir. Səy göstərməyi dayandırdıqda, yenidən enişə başlayırıq. Hətta istifadə etmədiyimiz zaman belə, xəstəliyimiz inkişaf etməyə davam edir.

Biz bura tam tükənmiş vəziyyətdə gəlirik, uzun müddətdir axtardığımız və ehtiyac duyduğumuz güc bizə Anonim Narkomanların digər üzvləri vasitəsilə gəlir, lakin biz bu gücü əldə etmək üçün ona can atmalıyıq. İndi təmizik və İcmanın bir hissəsiyik, AN-dakı etibar etdiyimiz dostlarımızla daimi və davamlı olaraq özümüzü əhatə etməliyik. Bizim bir-birimizə ehtiyacımız var. Anonim Narkomanlar sağ qalanların İcmasıdır və onun üstünlüklərindən biri də bizi sağalma prosesimizdə ən yaxşı anlayan və kömək edən insanlarla yaxın və müntəzəm təmasda saxlamasıdır. Yaxşı fikirləri və xoş niyyətləri həyata keçirmədiyimiz halda heç bir faydası yoxdur. Digər insanlarla ünsiyyət qurmağa çalışırıq və bu, azadlığa çıxan mübarizənin başlanğıcı olur. Bizi əsir edən divarlar dağılır. Yadlaşma xəstəliyimizin əlamətlərindən biridir, ona görə də başqaları ilə dürüst şəkildə paylaşdığımız zaman sağalma qapısı özümüzə açılır.

Toplantılarda bu qədər səmimi qarşılandığımız üçün özümüzü rahat hiss etdik və buna görə minnətdarıq. Təmiz qalmasaydıq və toplantılara gəlməsəydik, bizim üçün addımlar üzrə işləmək şübhəsiz ki, daha çətin olardı. Hər hansı bir narkotik vasitələrin istifadəsi sağalma prosesini pozur.

Başqalarına kömək edərkən hiss etdiyimiz daxili rahatlıq və məmnuniyyət, öz həyatımızı daha yaxşı qurmaq üçün bizə motivasiya verir. Hamımıza tanış olan ağrı hissini yaşadığda, kömək istəməyin bir güc olduğunu öyrənirik. Biz görürük ki, başqaları ilə bölüşdüyümüz ağrı yüngülləşir. İcmanın üzvləri istifadəyə qayıdanlara sağalma qda kömək etməyə həmişə hazırdırlar; anlayış və qiymətli tövsiyələr almaq üçün yalnız istəmək kifayətdir. Anonim Narkomanlarda sağalma istəyi daxildən gələn bir prosesdir; biz təmiz qalmağı başqası üçün deyil, yalnız özümüz üçün edirik.

Asılılıq xəstəliyi özümüzədən daha güclü olan qəddar və dağıdıcı bir qüvvədir və bizim yenidən istifadəyə qayıtmağımıza səbəb ola bilər. Əgər istifadəyə qayıtmışıqsa, əsas odur ki, toplantılara mümkün qədər tez qayıtmalı olduğumuzu unutmayaq. Əks halda, bizi geri qaytarmağın mümkün olmayacağı bir həddə çatana qədər cəmi bir neçə ayımız, günümüz, ya da saatımız qala bilər. Xəstəliyimiz o qədər hiyləgərdir ki, bizi aqlasığmaz vəziyyətlərə sala bilər. Belə hallarda, proqrama geri qayıtmalı və bunu bacardığımız qədər tez etməliyik. Bir dəfə istifadə etdikdən sonra tamamilə xəstəliyimizin nəzarətində oluruq.

Nə qədər təmiz qalsaq da, heç vaxt tamamilə sağalmayacağıq. Uzun müddət təmiz qalan üzvlər üçün ən böyük düşmənlər arxayınlıqdır. Biz uzun müddət özümüzədən arxayın olduğda, sağalma prosesi dayanır. Xəstəliyin simptomları yenidən özünü göstərməyə başlayır. Vəsvə və kompulsiya ilə yanaşı, inkar da geri döndür. Günahkarlıq hissi, vicdan əzabı, qorxu və təkəbbür bizi dözülməz vəziyyətə sala bilər. Tezliklə, divara sıxışmış kimi oluruq. Zəhinlərimizdə

inkar və Birinci Addım arasında qarşıdurma yaranır. İstifadə etmək vəsvəsesinin bizi üstələməsinə icazə verməklə, özümüzü məhv olmağa məhkum edirik. Yeganə çıxış yolu Birinci Addımı tam və şərtsiz qəbul etməkdir. Biz sadəcə olaraq proqramın qarşısında tamamilə təslim olmalıyıq.

Əvvəlcə təmiz qalmalıyıq. Çünki yalnız o zaman sağalmanın digər mərhələləri mümkündür. Təmiz qaldığımız müddətcə, nə olursa olsun, xəstəliyə qarşı ən böyük üstünlüyümüzü əldə etmiş oluruq. Buna görə minnətdarıq.

Bir çoxumuz təmiz qalmağa təhlükəsiz atmosferdə – narkoloji xəstəxanada və ya reabilitasiya mərkəzində başlayırıq. Yenidən real dünyaya qayıdarkən, biz özümüzü zəif, çəşqin və itmiş hiss edirik. Mümkün qədər tez-tez qruplarda iştirak etmək bizə dəyişikliklərin şokunun öhdəsindən gəlməyə kömək edəcək. Orada olan təhlükəsiz atmosfer bizə başqaları ilə öz hisslərimizi və başımıza gələnləri bölüşmək üçün şərait yaradır. Biz proqramla yaşamağa başlayırıq, həyatımızda mənəvi prinsipləri tətbiq etməyi öyrənirik. Biz mütləq öyrəndiklərimizi tətbiq etməliyik, əks halda istifadəyə qayıtmaqla əldə etdiklərimizi itirə bilərik.

Əgər biz toplantılarımıza və digər AN üzvlərinə etibar etməsəydik, çoxumuzun gedəcək yeri olmazdı. Başlanğıcda İcma bizə həm cəlbədedici, həm də qorxuducu görünürdü. İstifadə etdiyimiz dostlarımızla artıq rahat deyildik, lakin toplantılarda da özümüzü doğma mühitdəki kimi hiss etmirdik. Fikirlərimizi bölüşərək, biz tədricən qorxudan azad olmağa başladıq. Nə qədər çox bölüşürdüksə, bir o qədər də qorxu hissləri azalırdı. Məhz buna görə də fikirlərimizi bölüşməyə davam etdik. Böyümək – dəyişmək deməkdir. Öz mənəviyyatımıza qayğı göstərmək – dayanmadan sağalma deməkdir. İzolyasiya isə mənəvi böyümək üçün ciddi bir təhlükədir.

İcmanı tapıb addımlarla yaşamağa başladıqda, başqaları ilə münasibətlər qurmağa başlayırıq. Böyüdükcə,

özümüzdən və hisslərimizdən qaçıb gizlənmək əvəzinə onları dəf etməyi öyrənirik. Hisslərimiz haqqında dürüst bölüşmək başqalarının bizimlə eyniləşməsinə kömək edir. Dürüst ünsiyyət qurduqda, digərlərinə daha çox yaxın oluruq. Dürüstlük təcrübə tələb edir və heç birimiz mükəmməl olduğumuzu iddia etmirik. Özümüzü sıxılmış və ya təzyiq altında hiss etdikdə, dürüst olmaq üçün böyük mənəvi və emosional güc tapmalıyıq. Başqaları ilə bölüşmək bizi tənhalıq və təcrid hissindən qoruyur. Bu proses qəlbin yaradıcı hərəkətidir.

Proqram üzrə çalışaraq, hər gün addımlarla yaşayırıq. Bunun vasitəsilə biz mənəvi prinsipləri tətbiq etmək təcrübəsi qazanırıq. Bu təcrübə tədricən toplanır və bizə sağlamağa davam etməyə kömək edir. Nə qədər müddət təmiz qaldığımızdan asılı olmayaraq, öyrəndiklərimizdən istifadə etməsək, onları itirəcəyik. Gec-tez biz əmin oluruq ki, biz sadəcə dürüst olmalıyıq, əks halda yenidən istifadəyə qayıdacağıq. Nəhayət, mühakimələrimizin və ya qərarlarımızın səhv olduğunu vicdanla etiraf edə bilmək üçün hazırlıq və təvazökarlıq üçün dua edirik. Zərər verdiyimiz insanlara öz səhvlərimizi etiraf edir və vurduğumuz ziyanları qarşılayırıq. Problemlərin içində qalmaq əvəzinə, onları həll etməyə çalışırıq. Proqram üzərində işləyirik. İndi proqramla işləmək daha asan olur. Bilirik ki, addımlar istifadəyə qayıtmağın qarşısını almağa kömək edir.

Yenidən istifadəyə qayıdanlar başqa bir tələyə düşə bilər. Biz istifadəni dayandıra və təmiz qala bilməyəcəyimizə şübhə edə bilərik. Biz heç vaxt öz gücümüzlə təmiz qala bilmərik. Məyusluq bizi göz yaşlarına gətirir: "Mən bacarmayacağam!" Hətta proqrama qayıtdıqdan sonra da özümüzü cəzalandırmağa davam edirik. Bizə elə gəlir ki, İcma üzvləri geri qayıtmaq üçün lazım olan cəsarətə hörmət etmirlər. Lakin, asılılar, belə bir cəsarətə böyük hörmət göstərməyi öyrənmişdirlər. Bütün qəlbimizlə onları alqışlayırıq. İstifadəyə

qayıtmaq ayıb deyil - geri qayıtmamaq ayıbdır. Biz təkbəşinə öhdəsindən gəlmək qabiliyyətinə dair illüziya inancını amansızcasına məhv etməliyik.

Yenidən istifadəyə qayıtmağın başqa bir növüdə, təmiz qalmağın əsas prioritet olmadığı zaman baş verir. Təmiz qalmaq hər zaman birinci yerdə olmalıdır. Hamımız sağalma prosesində çətinliklərlə qarşılaşırıq. Öyrəndiklərimizi tətbiq etmədikdə emosional olaraq çökürük. Bu çətin dövrlərdən keçənlər özlərində heç düşünmədikləri cəsarəti göstərirlər. Belə çətin dövrlərdən keçəndən sonra anlayırıq ki, gecənin ən qaranlıq anı adətən səhər açıldıqdan az əvvəl olur. Çətin bir dövrdən təmiz çıxmaq bizə təkrar-təkrar istifadə edə biləcəyimiz sağalma vasitələri verir.

Əgər istifadəyə qayıtmışıqsa, utanma və günahkarlıq hiss edə bilərik. Yenidən istifadəyə qayıtmaq fəxr ediləcək hal deyil, lakin eyni anda həm nüfuzumuzu, həm də həyatımızı xilas etmək mümkün olmur. Bu nəticəyə gəldik ki, ən yaxşısı mümkün qədər tez proqrama qayıtmaqdır. Ölməkdən və ya həmişəlik dəli olmaqdansa, qürurumuzu sındırmaq daha yaxşıdır.

Təmiz qalmağımıza görə minnətdarlıq hissini qoruyub saxladıqca, təmiz qalmaq daha asan olur. Minnətdarlığımızı ifadə etməyin ən yaxşı yolu, hələ də əzab çəkən asılıya təcrübə, güc və ümid xəbərini çatdırmaqdır. Biz istənilən əzab çəkən asılı ilə işləməyə hazırıq.

Proqramı gündəlik olaraq yaşamaq çox dəyərli təcrübələr qazandırır. Əgər istifadə vəsvəəsi bizi narahat edirsə, təcrübə bizə sağalan bir asılıya zəng edib toplantıya getməyin vacib olduğunu öyrətdi.

İstifadə edən asılılar egoist, qəzəbli, qorxaq və tənha insanlardır. Sağalma zamanı biz mənəvi cəhətdən inkişaf edirik. İstifadə dövründə biz dürüst olmayan, öz maraqlarını güdən və tez-tez təcrid edilmiş insanlar idik. Proqram bizə cəmiyyətin məsuliyyətli və faydalı üzvləri olmağı öyrədir.

Cəmiyyət içində yenidən yaşamağa başladıqca, içimizdəki yaradıcılıq azadlığı bizə kömək edir — nəyin vacib, nəyin ikinci dərəcəli olduğunu ayırd edə bilirik və əvvəlcə əsas, təməl şeylərə diqqət yetiririk. On İki Addım Proqramının gündəlik tətbiqi bizi keçmişdə olduğumuz insanlardan fərqli edərək, İlahi Qüvvə tərəfindən yönləndirilən insanlara çevirir. Sponsorumuzun və ya mənəvi rəhbərimizin köməyi ilə biz tədricən İlahi Qüvvəmizə etibar etməyi və yalnız ona güvənməyi öyrənirik.

Biz Sağalıq

Necə ki, “Siyasət qəribə insanları birləşdirir” deyirlər, asılılıq da bizi bir-birimizə bənzər və bir ailə kimi edir. Şəxsi hekayələrimiz bir-birindən fərqlənsə də, sonda hamımızı birləşdirən ortaq bir məqam var — bu da asılılıq xəstəliyidir. Asılılıq xəstəliyinin iki elementi bizə yaxşı tanışdır: vəsvəyə və kompulsivlik. Vəsvəyə - bizi təkrar-təkrar sevimli narkotikə və ya onun əvəzedicisinə yönəldən, əvvəllər yaşadığımız yüngüllük və rahatlıq hisslərini yenidən dadacağımızı vəd edən ısrarçı düşüncədir.

Kompulsivlik – bir dəfə istifadə etdikdən sonra, istər bir doz, istər bir həblə, istərsə də bir içki ilə bu prosesini başladığında, artıq öz iradəmizlə dayanacağımız mümkün olmamasıdır. Narkotiklərə qarşı olan fiziki həssaslığımız bizi özümiizdən daha güclü bir dağıdıcı qüvvənin əsarətinə salır.

Həyatımızda dıblərə çatdıqda, nə narkotiklərlə, nə də onlarsız insan kimi yaşaya bilmədiyimizi anlayanda hamımız eyni çıxılmaz vəziyyətlə üzləşirik. İndi nə etməliyik? Qarşımızda iki seçim var kimi görünür: ya son nəfəsimizə qədər davam edərək həbsxana, xəstəxana və ya ölümə doğru getmək, ya da yeni bir həyat yolunu tapmaq. Uzun illər boyunca çox az asılılığın belə bir seçimi olub. Lakin, bu gün asılılıqdan əziyyət çəkən insanlar daha şanslıdır. İnsanlıq tarixində ilk dəfə olaraq, sadə bir yol minlərlə asılı insanın həyatında işləməyə davam edir. Bu yol hamımız üçün əlçatandır. Bu, dini deyil, mənəvi əsaslara söykənən sadə bir proqramdır və “Anonim Narkomanlar” kimi tanınır.

Asılılığın təxminən 15 il əvvəl məni tam gücsüzlük, faydasızlıq və təslim olmaq nöqtəsinə gətirəndə, o zaman

Anonim Narkomanlar hələ mövcud deyildi.² Mən “Anonim Alkoqoliklər”i (AA) tapdım və orada eyni proqramın onların problemi üçün də bir həll olduğunu kəşf edən digər asılılarla tanış oldum. Amma yaxşı bilirdik ki, bir çoxumuz məyusluq, degradasiya və ölüm uçurumuna yuvarlanmaqda davam edir, çünki AA-da alkoqoliklərlə tam eyniləşmirdik – aramızdakı oxşarlıqlar yalnız aşkar simptomlarla məhdudlaşdı. Ancaq empatiya, hər hansı bir asılı insan üçün əhəmiyyətli təsirə sahib olsa da, bu təsir dərin emosiyalar və hisslər səviyyəsində deyildi. Bir neçə digər asılı bizə və bu proqrama böyük inam bəsləyən bəzi AA üzvləri ilə birlikdə 1953-cü ilin iyul ayında bu gün “Anonim Narkomanlar” kimi tanınan İcmanı yaratdıq. Biz inanırdıq ki, bu andan etibarən asılılar, uzun illər sağalan digər asılıları nümunə götürərək, təmiz qala biləcəklərinə inanmaq üçün lazım olan gücü, təcrübəni və identifikasiyanı tapacaqlar.

Sonrakı illər ərzində bunun ən vacib amil olduğu sübut olundu. Sözsüz, bu dil - empatiya dediyimiz tanıma, inam və etimad dili elə bir atmosfer yaratdı ki, orada zamanı hiss edə bildik, reallığa toxuna bildik və çoxumuzun çoxdan itirdiyi mənəvi dəyərləri yenidən xatırlaya bildik. Sağalma proqramımızda sayımız artır və güclənirik. Azad bir cəmiyyətdə, öz seçimləri ilə təmiz qalan bu qədər asılı insanın istədikləri yerdə toplaşaraq sağalmaq üçün tam yaradıcı azadlıq içində işləyə bilməsi heç vaxt bu qədər mümkün olmamışdı.

Hətta bəzi asılılar bizim planladığımız şəkildə bunun mümkün olmayacağına inanırdılar. Amma biz toplantılarımızın açıq keçirilməsinə inandıq. Keçmişdəki qruplar kimi gizlənməməyə qərar verdik. Biz inanırdıq ki, bu, cəmiyyətdən uzun müddət təcrid olunmağı tövsiyə edən bütün digər metodlardan fərqli idi. Asılı bir insan nə qədər tez

² Bu məqalə 1965-ci ildə yazılmışdır

problemləri ilə üzləşsə, bir o qədər tez cəmiyyətin məsuliyyətli və faydalı bir üzvünə çevriləcək. Onsuz da bir gün real həyatla üz-üzə qalacağıqsa, niyə bunu elə başlanğıcdan etməyəək?

Təbii ki, bu səbəbdən çoxları istifadəyə qayıtdı və bəziləri tamamilə yoxa çıxdı. Lakin, çoxları qaldı və bəzi insanlar istifadədən sonra geri qayıtmağa nail oldular. Ən önəmlisi isə budur ki, bu gün AN üzvlərinin çoxu uzun müddətli sağalma və təmiz qalma təcrübəsinə malikdirlər və yeni gələnlərə daha yaxşı kömək edə bilirlər. Onların addımlarımızın və ənənələrimizin mənəvi prinsiplərinə əsaslanan yanaşması, proqramımızın inkişafı və birliyini təmin edən güclü qüvvədir. Nəhayət başa düşürük ki, həm asılıların həm də bütün cəmiyyətin “keçmiş narkoman olmur” kimi mənfur yalana inanmağın dayardığının vaxtı çatıb. Biz həqiqətən sağalıyıq.

Sağalma təslim olmaqla başlayır. Bundan sonra hər təmiz günün bir qələbə olduğunu bir-birimizə xatırladacağıq. Anonim Narkomanlar İcmasında bizim baxışlarımız, düşüncələrimiz və reaksiyalarımız dəyişir. Biz özümüzü yad bir varlıq kimi görməkdən əl çəkir, kim olduğumuzu anlamağa və qəbul etməyə başlayırıq.

Asılılıq insanlar yer üzündə yaranandan bəri mövcuddur. Bizim üçün asılılıq bizi öldürən narkotiklərdən istifadə etmək vəsvəsidir və daha sonra bizi kompulsiv istifadəyə davam etməyə məcbur edən tələbatdır. Yeni həyat yolumuzun təməli istifadədən tam imtinadır.

Keçmişdə asılı insanların ümid edəcəyi heç nə yox idi. Anonim Narkomanlar İcmasında biz təkliyi, qəzəbi və qorxunu bir-birimizlə bölüşməyi öyrənirik, çünki bunlar bizim nəzarət edə bilmədiyimiz ortaq hisslərimizdir. Bizi bəlaya salan köhnə anlayışlarımız idi. Biz özümüzü inkişaf etdirmək əvəzinə, yalnız boşluğa və həyatın mənasız olduğuna fokuslanmışdıq.

Uğurla necə davranacağımızı bilmədiyimiz üçün uğursuzluq həyat tərzimizə çevrilmişdi. Sağalma zamanı uğursuzluqlara yalnız müvəqqəti çətinliklər kimi baxırıq, artıq onları sonsuz, qırılmaz zəncirin halqaları kimi görmürük. Dürüstlük, açıq fikirlilik və dəyişməyə hazır olmaq – bizi səhvlərimizi qəbul etməyə və kömək istəməyə təşviq edən yeni xüsusiyyətlərimizdir. Artıq biz əsl təbiətimizə zidd hərəkət etməyə, istəmədiyimiz işləri görməyə məcbur deyilik.

Əksər asılı insanlar sağalma prosesinə müqavimət göstərir, çünki bu proqram onların narkotik istifadəsinə mane olur. Yeni gələnlər bizə hər hansı bir şəkildə narkotik istifadə etməyə davam edə biləcəklərini və heç bir pis təsir göstərməyəcəyini söyləsələr, buna iki cür baxa bilərik. Birinci ehtimal odur ki, onlar asılı deyillər. Digəri isə odur ki, onların xəstəliyi onlar üçün hələ aydın olmayıb və onlar hələ də asılılığı inkar edirlər. Asılılıq və narkotikdən imtina prosesi (lomka) məntiqli düşünməyə mane olur, yeni gələnlər çox vaxt oxşarlıqları deyil, fərqləri görməyə meyilli olurlar. Onlar asılılığın sübutlarını təkzib etmək və ya sağalma üçün yararsız olduqlarını özlərinə sübut etmək üçün bəhanələr axtarırlar.

Çoxumuz eyni yoldan keçmişik, ona görə də başqalarına kömək edərkən elə danışmağa və elə davranmağa çalışırıq ki, onlar üçün istifadə etməyə bir bəhanə olmasın. Dürüstlük və empatiyanın çox vacib olduğunu yaxşı başa düşürük. Sağalmanın açarı tam təslim olmaqdır və istifadədən tam imtina bizə kömək edən yeganə yoldur. Təcrübəmiz göstərir ki, bu proqrama tam təslim olan heç bir asılı insan sağalma prosesində uğursuzluğa düşər olmayıb.

Anonim Narkomanlar Məəni, lakin dini olmayan bir proqramdır. Hər hansı bir təmiz qalan asılı möcüzədir və davamlı şüur, təslim olma və böyümə prosesi bu möcüzənin ölməsinə imkan vermir. Asılı üçün narkotik vasitələrdən istifadə etməmək qeyri-adi bir haldır. Biz təmiz yaşamağı öyrənirik. Özümüzə qarşı dürüst olmağı və hər şeyə obyektiv

yanaşmağı öyrənirik. Qərar qəbul etmək əvvəlcə bizim üçün çətin olur. Təmiz yaşamağa başlamazdan əvvəl, hərəkətlərimizin əksəriyyəti impulsiv şəkildə edilirdi. Bu gün biz bu cür düşüncələrə qapılmamışıq. Biz azadıq.

Sağalma zamanı biz reallığı qəbul etməyin vacibliyini anlamağa başlayırıq. Reallığı qəbul etdikdə, dünyaya baxış tərzimizi dəyişmək üçün narkotik vasitələrə ehtiyac duymuruq. Özümüzü və ətrafımızdakı dünyanı olduğu kimi qəbul etsək - narkotiklərdən azad olaraq, faydalı insan olmaq şansımız var. Biz öz təcrübəmizdən öyrənirik ki, münaqişələr reallığın bir hissəsidir və onlardan qaçmaq əvəzinə onları yeni üsullarla həll etməyi öyrənirik. Münaqişələr real dünyanın ayrılmaz hissəsidir. Biz problemlərə emosional şəkildə bağlanmamağı öyrənirik. Qarşımıza çıxan problemləri həll edirik və həll yollarını süni şəkildə tələsdirməyə çalışmırıq. Təcrübəmiz göstərir ki, əgər bir həll praktiki deyilsə, o, mənəvi də deyil. Əvvəllər xırda məsələləri problemə çevirirdik, yəni qarışıqdan fil düzəldirdik. Ən parlaq ideyalarımız bizi AN-a gətirdi. Sağalma prosesində biz özümüzədən daha üstün bir Gücə güvənməyi öyrənirik. Biz bütün cavabları və həll yollarını bilməsək belə, amma narkotiksiz yaşamağı öyrənə bilərik. Əgər “Yalnız Bu Gün” prinsipini tətbiq etsək, təmiz qala və həyatdan həzz ala bilərik.

Biz xəstəliyimizə görə cavabdeh deyilik, amma sağalmağımızın məsuliyyətini daşıyıq. Öyrəndiklərimizi tətbiq etdikcə, həyatımız yaxşıya doğru dəyişməyə başlayır. Narkotik istifadə etmək istəyindən azad olaraq həyatından zövq alan asılılardan kömək istəyirik. Bu proqramın işləməsi üçün onu tam başa düşməyə ehtiyac yoxdur. Sadəcə, bizə tövsiyə olunan addımları atmaq və bu yolu ardıcıl şəkildə izləmək kifayətdir.

On İki Addım bizə rahatlıq gətirir, bu addımlar sağalma prosesində vacibdir, çünki onlar bizi öz sağalmağımızda

birbaşa iştirak etməyə imkan verən yeni mənəvi həyat yoluna yönəldir.

İlk gündən On İki Addım həyatımızın ayrılmaz hissəsinə çevrilir. Başlanğıcda, mənfi düşüncələrlə dolu ola bilər və sadəcə Birinci Addımı qəbul etməyə güc tapa bilərik. Zaman keçdikcə qorxularımız azalır və özümüz üçün addımlardan daha geniş və faydalı şəkildə istifadə etməyə başlayırıq. Biz anlamağa başlayırıq ki, keçmiş hisslər və qorxular xəstəliyimizin əlamətləridir. Həqiqi azadlıq artıq mümkündür.

Sağaldıqca, təmiz qalmaqla bağlı baxışımız dəyişir və yenilənir. İstifadə etmə istəyindən azad olmağın verdiyi yüngüllük və azadlıq hissindən zövq alırıq. Rastlaşdığımız hər bir insanın bizə faydalı ola biləcək bir təcrübəsi, düşüncəsi və ya öyrədə biləcəyi nələinsə olduğunu kəşf edirik. Biz yalnız qəbul etməyi deyil, eyni zamanda bölüşməyi də bacarıırıq. Həyat bizim üçün yeni bir macərəyə çevrilə bilər. Biz xoşbəxtliyi, sevinc və azadlığı dərk etməyə başlayırıq.

Sağalan asılı üçün vahid bir nümunə mövcud deyil. Narkotiklər həyatımızdan çıxdıqda və asılı proqramla işlədikdə, möcüzələr baş verir. Unudulmuş arzular yenidən canlanır, yeni imkanlar yaranır. Mənəvi cəhətdən inkişaf etməyə olan hazırlığımız bizi həyatda ruhən güclü və dayanıqlı saxlayır. Addımlarda göstərilən hərəkətləri etdikdə nəticəsi şəxsiyyətimizdəki dəyişiklik olur. Əhəmiyyətli olan hərəkətlərimizdir. Nəticələri İlahi Qüvvəmizə buraxırıq.

Sağalma prosesi qarşılıqlı əlaqəyə çevrilir: ünsiyyətdən və başqalarının bizimlə ünsiyyət qurmasından çəkinməyimiz aradan qalxır. Tək qaldığımız anlarda sadə və sevgi dolu bir qucaqlaşmanın dünyanı dəyişdirə biləcəyini anlarıq. Biz əsl sevgini və həqiqi dostluğu yaşamağa başlayırıq.

Biz sağalmaz, inkişaf edən və ölümcül olan bir xəstəlik qarşısında gücsüz olduğumuzu anlarıq. Əgər qarşısı alınmasa, xəstəlik getdikcə şiddətlənir və nəticədə ölümə səbəb

olur. Biz vəsvəsə və kompulsiya ilə bacara bilmərik. Yeganə çıxış yolu istifadəni dayandırmaq və yaşamağı öyrənməyə başlamaqdır. Bu yola səmimiyyətlə yanaşdıqda və bizə təqdim olunan köməkdən faydalandıqda, tamamilə yeni bir həyat mümkün olur. Beləliklə, biz sağalıq.

Bu gün, İcmanın sevgisi ilə özümüzü təhlükəsiz hiss etdiyimiz üçün, nəhayət, başqa bir insanın gözünün içinə baxa və kim olduğumuza görə minnətdar ola bilirik.

Yalnız Bugün – Proqramı Yaşamaq

Özünə söylə:

Yalnız bu gün üçün fikirlərim sağalmağım, narkotikdən istifadə etmədən yaşamaq və həyatdan həzz almağım ilə bağlı olacaq.

Yalnız bu gün AN-da mənə inanan və sağalmağım da kömək etmək istəyən birinə etibar edəcəyəm.

Yalnız bu gün həyatımda proqram olacaq. Bacardığım qədər ona əməl etməyə çalışacağam.

Yalnız bu gün AN-nın köməyi ilə həyatımı daha aydın görməyə çalışacağam.

Yalnız bu gün qorxusuz olacağam, düşüncələrim istifadə etməyən tanışlarım və yeni bir həyat yolu tapan insanlar haqqında olacaq. Bu yolda davam etdikcə qorxmağa heç bir səbəbin olmayacaq.

Biz həyatımızın idarəolunmaz olduğunu etiraf edirik, lakin bəzən köməyə ehtiyacımız olduğunu qəbul etməkdə çətinlik çəkirik. Öz iradəmiz sağalmağımızda çoxlu problemlərə səbəb olur. Biz istəyirik və tələb edirik ki, işlər həmişə bizim istədiyimiz kimi getsin. Keçmiş təcrübəmiz sübut

etdi ki, bizim yanaşmamız yaxşı nəticəyə gətirib çıxartmadı. Təslim olmaq prinsipi bizi həyatda özümüzədən daha böyük bir Gücdən enerji aldığımız yeni həyat yoluna yönəldir. Hər gün İlahi Qüvvəyə təslim olmaq bizə ehtiyacımız olan bütün köməyi verir. Qəbul etmək biz asılılara ağır gəlir, lakin sağalma prosesi üçün çox vacibdir. Qəbul etməkdən imtina etdiyimiz zaman, İlahi Qüvvəyə olan inancımızı mahiyyətcə inkar etmiş oluruq. Narahatlıq isə inamın zəifliyinin göstəricisidir.

Öz iradəmizdən imtina etdikdə, biz İlahi Qüvvə ilə rabitə yaradırıq və O, daxilimizdə heç vaxt doldura bilmədiyimiz boşluğu doldurur. Biz hər gün İlahinin bizə kömək edəcəyinə güvənməyi öyrənmişik. “Yalnız bu gün” prinsipi ilə yaşamaq keçmişin yükünü və gələcəyin qorxusunu yüngülləşdirir. Biz bütün lazımi tədbirləri görməyi və nəticələri İlahi Qüvvənin iradəsinə buraxmağı öyrənmişik.

Anonim Narkomanlar mənəvi bir proqramdır. Üzvlərə öz anlayışlarına uyğun bir İlahi Qüvvə tapmağa cəhd göstərmələrini qətiyyətlə tövsiyyə edirik. Bəzilərimiz dramatik və ilhamverici təbiətə malik dərin mənəvi təcrübələr yaşayırıq. Digərlərimiz üçün isə bu mənəvi oyanış, daha sakit və tədrisən formalaşaraq baş verir. Biz, bir-birimizin inanclarına hörmət edilən və qəbul olunduğumuz bir mühitdə sağalıq. Biz təkəbbür və özünü haqlı çıxartma kimi özünü aldatma üsullarından qaçmağa çalışırıq. Gündəlik həyatımızda inancımızı inkişaf etdirdikcə, İlahi Qüvvəmizin bizə lazım olan gücü və yolu göstərdiyini görürük.

Hər birimiz İlahi Qüvvə anlayışımızı fərdi şəkildə müəyyən etməkdə sərbəstik. Çoxumuz dini inanclarla bağlı keçmişdə yaşadıklarımıza görə şübhəli və tərəddüdlü olmuşuq. Yeni üzvlər olaraq toplantılarda eşitdiyimiz “Tanrı” sözü bizi uzaqlaşdırırdı. Lakin, biz bu mövzuda öz cavablarımızı axtarana qədər keçmişdən gətirdiyimiz düşüncələrin əsiri oluruq. Aqnostiklər və ateistlər bəzən sadəcə “mövcud olan hər nədirsə” onunla danışmağa başlayırlar. Toplantılarda hiss

olunan bir enerji və ya mənəvi bir bağ hiss olunur. Bəzən yeni gələnlərin ilk İlahi Qüvvə anlayışı məhz bundan başlayır. Keçmiş təsəvvürlərimiz çox vaxt natamamdır və qaneedici olmur. Bildiyimiz hər şey, xüsusilə də həqiqət haqqında düşüncələrimiz zamanla dəyişə və yenilənə bilər. Köhnə fikirlərimizi yenidən dəyərləndiririk ki, bizi yeni həyat tərzinə aparan yeni düşüncələrlə tanış olaq. Biz fiziki, zehni və mənəvi xəstəlikdən əziyyət çəkən insanlar olduğumuzu dərk edirik. Asılılığımızın bizi öz şəxsi cəhənnəmimizə gətirdiyini qəbul etdikdə və kömək edə biləcək bir gücün mövcud olduğunu anladıqda, problemlərimizi həll etmək üçün irəliləyişə başlayırıq.

Gündəlik mənəvi praktikamızın olmaması müxtəlif şəkildə özünü göstərə bilər. Açıq fikirli söylərimiz nəticəsində Öz dərk etdiyimiz İlahi ilə gündəlik əlaqə yaratmağa başlayırıq. Çoxumuz hər gün İlahi Qüvvədən təmiz qalmaq üçün kömək istəyir, hər axşam isə sağalma hədiyyəsinə görə minnətdarlığımızı bildiririk. Həyatımız rahatlaşdıqca, çoxlarımız mənəvi laqeyidliyə qapılırlar və bu da bizi istifadə riskinə yaxınlaşdırır, nəticədə, hər gün bizə müvəqqəti olaraq verilmiş azadlığı itirərək, özümüzü yenidən eyni qorxu və məqsədsizlik hissəsinin içində tapırıq. Ümidimiz, məhz bu an yaşadığımız ağrının bizi gündəlik mənəvi inkişafımıza yenidən diqqət yetirməyə təşviq etməsi olur. Şüurlu əlaqəni davam etdirməyin bir yolu, xüsusilə çətin zamanlarda, minnətdar olduğlarımızın siyahısını tərtib etməkdir.

Çoxlarımız üçün səssizliyə çəkilmək və özümüzə vaxt ayırmaq İlahi Qüvvə ilə şüurlu əlaqə qurmağa kömək edir. Zehnimizi sakitləşdirdikdə, meditasiya bizə sakitlik və dinclik gətirə bilər. Bu prosesi istənilən vaxt, istənilən yerdə və istənilən formada həyata keçirmək mümkündür – hər kəs bunu özü üçün uyğun şəkildə edə bilər.

İlahi Qüvvəmiz hər an bizə əlçatandır. Bizim üçün nəyin doğru olduğunu öyrənmək məqsədilə İlahiyə dua

etdikdə, Ondan istiqamət alırıq. Zamanla, eqosentrizimizi İlahi-mərkəzçiliyə dəyişdirdikdə, ümitsizliyimiz ümidə çevrilir. Dəyişiklik eyni zamanda qorxunun böyük mənbəyi olan bilinməzliyi də özü ilə bərabərində gətirir. Məhz, İlahi Qüvvəmiz, bu qorxu ilə üzləşmək üçün lazım olan cəsərin mənbəyidir.

Bəzi şeyləri qəbul etməliyik, bəzilərini isə dəyişə bilərik. Bunlar arasındakı fərqi anlamaq üçün bizə lazım olan hikmət, mənəvi proqramımızda böyüdükcə inkişaf edir. Əgər mənəvi vəziyyətimizi hər gün qoruyub saxlasaq, ağır və çaşqınlıqla mübarizə aparmaq bizim üçün daha asan olar. Bu, bizim çox ehtiyac duyduğumuz emosional sabitlikdir. İlahi Qüvvəmizin köməyi ilə, bir daha heç vaxt istifadə etməyimizə ehtiyac qalmayacaq.

İstənilən təmiz qalan asılı bir möcüzədir. Biz bu möcüzəni davamlı sağalma və müsbət yanaşma ilə həyatımızın bir parçası olaraq yaşadıırıq. Əgər müəyyən bir müddətdən sonra sağalmamızda problemlərlə üzləşiriksə, çox güman ki, sağalmamızın ilkin mərhələlərində bizə kömək edən bir və ya bir neçə vasitələrdən istifadə etməyi dayandırmışıq.

Üç əsas mənəvi prinsip — dürüstlük, açıqfikirlik və istəkli olmaq. Bunlar proqramımızın əsasını təşkil edən prinsiplərdir. Biz ilk dürüstlüyümüzü istifadəni dayandırmaq istəyimizlə ifadə edirik. Daha sonra dürüst şəkildə gücsüz olduğumuzu və həyatımızın idarəolunmaz vəziyyətdə olduğunu vicdanla etiraf edirik.

Dərindən dürüstlük, bu günü yaşamağı öyrənmək üçün ən vacib vasitədir. Dürüstlük bəzən çətin olsa da, nəticələri möhtəşəmdir. Dürüstlük xəstə düşüncə tərzimizə qarşı bir dərmandır. Yenidən tapdığımız inancımız gələcəkdə cəsərtli olmağımız üçün möhkəm təməl yaradır.

AN-a gəlməzdən əvvəl yaşamağı bildiyimizi zənn edirdik, amma bu bizi demək olar ki, məhv edirdi. Həyatımızı idarə etməyə çalışmaq bizi Anonim Narkomanlar Proqramına

gətirdi. AN-a gəldikdə, xoşbəxt olmağı və həyatdan zövq almağı demək olar ki, bilmirdik. Yeni bir fikir qapalı düşüncəyə yeridlə bilməz. Açıqfikirli olmaq, həyatımızı xilas edə biləcək bir xəbəri eşitməyimizə imkan yaradır. Bu, bizə fərqli baxış bucaqlarını dinləməyə və öz nəticələrimizi çıxarmağa imkan verir. Açıqfikirlik bizi uzun müddət görmədiyimiz həqiqətləri dərk etməyə aparır. Məhz bu prinsip bizə müzakirələrdə iştirak etməyə, tələsik nəticə çıxarmamağa və əvvəlcədən kiminsə haqlı və ya haqsız olduğuna qərar verməməyə imkan verir. Artıq mövcud olmayan dəyərləri müdafiə edərək özümüzü gülünc vəziyyətə salmağa ehtiyac yoxdur. Bütün cavabları bilməməyin tamamilə normal olduğunu öyrənmişik, çünki bu halda biz öyrənməyə açıq olur və yeni həyatımızı uğurla yaşamağı bacarıırıq.

Lakin açıqfikirlik istəklə birləşməsə, heç bir yerə çatmayacağıq. Biz sağlamaq üçün lazım olan hər şeyi etməyə hazır olmalıyıq. Sadəcə təmiz qalmaq üçün bütün gücümüzü və səylərimizi ortaya qoymalı olacağımız anın nə vaxt gələcəyini heç vaxt bilmirik.

Dürüstlük, açıqfikirlik və istekli olmaq bir-birini tamamlayan prinsiplərdir. Onlardan hər hansı birinin şəxsi proqramımızda olmaması yenidən istifadəyə qayıtmağa səbəb ola bilər və sağlama prosesini əslində sadə ola biləcəyi halda, çətin və ağırlı hala gətirər. Bu proqram gündəlik həyatımızın vacib bir hissəsidir. Əgər bu proqram olmasaydı, əksərimiz ya ölü, ya da həbsdə olardıq. Baxış bucağımız təkliyə çəkilmiş birindən icmanın bir üzvünə çevrilir. Həyatımızı qaydaya salmağa xüsusi diqqət ayırırıq, çünki bu, bizə rahatlıq gətirir. Ehtiyaclarımızı qarşılamaq gücünü almaq üçün İlahi Qüvvəyə güvənirik.

Bu prinsipləri tətbiq etməyin bir yolu gündəlik inventar aparmaqdır. Bu inventar bizə hər gün inkişaf etdiyimizi görməyə kömək edir. Biz qüsurlarımızdan qurtulmağa

çalışarkən, öz ləyaqətlərimizi unutmalı deyilik. Köhnə özünüaldatma və eqoizm mənəvi prinsiplərlə əvəz oluna bilər.

Təmiz qalmaq həyatla üzləşməyin ilk addımıdır. Həyatı olduğu kimi qəbul etməyi öyrəndikcə, hər şey daha sadə və aydın olur. Problemlərlə qarşılaşanda, proqramın bizə verdiyi alətlərlə bu çətinliklərin öhdəsindən gələcəyimizə ümid edirik. Dürüst şəkildə öz eqoizmindən və özümüzə zərər verən davranışlarımızdan əl çəkməliyik. Keçmişdə çarəsizliyin bizə sağ qalmaq üçün güc verəcəyinə inanırdıq. İndi isə problemlərimizə görə məsuliyyəti qəbul edirik və başa düşürük ki, həll yollarımız üçün də eyni dərəcədə məsuliyyət daşıyıyıq.

Sağalan asılılar olaraq biz tədricən minnətdar olmağı öyrənirik. Qüsurlardan qurtulduqca biz öz potensialımızı reallaşdırmaqda azad oluruq. Biz özümüzü dərk etməyi və bu dünyada yerimizi tutmağı bacaran tamamilə yeni insanlara çevrilirik.

Addımlarla yaşadığımız zaman həddindən artıq özümüz haqqında düşünmək vəsvəsesindən azad oluruq. Biz həyatımıza və özümüzə dürüst baxmaq qorxusundan azad olmağı İlahi Qüvvədən xahiş edirik. Addımları işləyərək və sağalma alətlərindən istifadə edərək özümüzü yenidən formalaşdırırıq. Özümüzü fərqli görməyə başlayırıq. Şəxsiyyətimiz dəyişir. Hisslərimizi yaşaya və həyata uyğun reaksiya verə bilən insanlar oluruq. Mənəvi həyatımıza üstünlük veririk və gündəlik işlərimizdə səbir, dözümlü və təvazökarlıqdan istifadə etməyi öyrənirik.

Həyatımızdakı digər insanlar bizə etibar etməyi və sevgi dolu münasibətlər qurmağı öyrədir. Daha az tələb edir, daha çox paylaşırıq. Artıq qəzəbə asanlıqla tabe olmuruq və daha tez bağışlayırıq. İcmamızda sevgi ilə qarşılaşaraq onu dərk edirik. Əvvəlki eqosentirik şəxsiyyətimizə tamamilə xas olmayan bu sevgiyə özümüzü layiq hiss etməyə başlayırıq.

Eqomuz bir çox gizli hiylələrdən istifadə edərək bizi idarə edirdi. Qəzəb, indiki reallığımıza qarşı reaksiyamızdır.

Kin – keçmiş təcrübələrimizi təkrar-təkrar yenidən yaşamaqdır və qorxu gələcəyə münasibətimizdir. Mənəvi inkişafımızı əngəlləyən bu qüsurların İlahi tərəfindən aradan qaldırılmasına icazə verməyə hazır olmalıyıq.

Yaşadığımız təcrübəni bölüşmək bizə yeni ideyalar qazandırır. Bu fəsildəki bir neçə sadə qaydanı ciddi şəkildə tətbiq edərək, hər gün sağalırıq. Proqramın prinsipləri şəxsiyyətimizi formalaşdırır.

Asılılığımızın yaratdığı təcriddən çıxaraq, ortaqlıq sağlama bağı olan insanların İcmasını tapırıq. AN təcrid, ümitsizlik və dağıdıcı xaos okeanında bir xilasedici qayıq kimidir. İcma üzvlərinin sağlama hekayələrini bölüşməsi və öz dərk etdiyimiz İlahi ilə münasibətimiz bizə inam, güc və ümid verir. İlk vaxtlar, hissləri paylaşmaq bizə qəribə və çətin gəlir. Bu təcrübənin olmaması asılılığın gətirdiyi ağrının nəticələrinin bir hissəsidir. Özümüzü çətin vəziyyətdə hiss etsək və ya problemlərin yaxınlaşdığını görsək, dərhal kimləsə danışırıq və ya toplantılara gedirik. Çətin qərarlar qəbul etməzdən əvvəl kömək istəməyi öyrənirik. Təvazökarlıq və kömək istəməklə ən çətin anları keçə bilirik. Mən bacarmıram, amma biz bacarıyıq! Beləliklə, ehtiyacımız olan gücü tapırıq. Mənəvi və zehni resurslarımızı bölüşərək bizi birləşdirən etibarlı əlaqələr qururuq.

Müntəzəm toplantılarda iştirak və sağalan asılılarla ünsiyyət təmiz qalmağımıza kömək edir. Toplantılara qatılmaq bizə yeni gələnlərin nə hiss etdiyini və xəstəliyimizin davamlı inkişafını bizə xatırladır. Ev qrupumuza qatılmaq, tanıdığımız insanlardan dəstək almağımıza kömək edir. Bu, sağlama prosesimizi davam etdirməyə və gündəlik həyatımızı asanlaşdırmağa kömək edir. Biz öz hekayəmizi dürüst danışdığımız zaman, başqaları bizimlə oxşarlıq tapa bilər. Sağlama xəbərini çatdırmaq və İcma üzvlərinə xidmət etmək bizə sevinc hissi bəxş edir. Xidmət etmək həyatımızın bütün sahələrinə təsir edən bir böyümə fərsətidir. Bizim sağlama

təcrübəmiz başqalarına problemlərin öhdəsindən gəlməyə kömək edə bilər, bizim üçün işləyən üsullar onlar üçün də işləyə bilər. Asılıların əksəriyyəti bu cür təcrübəni bölüşməyi, hətta ilk vaxtlarından belə, qəbul edə bilərlər. Toplantılardan sonra birlikdə vaxt keçirmək - toplantı zamanı paylaşa bilmədiyimiz hissləri bölüşmək üçün gözəl fürsətdir. Bu həm də sponsorumuzla fərdi söhbət etmək üçün uyğun zamandır. Eşitməyə ehtiyac duyduqlarımızı bu söhbətlərdə eşidəcəyik və bizim üçün çox şey aşkarlanacaq və daha aydın olacaq.

Sağalma təcrübəmizi yeni gələnlərlə bölüşərək, özümüzə təmiz qalmağa kömək edirik. Dəstək və həvəsləndirməni başqaları ilə bölüşürük. Artıq həyatımızda bizi anlayan və bizə dayaq olan insanlar var. Ego-sentrik düşüncədən uzaqlaşmaq bizə həyatı daha geniş perspektivdə görməyə imkan verir. Kömək istəmək bizi dəyişdirə bilər. Bəzən paylaşmaq riskli görünür, lakin özümüzü açıqca inkişaf edirik.

Bəzi insanlar AN-a hələ də narkotik istifadəsini davam etdirmək üçün başqalarını manipulyasiya etməyə çalışaraq gəlirlər. Onların qapalı düşüncəsi dəyişməkləri üçün maneədir. Açıqfikirlilik ruhu və eyni zamanda gücsüzlüyü qəbul etmək sağalma qapılarını açan açara çevirilir. Əgər narkotiklə bağlı problemi olan biri sağalmaq üçün bizdən kömək istəyirsə və həqiqətən hazırdırsa, onunla necə təmiz qalmağımızın yolunu məmnuniyyətlə bölüşürük.

Başqalarına yeni bir həyat yolu tapmağa kömək etdikcə öz dəyərimiz artır. Burada sahib olduqlarımızı dürüstlüklə dəyərləndirdikdə, onlara qiymət verməyi öyrənirik. AN-nın üzvü olmaqla özümüzü dəyərli hiss edirik. Hara getməyimizə baxmayaraq sağlamanın hədiyyələrini hər yerə özümüzlə apara bilərik. Anonim Narkomanların On İki Addımı gündəlik həyatımızın ayrılmaz bir hissəsinə çevrilmiş, irəliləyən bir sağalma prosesidir. Bizim davamlı sağalmamız, bizi sevən və

bizim üçün edə bilmədiklərimizi edən İlahilə münasibətimizdən asılıdır.

Sağalma prosesində hər birimiz proqramı fərdi şəkildə anlayırıq. Çətinliklərlə qarşılaşdıqda, bizə rəhbərlik edəcək toplantılarımıza, sponsorumuza və İlahi Qüvvəmizə etibar edirik. Beləliklə, Anonim Narkomanlarda tapılan sağalma həm daxildən, həm də xaricdən gəlir.

Biz yalnız bu günü yaşayırıq, amma eyni zamanda indiki anı da dəyərləndiririk. Əgər burada və indi yaşamağı dayandırsaq, problemlərimizi həddən artıq böyüdə bilərik. Səbr bizim heç vaxt güclü tərəfimiz olmayıb. Buna görə də şüarlarımıza və AN dostlarımıza ehtiyacımız var ki, bizə proqramı yalnız bu gün yaşamağının vacibliyini xatırlatsınlar.

Özünə söylə:

Yalnız bu gün üçün fikirlərim sağalmağım, narkotikdən istifadə etmədən yaşamaq və həyatdan həzz almağım ilə bağlı olacaq.

Yalnız bu gün AN-da mənə inanan və sağalmağım da kömək etmək istəyən birinə etibar edəcəyəm.

Yalnız bu gün həyatımda proqram olacaq. Bacardığım qədər ona əməl etməyə çalışacağam.

Yalnız bu gün AN-nın köməyi ilə həyatımı daha aydın görməyə çalışacağam.

Yalnız bu gün qorxusuz olacağam, düşüncələrim istifadə etməyən tanışlarım və yeni bir həyat yolu tapan insanlar haqqında olacaq. Bu yolda davam etdikcə qorxmaya heç bir səbəbim olmayacaq.

Daha Çox Şey Aşkarlanacaq

Sağalma prosesimiz irəlilədikcə, özümüzü və ətrafımızdakı dünyanı daha dərinlən dərk etməyə başladıq. Ehtiyac və istəklərimiz, güclü və zəif tərəflərimiz bizə bir-bir aydın olmağa başladı. Ətrafımızdakı dünyanı dəyişdirə bilməyəcəyimizi, yalnız özümüzü dəyişə biləcəyimizi anladıq. Anonim Narkomanlar proqramı mənəvi prinsiplər vasitəsilə həyatımızda olan ağrıları aradan qaldırmaq üçün bizə imkan verir.

Bu proqramın həyatımıza daxil olması bizim üçün böyük şansıdır. Əvvəllər çox az adam qəbul edirdi ki, asılılıq bir xəstəlikdir. Sağalmaq sadəcə bir xəyal idi.

Minlərlə AN üzvünün məsuliyyətli, sağlam, narkotiksiz həyatı proqramımızın effektivliyini təsdiqləyir. Bu gün sağalma bizim üçün realıqdır. Addımlarla işləyərək, biz dağılmış şəxsiyyətimizi yenidən bərpa edirik. Anonim Narkomanlar böyümək üçün sağlam bir mühitdir. Bir İcma olaraq, bir-birimizi sevir və dəyərləndirir, bu yeni həyat tərzində bir-birimizə dəstək oluruq.

Böyüdükcə anlayırıq ki, təvazökarlıq güclü və zəif tərəflərimizi qəbul etməkdir. Ən çox istədiyimiz özümüzü yaxşı hiss etməkdir. Bu gün biz əsl sevgi, sevinc, ümid, kədər, ləzzət hisslərini yaşayırıq. Bu hisslər əvvəllər narkotiklərlə yaşadığımız saxta hisslərdən tamam fərqlidir.

Bəzən proqramda müəyyən vaxt keçirsək də, köhnə düşüncə tərzimizə qapılıırıq. Sağalmaq üçün ən vacib məsələləri yadda saxlamalıyıq. Köhnə düşüncə tərzlərindən, köhnə fikirlərdən və laqeydliyə meyilli olmaqdan uzaq durmalıyıq.

Biz özündən razılığa icazə verməməliyik – çünki xəstəliyimiz bir saniyə belə bizi tərk etmir. Əgər mənəvi prinsiplərin tətbiqi prosesində biz təkəbbürlü davranmağa başlayırıqsa və ya əksinə, özümüzü alçaldırıqsa, nəticədə özümüzü təcrid edirik. Özümüzü digər asılılardan fərqli hiss etdiyimiz zaman problemə düşmək riskimiz var. Sağalma atmosferindən və başqalarına xidmət ruhundan uzaqlaşmaq mənəvi inkişafımızı ləngidir. Özündən razılıq bizi yaxşı niyyət, sevgi və mərhəmətdən uzaqlaşdırır.

Əgər başqalarını dinləmək istəmiriksə, inkişaf etmə ehtiyacımızı inkar edirik. Biz uyğunlaşmağı və başqalarının haqlı, bizim isə haqsız olduğumuzu qəbul etməyi öyrənirik. Yeni şeylər açıldıqca, özümüzü yenilənmiş hiss edirik. Açıqfikirli olmalı və ehtiyac duyulduqda bir addım da irəli getməyə hazır olmalıyıq – bəlkə əlavə bir toplantıya qatılmaq, bir zəngdə bir dəqiqə artıq danışmaq, ya da yeni gələnin daha bir günü ayıq qalmasına kömək etmək üçün. Bu əlavə sözlər sağalmamız üçün həyati əhəmiyyət daşıyır.

İlk dəfə olaraq özümüzlə tanış oluruq. Sevmək, sevilmək, insanların bizə dəyər verdiyini bilmək və başqalarına qarşı mərhəmətli olmaq kimi yeni duyğular yaşayırıq. Əvvəllər heç vaxt etmədiyimiz işləri görür və onlardan həzz alırıq. Səhvlər edirik və onları qəbul edərək nəticə çıxarıq. Uğursuzluqlarla üzləşirik və uğur qazanmağı öyrənirik. Sağalma zamanı biz tez-tez böhranlarla qarşılaşırıq — məsələn, maddi çətinliklər, boşanma və ya yaxın bir insanın ölümü. Bunlar həyatın reallıqlarıdır və yalnız təmiz qalmağımız bu reallıqları yox etməyəcək. Hətta illərlə təmiz qaldıqdan sonra bəzi üzvlər işsiz, evsiz və ya pulsuz qala bilərlər. Bizə elə gələ bilər ki, təmizlik bizə heç nə vermir və köhnə düşüncələr yavaş-yavaş daxilimizdə özünə yazığı gəlmək, inciklik və qəzəb doğurur. Lakin həyatımızdakı faciələr nə qədər ağrılı olsa da, bir şey aydındır — nə olursa olsun, istifadə etməməliyik!

Bu tam imtina proqramıdır. Buna baxmayaraq, məsələn, cərrahiyyə və ya ağır fiziki zədələr zamanı dərman istifadəsi əsaslı ola bilər. Amma hətta belə hallar belə, "istifadə üçün icazə" demək deyil. Bizim üçün "narkotikdən təhlükəsiz istifadə" deyilən bir anlayış yoxdur. Bədənimiz həkim tərəfindən yazılan ağrıkəsicilərlə özümüzə yazdığımız "xoşbəxtlik dozası" arasında fərq tanımır. Biz asılılıq və belə hallarda özümüzü aldatmağı mükəmməl bacarıırıq. Beynimiz çox vaxt bizi istifadə etməyə məcbur etmək üçün əlavə ağrılar uydurur. Bu vəziyyəti İlahi Qüvvəyə həvalə etmək, həmçinin sponsorlarımızın və icma üzvlərinin dəstəyi bizi ən pis düşmənimizə çevrilməyimizin qarşısını alır. Özümüzlə tək qalanda biz xəstəliyimizə bizi məğlub etmək üçün ciddi bir fürsət vermiş oluruq. Əgər baş verənləri tam dürüstlüklə paylaşsaq, istifadəyə qayıtmaq qorxusunu aradan qaldıra bilərik.

Ciddi xəstəlik və ya cərrahiyyə əməliyyatı bizim üçün xüsusi çətinliklər yarada bilər. Həkimlər bizim asılılığımızı barədə məlumatlı olmalıdırlar. Unutmayaq ki, həkimlər nə qədər mütəxəssis olsalar da, biz öz sağalmağımıza və qərarlarımıza görə yalnız özümüz məsuliyyət daşıyıırıq. Təhlükəni minumuma endirmək üçün, nəzərdən keçirə biləcəyimiz bir neçə xüsusi variant var. Məsələn, lazım olanda iynə ilə tam narkoz yerinə yalnız ağrı olan hissəni keyitməyi (lokal keyitmə) seçə bilərik. İstifadə etdiyimiz maddədən uzaq durmaq, hələ ağrımız olsa da onu qəbul etməmək və bədənimiz maddəni istədikdə — titrəmə, tər basma, əsəbilik, yuxusuzluq kimi çəkilmə əlamətləri baş verərsə, xəstəxanada bir neçə gün artıq qalmaq — bunlar ayıq qalmaq üçün ata biləcəyimiz addımlardır.

Nə qədər şiddətli olsa da, ağrı ötüb keçəcək. Dua, meditasiya və paylaşmaq kimi vasitələrlə biz bu narahatlıqdan uzaqlaşır, diqqətimizi əsas dəyərlərimizə yönəldərək, öncədən seçdiyimiz prioritetlərə sadıq qalmaq gücünü tapırıq.

Mümkündürsə, NA üzvləri ilə daim və yaxın ünsiyyətdə olmaq bizim üçün həyati əhəmiyyət daşıyır. Beynimizin köhnə düşüncə tərzinə və davranış modellərinə qayıtmaq bacarığı heyretamizdir! Heç bir dərman qəbul etmədən nə qədər ağrılara tab gətirə bildiyimiz sizi təəccübləndirə bilər. Bununla belə, tam ayıqlıq prinsipi ilə yaşadığımız bu proqramda, şiddətli fiziki ağrı zamanı savadlı bir mütəxəssisin təyin etdiyi minimal dozada dərman qəbul etdiyimiz üçün də günahkar hiss etməyə ehtiyac yoxdur.

Sağalma prosesində ağrı hiss etdikcə, biz böyüyürük və anlayırıq ki, böhran bizə təmiz qalaraq mənəvi inkişafı yaşama imkanı verən bir hədiyyədir. Sağalma prosesindən əvvəl biz heç ağlımıza belə gətirə bilməzdik ki, problemlər bizə hədiyyə ola bilər. Hətta bu, hədiyyələr daxili gücümüzü tapmaq, yaxud itirdiyimiz özünə hörmət hissini yenidən qazanmaq kimi dəyərlər ola bilər.

Digər asılılarla bölüşmədikdə, mənəvi inkişafın, sevgi və mərhəmətin bizə heç bir faydası yoxdur. İcma daxilində qeyd-şərtsiz sevgi göstərərək, biz daha mehriban oluruq və mənəvi inkişafımızı bölüşərək, daha da mənəvi oluruq.

Bu xəbəri digər asılılara çatdırdıqca, AN-dakı ilk günlərimizi xatırlayırıq. Köhnə hisslərimizi və keçmişdəki davranışlarımızı xatırlayanda, özümüzdəki dəyişimi və ruhən necə böyüdüyümüzü daha aydın görürük. Başqa asılıların suallarına cavab verdikdə öz düşüncələrimiz daha aydın olur. Yeni gələnlər proqramın işlədiyini daim xatırladan tükənməz ümid mənbəyidir. Yeni gələnlərlə işləmək bizə təmiz həyatda əldə etdiyimiz bilikləri praktikada tətbiq etmək imkanı verir.

Biz qazandığımız hörmətə dəyər verməyi öyrəndik. İnsanların bizə güvənməyi bizə zövq verir. Həyatımızda ilk dəfə biz AN-dan kənarda ictimai təşkilatda hansısa məsul vəzifə tutmağa dəvət oluna bilərik. Artıq qeyri-asılı insanlar da bizdən təkcə asılılıqla bağlı deyil, başqa mövzularda da fikir soruşur və fikirlərimizi dəyərli hesab edirlər. Biz ailəmizlə

tamamilə möhtəşəm münasibətlər qurur və onlara dayaq oluruq və doğmalarımız artıq bizi lazımsız hesab etmirlər, bizdən untanmırlar – onlar bizimlə fəxr edirlər. Şəxsi maraqlarımız genişlənərək, bəzən sosial və hətta siyasi mövzuları da əhatə edə bilər. Hobbimiz və istirahətimiz bizə yeni bir zövq bəxş edir. Biz təkcə sağalan asılılar olaraq deyil, həm də layiqli bir insan kimi başqaları üçün dəyər daşdığımızı hiss edərək rahatlıq tapırıq.

Sponsorluq bizim üçün tükənməz əlavə güc mənbəyinə çevrilir. Uzun illər biz hər bir yolla yalnız başqalarından nəşə almağı bacarırdıq. Başqa bir insanla, nə qədər kiçik olsa da, nəşə paylaşdığımız zaman yaşadığımız mənəvi oyanışı sözlərlə təsvir etmək mümkün deyil.

Biz bir-birimizin gözləri və qulaqlarıyıq. Nə vaxt səhv etsək, digər asılılar bizə görə bilmədiklərimizi göstərərək kömək edirlər. Bəzən köhnə düşüncə tərzində ilişib qalırıq. Əgər həvəsimizi qorumaq və mənəvi böyüməyə davam etmək istəyiriksə, daim düşüncələrimizə və hisslərimizə diqqət yetirməliyik. Bu həvəs bizim sağalmağımıza sabitlik verir.

Bu gün seçim azadlığımız var. Proqramı bacardığımız qədər işləyirik və öz şəxsiyyətimiz bərədə vəsvəsəli düşüncələrindən azad oluruq. Tənhalıq və qorxu getdikcə daha çox İcmanın sevgisi və təhlükəsizliyi ilə əvəz olunur. Hələ də əzab çəkən asılıya yardım etmək həyatda yaşanacaq ən dəyərli təcrübələrdən biri ola bilər. Kömək etməyə hazırıq. Biz nə vaxtsa eyni halları yaşamışıq, ona görə də digər asılıları hamıdan daha yaxşı başa düşürük. Ümid veririk, çünki bilirik ki, həyatımızın daha yaxşı bir yolu artıq bizim üçün mümkündür və biz sevgi veririk, çünki bizə də bu sevgi çox səmimi şəkildə verilmişdi. Sevgi göstərməyi öyrəndikcə, qarşımızda yeni imkanlar yaranır. Sevgi bir insandan digərinə axan həyat enerjisi ola bilər. Digər asılılarla təcrübəmizi bölüşdükdə, qayğı göstərdikdə və dua etdikdə onların bir

hissəsinə çevrilirik. Empatiya vasitəsilə də onların bizim bir hissəmiz olmasına imkan veririk.

Bunu etdikcə, biz həyatı bir mənəvi təcrübə yaşayırıq və dəyişirik. Əməldə isə dəyişikliklər baş verir, çünki sağalmanın bir mərhələsində uyğun olan şey, başqa mərhələdə uyğun olmaya bilər. Biz daim artıq işini bitirmiş şeyləri buraxırıq və indiki mərhələdə nə faydalıdırsa, onunla davam etməyə çalışır, İlahinin bizi burda və indi yönləndirməsinə icazə veririk.

Biz İlahiyə daha çox güvəndikcə və özümüzə daha çox dəyər verdikcə, anlarıq ki, heç kimdən üstün ya da heç kimdən aşağı hiss etməyə ehtiyacımız yoxdur. Həqiqi dəyərimiz özümüz olmağımızdadır. Bir vaxtlar çox böyük və dominant olan eqomuz indi arxa plana çəkilir, çünki biz sevən İlahi ilə harmoniya içində yaşayırıq. Təcrübəmiz göstərir ki, öz istəklərimizdən imtina etdikdə həyatımız daha dolğun, daha xoşbəxt və daha mənalı olur.

Həyatımızda həqiqi dəyəri olan prinsiplərə və ideallara əsaslanaraq, müdrik və sevgi dolu qərarlar vermə qabiliyyətinə sahib oluruq. Düşüncələrimizi mənəvi ideallar əsasında formalaşdıraraq, istədiyimiz adam olmaq azadlığına sahib oluruq. Əgər əvvəllər biz qorxu ilə hərəkət edirdiksə, indi biz sevən İlahiyə arxalanaraq qorxunu dəf edə bilirik. Qorxunun yerini inam tutdu və o, bizə özümüzdən azad olmağın qiymətli hədiyyəsini bəxş etdi.

Sağalma prosesində, biz həm də minnətdar olmağa çalışırıq. Daimi İlahi-şüurda olduğumuz üçün minnətdar hiss edirik. Nə vaxt öhdəsindən gələ bilməyəcəyimizi düşündüyümüz bir çətinliklə qarşılaşsaq, İlahidən özümüz üçün edə bilmədiklərimizi bizim üçün etməsini diləyirik.

Mənəvi oyanış davamlı bir prosesdir. Mənəvi inkişaf etdikcə, reallığı daha geniş bir baxışla görməyə başlayırıq. Yeniliklərə açıq olmaq və yeni mənəvi və fiziki təcrübələr yaşamaq, daha yaxşı şüura sahib olmağın əsas açarıdır. Mənəvi

inkişaf etdikcə, hisslərimizə və həyatda olan məqsədimizə daha da uyğunlaşırıq.

Özümüzü sevməyi öyrəndikcə, başqalarını da sevmək qabiliyyətimiz artır. Bu isə proqramın bizə verdiyi mənəvi oyanışın nəticəsidir. Özümüzü sevməyə və qayğı göstərməyə cəsarət edərkən tapırıq!

Vicdan və sevgi bacarığı kimi yüksək şüur funksiyaları narkotik istifadəsi nəticəsində ciddi zərər görmüşdü. Yaşamaq üçün lazım olan bacarıqlar heyvani səviyyəyə enmişdi. Ruhumuz sınımışdı. İnsan kimi hiss etmə qabiliyyətimizi itirmişdik. Bu, bəlkə də ifrat görünə bilər, lakin əksəriyyətimiz həqiqətən bu vəziyyətdə idi.

Zamanla, sağalma yolu ilə getdikcə xəyallarımız reallığa çevirilir. Burada demək istədiyimiz o deyil ki, mütləq zəngin və ya məşhur olacaşıq. Bununla belə, İlahi Qüvvəmizin iradəsini həyata keçirməklə, arzular sağalmada gerçəkləşir.

Sağlamanın davam edən möcüzələrindən biri, cəmiyyətin faydalı və məsuliyyətli bir üzvü olmaqdır. Biz eqonu şişirdən, prestij və manipulyasiya gətirən vəziyyətlərə qarşı ehtiyatla yanaşmalıyıq, çünki bu hallar bizə zərər verə bilər. Təcrübəmiz sübut etdi ki, cəmiyyətin faydalı və məsuliyyətli bir üzvü olaraq qalmağın yolu, sağalmağımızı birinci yerə qoymaqdır. AN bəzən yaşaya bilər, amma biz AN olmadan yaşaya bilmərik.

Anonim Narkomanlar yalnız bir vəd təklif edir və bu, uzun müddət tapa bilmədiyimiz aktiv asılılıqdan azadlıqdır. Öz tikdiyimiz həbsxanadan azad olacaşıq.

Yalnız bu gün üçün yaşayaraq, başımıza nə gələcəyini bilmək imkanımız yoxdur. Hadisələrin bizim üçün necə gözəl şəkildə inkişaf etdiyinə tez-tez heyran qalırıq. Burada və indi sağalırıq və gələcək həyəcan verici bir səyahətə çevrilir. Əgər proqramla tanış olanda gözləntilərimizin siyahısını yazsaydıq, özümüzü aldatmış olardıq. Ümitsiz həyat problemləri sevinclə

əvəz olundu. Xəstəliyimizin qarşısı alınıb və indi hər şey mümkündür.

Həyatımızın bütün sahələrində getdikcə daha açıqfikirli olur və yeni fikirlərə daha açıq yanaşıırıq. Diqqətlə dinlədikcə, bizə faydalı olan şeyləri eşidirik. Dinləmək bacarığı bir hədiyyədir və biz mənəvi cəhətdən inkişaf etdikcə bu bacarıq da inkişaf edir. Bu hədiyyəyə özümüzü açdığımız zaman həyat yeni bir məna qazanır. Öldə etmək üçün əvvəlcə bölüşməyə hazır olmalıyıq.

Sağalma prosesində əyləncə anlayışımız da dəyişir. İndi həyatın sadə anlarından, məsələn, dostluqdan və təbiətlə harmoniya içində yaşamaqdan həzz almağa azadıq. İndi biz həyat haqqında yeni bir anlayış inkişaf etdirmək üçün azad olduq. Geriyə baxdıqca, yeni həyatımıza görə minnətdarıq. Bu həyat bizi bura gətirən hadisələrdən tamamilə fərqlidir.

İstifadə etdiyimiz dövrdə düşünürdük ki, biz əylənirik və istifadə etməyənlər bu əyləncədən məhrumdurlar. Mənəviyyat bizə həyatı tam şəkildə yaşamaq, kim olduğumuza və həyatda etdiklərimizə görə minnətdarlıq hiss etmək imkanı verir. Sağalma prosesimizin əvvəlindən bəri, sevincin maddi şeylərdən deyil, daxilimizdən gəldiyini kəşf etmişik. Özümüzə olan vəsvəşəmizi itirdikdə, xoşbəxt, sevinc dolu və azad olmağın nə demək olduğunu başa düşməyə başlayırıq. Təsvir olunmaz sevinc ürəkdən paylaşmaqdan gəlir; artıq qəbul edilmək üçün yalan danışmağa ehtiyac duymuruq.

Anonim Narkomanlar, asılılara yalnız narkotiklərsiz bir həyatdan daha çoxunu təklif edən bir sağalma proqramı təqdim edir. Bu həyat tərzini nəinki yaşadığımız cəhənnəmdən yaxşıdır həm də tanıdığımız bütün başqa həyat tərzlərindən daha üstün və dəyərlidi.

Biz çıxış yolunu tapmışıq və bunun başqaları üçün də işlədiyini görürük. Hər gün daha çox şey aşkarlanacaq.

**Asılılıq xəstəliyi haqqında çox kitablar yazılmışdır.
Bu kitab əsasən sağalmanın təbiətindən bəhs edir.
Əgər siz asılısınızsa və bu kitab əlinizdədirsə, xahiş
edirik, özünüə bir fürsət verin və onu oxuyun!**

**Narcotics Anonymous
World Services, Inc.
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
(818) 773-9999
ISBN 978-1-55776-735-6
www.na.org
www.na-azerbaycan.org**