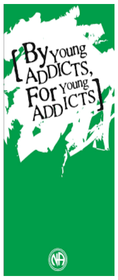

IP No. 13- AZ

Gənc asılılardan gənc asılılara

[live = yaşa]

Bu ədəbiyyat Anonim Narkomanlar icmasının təmiz qalaraq yeni bir həyat yolu tapmış gənc üzvləri tərəfindən hazırlanmışdır.Dünyanın müxtəlif yerlərində, bir çox fərqli dillərdə danışan gənc asılılar AN-də təmizlənir və təmiz qalırlar.Biz bunu hər hansı bir asılının, nə qədər gənc olursa olsun, narkotik istifadəsini dayandıra, istifadə etmə istəyini itirə və yeni bir həyat yolu tapa biləcəyi barədə AN mesajını yaşama təcrübəmizi bölüşmək üçün yazırıq.

Gənc üzvlər olaraq, əksəriyyətimiz AN-ə yeni bir həyat yolu tapmaq üçün gəlməmişdik. Biz sadəcə köhnə həyatımızdan bezmişdik.Zamanımızın çoxunu qəzəb, tənhalıq, ağrı və ya qorxu hiss edərək keçirirdik.İstifadə etmək yeganə kömək kimi görünürdü, amma narkotiklər tezliklə həyatı daha da çətinləşdirməyə başladı.Biz ağrıdan və çaşqınlıqdan bezmişdik, amma narkotiklərin problemlərimizi daha da dərinləşdirdiyi ehtimalını düşünmək belə istəmirdik.Bizim asılı olduğumuzu düşünüb-düşünməməyimizdən asılı olmayaraq, narkotiklərdən imtina etmə ideyasını təsəvvür etmək çətin idi. Əgər həqiqətən də dayandırmağı düşünürdüksə belə, bu fikir adətən uzun çəkmirdi.

Bu sənə tanış gəlirsə, ola bilsin ki, sən də bizim kimisən. Bu broşür bizim öyrəndiklərimizi bölüşmək üçün şansımızdır: Biz asılı olmaq üçün çox gənc deyildik və təmiz qalmağa başlamaq üçün də çox gənc deyilik.Biz istifadəni dayandırdıq və yeni bir həyat yolu kəşf edirik. Getdiyin toplantılarda gənc üzvləri görməyə bilərsən, amma təmiz qalsan və gəlməyə davam etsən, bizi tapacaqsan.

Biz Anonim Narkomanlara gələndə üzvlərin bir-birinə necə davrandığını gördük.Biz dürüstlük və səmimilik gördük.Biz digər asılıların daha narkotik istifadə etməyə məcbur olmadıqları barədə bölüşdüklərini dinlədik.Onların qorxunu dəf etmək, AN proqramına uyğun yaşamaq və fərqli bir həyat tərzinə sahib olmaq azadlığı haqqında danışdıqlarını dinlədik.Həyatımızdakı digər insanlar bizə nəzarət etməyə çalışırdılar, amma AN üzvləri sadəcə öz təcrübələrini, güclərini və ümidlərini təklif etdilər.Onlar bizə, hətta istəsək belə, heç vaxt yenidən istifadə etməyə məcbur olmadığımızı dedilər. Biz bura aid olduğumuzu hiss etməyə başladıq.

Getdiyimiz toplantılarda hər zaman digər gənc üzvləri görmədiyimizə görə, bəlkə də asılı olmaq və ya təmiz qalmaq üçün çox gənc olub-olmadığımızı düşündük.Digər üzvlərin dəstəyi ilə, nə olursa olsun, təmiz qaldıq və Anonim Narkomanlar icmasında hər yaşdan olan insanlarla əlaqələr qurduq.Biz

narkotikləri o qədər də uzun müddət istifadə etməmiş ola bilərik, amma asılılığın bizim narkotik istifadəmizdən çox daha dərinlərə getdiyini öyrəndik.İlk dəfə AN-ə gələndə bizimlə oxşar keçmişə malik olan və ya eyni narkotikləri istifadə edən insanlarla əlaqə qurmaq daha asan idi.Digər asılılarla tanış olduqdan sonra nə qədər yaşlı və ya gənc olmağımızdan, haradan gəldiyimizdən asılı olmayaraq, oxşar düşüncə və hisslər yaşadığımızı başa düşdük.

[trust = etibar et]

Mən həqiqətən də asılıyam ?

AN-ə gəlməzdən əvvəl bir çoxumuz narkotik istifadəmizin normal bir mərhələ, böyüməyin təbii bir hissəsi olduğunu düşünürdük.Yaşımızı bəhanə kimi istifadə etməyə çalışmış ola bilərik, amma tezliklə narkotiklərin həyatı heç də asanlaşdırmadığını inkar etmək çətinləşdi.Biz özümüzü bu şeylərə baş verənlərə əhəmiyyət vermirmiş kimi göstərə bilərdik, amma dərinlərdə narkotiklər üçün istədiyimizdən daha çox qurban verdiyimizi bilirdik.

AN-i tapanda bizə elə gəlirdi ki, təmiz qalmaq üçün çox gəncik. Bəlkə də biz asılılığın sadəcə fiziki bir şey olduğunu və asılıların, asılı olmaq üçün müəyyən növ narkotikləri uzun müddət istifadə etməli olduqlarını düşünürdük. Amma AN toplantılarında eşitdik ki, asılılıq bizə üç əsas şəkildə təsir göstərir: ağıl, bədən və ruh. Problem narkotiklərin bizə nə etdiyindən daha çox, onları necə istifadə etdiyimizlə əlaqəli idi. Bizim, hətta, fiziki asılılıq yaratmayan narkotiklərlə də problemimiz var idi. Narkotik istifadəmiz vəsvəsə, kompulsiya və özündə mərkəzləşmə ilə bağlı idi. Biz vəsvəsədə narkotiklər və istifadə ilə bağlı həyat tərzi haqqında düşünürdük.Biz istəmədiyimiz zaman belə kompulsiyada istifadə edirdik və ya özümüzə etməyəcəyimizi söyləsək də, başladıqdan sonra dayana bilmirdik. Tamamilə özündə mərkəzləşmiş halda, hətta bu, özümüzü və bizi sevən insanları incitsə belə, fərqli hiss etmək üçün hər şeyi qurban verirdik. Əksər vaxt biz inciklik, qəzəb və qorxu hissi ilə qalırdıq.

<u>“Asılı kişi və ya qadındır” ifadəsini eşidəndə, dibə çatmaq və təmiz qalmaq üçün yetkin olub-olmamalı olduğumu düşündüm.</u>

Biz, hətta onların narkotik istifadəsi bizimkindən çox fərqli olsa belə, bu cür hissləri paylaşan üzvlərlə əlaqə qurduq.Biz narkotiklərin növünün önəmli olmadığını anladıq. Yalnız həftə sonları, dərsdən əvvəl, sonra və ya dərs zamanı istifadə etməyimiz fərq etmirdi.Biz narkotik istifadəmiz üzərində nəzarəti itirdik və istifadə etməyə davam etmək üçün qürur duymadığımız hərəkətlər etdik. Sonda isə tənhalıq və utanc hissi ilə qalırdıq. Asılılar üçün hər hansı bir narkotik vasitənin istifadəsi eyni şəkildə nəzarət itkisinə və ümidsizlik hisslərinə aparır.Sadəcə gənc olmağımız, asılılığın bizim üçün daha az ölümcül olduğu anlamına gəlmir. Biz hazır olduğumuz anda təmiz qalmaq qərarını verə bilərik. Üzvlərin “dibə çatmaq” haqqında danışdıqlarını eşidəndə, bizim dibimizin daha da dərinə getməyi dayandırdığımız an olduğunu anlayırıq.Üzv olmaq üçün yeganə tələb istifadəni dayandırmaq istəyidir, buna görə də AN-i tapan hər kəs, gənc və ya yaşlı, yeni bir həyat yolu tapmaq şansına sahib ola bilər.

Sponsorluq

Sponsorluq bizə həqiqətən daxilimizdə nələrin baş verdiyini biri ilə bölüşməyi öyrədir. Biz daxilimizdə baş verənləri üzə çıxarmağı öyrənir, tövsiyələri qəbul etməyə və On İki Addımı həyatımızda tətbiq etməyə başlayırıq. Bir sponsorda ən vacib xüsusiyyət onun etibar edə biləcəyimiz və həyatda nümunə götürə biləcəyimiz biri olmasıdır. Sponsorla Addımlar üzrə işləmək, narkotikdən istifadəni dayandırandan sonra belə, asılılığın həyatımızda necə ortaya çıxdığını müəyyən etməyə kömək edə bilər. Vəsvəsə və kompulsiya seks, yemək, pul, münasibətlər, video oyunlar, internet və daha başqa sahələrdə davranışımıza təsir göstərə bilər. Asılılıq istənilən davranışı və ya hissi narkotik istifadəsinin yerini dolduracaq bir şeyə çevirə bilər.

Bir çoxumuz həmçinin depressiya, narahatlıq, qəzəb, özünə zərər vermə və qidalanma pozuntuları kimi təcrübələr yaşamışıq. Sponsor çox vaxt bu problemlər barədə danışmaq üçün yetəri qədər etibar etdiyimiz ilk şəxs olur. Biz içimizdəkiləri bölüşəndə, sponsorlarımız bizə həll yollarını axtarmağa kömək edə bilər.

[share = paylaş]

Seks, narkotiklər və…

Gənc üzvlər olaraq, sağalmada cinsi kimliyimizi qəbul etmək çətin ola bilər. Bizim seks ilə bağlı təcrübələrimiz cinsi orientasiyamızdan tutmuş, ayrılıqlara, hamiləliyə, idarəolunmazlığa, çaşqınlığa, etdiklərimizə və ya bizə qarşı baş verənlərə görə hiss etdiyimiz utanc və ya günaha qədər hər şeyi əhatə edə bilər.Sağalmada seks və münasibətlər haqqında çoxlu rəylər və təkliflər eşidəcəyik. Həmişə başqalarının nə demək istədiklərinə qulaq asmasaq belə, sponsorumuzla və etibar etdiyimiz digər üzvlərlə açıq şəkildə danışmağa səy göstərə bilərik.Bəzən seks və münasibətlər haqda hisslərimiz narkotiklərin yenidən həll kimi görünməyə başlamasına səbəb olur. Bunun yerinə nələrdən keçirdiyimizi bölüşür, rəhbərlik və dəstək istəyirik. Sağalma bizə təmiz şəkildə hisslərimizi yaşamağa kömək edəcək. Özümüz haqqında dürüst şəkildə bölüşəndə başqaları üçün nümunə oluruq.

Mən yetkinliyə çatmamışdım

Əgər qərarlarımız valideyn, qəyyum və ya başqa bir yetkin şəxs tərəfindən təsdiqlənməlidirsə, bizə həmişə AN toplantılarına getməyə və ya proqramın tövsiyə etdiyi digər dəyişiklikləri etməyə icazə verilməyə bilər.Özümüz üçün edə biləcəyimiz bir seçim təmiz qalmaqdır. İstədiyimiz kimi yaşamaq üçün azad olmağımız bir qədər vaxt apara bilər, amma hətta bu çətin olsa belə, biz sağalma yolundakı seçimimizə sadiq qala bilərik. Toplantılara qatıla bildiyimiz zaman, üzvlər bizə inandıqlarını və əgər möhkəm dayansaq, kömək istəsək və tövsiyələri qəbul etsək, təmiz qala biləcəyimizi söyləyirlər.

Həyatımdakı insanlar narkotik istifadə etməyə davam etdilər

Təmiz qalmağa başlayanda, digər sağalan asılıların bizə "köhnə dostları, məkanları və vərdişləri tərk etməliyik" dediklərini eşidə bilərik, amma bəzən seçimimiz olmur.Əgər biz onlarla birlikdə yaşayır, məktəbə gedir və ya məhkumluq şəraitində onlarla birlikdə olmağa məcburuqsa, bu insanları həyatımızdan çıxara bilmərik.Dostlarımız və ya ailə üzvlərimiz gözümüzün qarşısında narkotik istifadə edə bilər.Bu da sağalmaya fokuslanmağı çətinləşdirir.

Biz bir daha heç vaxt narkotik istifadə etməyə məcbur olmadığımızı bilirik, amma narkotikləri hər gün həyatımızda görürüksə, onda onları ağlımızdan çıxarmaq çətinləşir.Əgər istifadə etməklə bağlı düşüncələrimiz varsa, AN-dəki insanlarla əlaqə qururuq. Əgər digər asılılarla əlaqə saxlaya bilmiriksə, AN ədəbiyyatını oxuya, gündəlik yaza, İlahi Qüvvə ilə əlaqə qurmağa çalışa, istifadə etməyən dostlarımız və ya ailə üzvlərimizlə danışa bilərik.Biz nə olursa olsun təmiz qalırıq. İstifadə etmək haqda düşüncələr gəlib gedir, amma biz kömək istədikdə onların gücü azalır.

İlk AN toplantımdan sonra sağalma məni həqiqətən həyəcanlandırmışdı. Amma axşam evə qayıtmalı və ailəmin yanında olmalı idim. Onlar gec saatlara qədər və səs-küylü əylənirdilər. Mən otağıma çəkilə bilərdim, amma səslər və qoxular yenə də içəri girirdi.

Dini olmayan, mənəvi proqram

Valideynlərimiz və ya qəyyumlarımız, özümüz üçün seçim edə biləcək qədər böyüyənədək bizdən onların dinlərinə bağlı qalmağı tələb edə bilərlər.Onlar AN-in bizə onların dini inanclarına zidd olan şeylər öyrədəcəyini və ya başqa bir dinə qoşulmaq üçün bizə təzyiq göstərəcəyini düşünə bilər. Biz AN-in nə dinlə rəqabət aparmadığını, nə də onunla ziddiyyət təşkil etmədiyini, həmçinin təmiz qalmaq üçün dindar olmağa ehtiyac olmadığını xatırlaya bilərik.On Iki Addım bizi öz şəxsi inanclarımızla əlaqə qurmağa təşviq edir. Biz valideynlərimizə Anonim Narkomanların heç bir dini dəstəkləmədiyini və ya heç birinə qarşı çıxmadığını bildirə bilərik. Sadəcə olaraq özümüz üçün seçim edə bilənə qədər valideynlərimizin istəklərinə hörmət etməli ola bilərik.

[freedom = azadlıq]

Mən yeganə gənc AN üzvü idim

Bəzilərimiz yaşadığımız yerdə yeganə gənc AN üzvü olduğumuz üçün fərqli bir təcrid hiss edirik.Toplantılardan sonra digər üzvlərlə bir araya gələ bilərik, amma bəzən sadəcə öz yaşıdımız olan insanlarla vaxt keçirmək istəyirik.Qrupdakı ən gənc üzv olduğumuz zaman özünü fərqli və ya bənzərsiz hiss etmə ilə mübarizə aparmaq çox çətin ola bilər. Bizim yaşımızda sağalan digər asılılarla tanış olmaq fürsəti ola biləcək AN tədbirlərinə səyahət etmək imkanlarını axtara bilərik. Dünyanın hər yerində gənc insanlar təmizlənir və təmiz qalırlar.Biz həmçinin texnologiya və internet vasitəsilə başqa yerlərdəki gənc AN üzvləri ilə əlaqə qura bilərik. Sağalma ilə əlaqəli onlayn söhbət qrupları, e-poçt siyahıları və sosial şəbəkə saytları, dünyanın hər yerindən AN üzvləri ilə əlaqədə olmağımızı mümkün edir.Bunlar real həyatdakı toplantılarda iştirakın yerini verməsə də, bizə gənc yaşda təmizlənmə təcrübələrimiz haqqında digər gənc üzvlərlə paylaşmaq imkanı verir.

İlk AN konvensiyam mənim üçün əsl dönüş nöqtəsi oldu. Mən müxtəlif yerlərdən gənc üzvlərlə tanış oldum.Bir neçə ay sonra başqa bir konvensiyaya gedəndə uzaqda yaşayan insanlar hələ də adımı xatırlayırdılar. O zaman, həqiqətən, AN-in bir hissəsi olduğumu anladım.

Təmiz qaldığımız zaman bizim başqa gənc insanları toplantılarımızda qarşılayıb, onlara bir zamanlar özümüzün də ehtiyac duyduğumuz təcrübələri bölüşəcək gənc bir asılı olmaq imkanımız var: AN-də gənc olmaq normaldır. Onlara AN-in hətta gənclər üçün belə işlədiyini deyirik. Biz bunun canlı sübutuyuq – biz hər gün bir gün üçün təmiz qalırıq.

İstifadəyə qayıdış

Sağalmada olan gənclər olaraq, AN-də, çətinliklər bitdikdən sonra istifadəyə qayıdan dostlarımız ola bilər. İnsanların, xüsusilə də yaxın olduğumuz insanların AN-dən ayrıldığını görmək ağrı verir.Sağalma bizim həyatımızı elə dəyişdi ki ,dostlarımızın aktiv asılılıqda əzab çəkdiklərini təsəvvür etmək belə istəmirik.Nə qədər istəsək də, heç kimdə istifadəni dayandırmaq istəyi yarada bilmərik.Biz sağalmanın həqiqətən mümkün olduğunun canlı nümunəsi olmağa çalışırıq. Bizə veriləni təmənnasız şəkildə paylaşırıq. Bəzi asılılar bizdə olanı istəməyəcəklər. Biz, onlar fərqli bir şey sınamağa hazır olduqda, onu haradan tapacaqlarını bilsinlər deyə öz ümidimizi bölüşürük. Ədəbiyyatımızda belə deyildiyini xatırlaya bilərik: "Bəzən istifadəyə qayıdış tam azadlıq üçün zəmin yarada bilər."Biz təmizlik müddəti uzun olan, insanların gəlib-getmələrini görməyin ağrı və məyusluğunu anlaya biləcək üzvlərə yaxın oluruq.

Biz gənc olmağımıza baxmayaraq, hər gün bir gün üçün təmiz qalaraq, həyatımızın sonuna qədər təmiz qala biləcəyimizi xatırlayırıq. Bizim ədəbiyyatımız və təcrübəmiz təsdiqləyir ki, "heç vaxt Anonim Narkomanlar proqramına uyğun yaşayan bir insanın istifadəyə qayıtdığını görməmişik." İstifadəyə qayıdış haqqında daha ətraflı məlumat üçün Əsas Mətn, Anonim Narkomanlar-da "Sağalma və istifadəyə qayıdış" adlı Yeddinci Bölümə və ya "Sağalma və istifadəyə qayıdış" adlı məlumat broşürünə baxın.

Üzvlər mənə AN-də təhlükəsiz hiss etməyə kömək etdilər

Anonim Narkomanlar, AN-dən kənarda mövcud olan təhlükələrdən sığortalanmayıb. AN-də etibar etdiyimiz insanlar, bizim maraqlarımızı düşünməyən şəxslərlə maliyyə ilə bağlı, romantik və ya cinsi münasibətlərə girməyimizin qarşısını almaqda bizə kömək edə bilərlər.Biz digər üzvlərlə, onları yavaş-yavaş tanıyaraq etibarlı münasibətlər qururuq. Bizə digər üzvləri tanımağa kömək edə biləcək bir sponsorla başlayırıq. Özümüzü rahat hiss edənə qədər, insanlarla ictimai yerlərdə tanış oluruq.Əgər özümüzü narahat hiss etsək, etibar etdiyimiz digər üzvlərlə danışırıq – heç nəyi özümüzdə saxlamaq məcburiyyətində deyilik. Bizim rifahımızı düşünən insanlar etibarımızı qazanmaq üçün səbirli olacaq və bizi narahat vəziyyətlərə salmayacaqlar. Özümüz üçün yanlarında təhlükəsiz hiss edəcəyimiz yaxın insanlardan ibarət dəstək qrupu yaratmağımız çox çəkmir.

Həyatdakı hadisələrlə narkotiksiz üzləşmək

Gənc olduğumuza görə, adətən, bizi irəlidə mühüm həyat hadisələri və mərhələlər gözləyir. Məzuniyyətlər, içki içmək üçün qanuni yaşa çatmaq, ad günləri kimi hadisələr və digər bayramlarla istifadə etmədən üzləşmək mümkünsüz görünə bilər. Dostlarımız və ailəmiz, xüsusilə, spirtli içki içməyin

adi olduğu vəziyyətlərdə təmiz qalmağımızın səbəblərini həmişə başa düşməyəcəklər.Biz həyatımızdakı insanlardan qərarlarımızı dəstəkləmələrini xahiş edirik və bu vəziyyətlərdə sponsorumuzun və sağalma yolundakı dostlarımızın dəstəyinə arxalanmağa ehtiyacımız var. Əgər özümüzü tək başına narahat hiss ediriksə, AN üzvlərindən kiminsə yanımızda olmasını xahiş edə bilərik. Onlar bizə hər şeyi təmiz qalaraq keçə biləcəyimizi xatırlamağa kömək edirlər.

Təzə-təzə təmiz qalmağa başlayanda məzuniyyətimi və ya ad günlərimi necə qeyd edəcəyimi düşünürdüm. Barlara gedib spirtli içki ala bilsəm nə olardı? Bəs bir gün evlənsəm, biz qədəh qaldıra bilərikmi ? Qonaqlara nə təqdim edərdik?

Daha çoxu aydın olacaq

Yaşından asılı olmayaraq AN-ə gələn əksər insanların inkişaf etməklə bağlı etməli olduqları çox şey var. Xəstəliyimizin kökü özünlə vəsvəsədir. Bu isə yaşından asılı olmayaraq bütün yeni gələnlərin eyni uşaqcasına davranışlarla mübarizə aparmaları deməkdir.Biz sağalma proqramını digər üzvlərimizlə birgə işləməyi öyrənir, onlara bacardığımız zaman kömək edir və lazım gələndə onların köməyini qəbul edirik. Biz yaşca böyük üzvlərdən fərqli görünə və ya hiss edə bilərik, amma hamımız yalnız bu gün təmiz qalırıq.Digər üzvlərlə içimizdəkiləri bölüşəndə, düşündüyümüzdən daha çox ortaq cəhətlərimiz olduğunu öyrənirik. Anonim Narkomanlar sağalmada hər yaşda olan asılıların təmiz şəkildə inkişaf etmə və yaşlanmalarını mümkün edir. Yalnız bu gün bütün həyatımız qarşımızdadır. Təmiz qalaraq istədiyimiz fərdə çevrilmək üçün azadıq.

[grow = inkişaf et]