Yalnız Bugün

Yenilənmiş

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

Copyright © 2016 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
All Rights Reserved.

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409
TEL (818) 773-9999
FAX (818) 700-0700
WEB www.na.org

World Service Office–CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE
Brussels, Belgium
TEL +32/2/646 6012

World Service Office–IRAN
Tehran, Iran
WEB www.na-iran.org

ePUB Edition first published 2019.

ISBN 978-1-63380-210-0

This is NA Fellowship-approved literature.

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

Bu kitab NA Xidmət Ofisi və AN Azərbaycan Tərcümə Komitəsi tərəfindən rəsmi olaraq təsdiqlənməmişdir. Rəsmi təsdiq və yenilənmə tamamlanana qədər oxuculara dəstək məqsədi ilə hazırlanmışdır.

Önsöz

Əlinizdəki bu kitab, **Yalnız Bu Gün**, Anonim Narkomanlar Birliyinin təxminən on illik əməyinin nəticəsidir. AN üzvləri üçün gündəlik meditasiya kitabı hazırlamaq ideyasına ciddi maraq Əsas Mətnimizin 1982-ci ildə ilk dəfə təsdiqlənməsindən qısa müddət sonra yaranmışdır. 1984–1989-cu illər arasında yüzlərlə üzv və onlarla yerli ədəbiyyat alt-komitəsi tərəfindən təxminən min səhifəlik mənbə material hazırlanmışdır. 1989 və 1990-cı illərdə Dünya Xidmət Konfransının Ədəbiyyat Komitəsi bu materialı gündəlik kitab qeydlərinə çevirmək üçün müxtəlif üsulları sınaqdan keçirməyə başlamışdır. Nəhayət, 1991-ci ilin aprel ayında bu üsullardan biri seçilmişdir. Növbəti ay layihə tam fəaliyyətə başlamış və 1991-ci ilin noyabrında kitab tamamlanmışdır.

1990-cı ilin iyul ayında komitəmiz tərəfindən bu kitabın hazırlanmasına istiqamət vermək məqsədilə aşağıdakı məqsəd bəyanatı hazırlanmışdır:

"Yalnız Bu Gün kitabının məqsədi sağalma yolunda olan asılılara çox müxtəlif meditasiya mövzuları təqdim etməkdir. Bu mövzular sağalmanın praktik, gündəlik tərəflərindən tutmuş geniş və bəzən toxunulmaz mənəvi anlayışlara qədər uzanır. Kitab təmiz qalma müddətindən asılı olmayaraq sağalmanın bütün mərhələlərində olanlar üçün nəzərdə tutulmuşdur. Ümid edirik ki, bu kitab sağalmanın təbiətində olan sevinci çatdıracaq, ruhlandıracaq və hətta ilham verəcəkdir. Qəsdən geniş baxış bucağı, anlayış və mövzu müxtəlifliyi təqdim etməklə arzu edirik ki, bu kitab Birliyimizin müxtəlifliyini əhatə etsin və hər bir üzvə istənilən vaxt ehtiyacı olanı təqdim edə bilsin."

Bu kitabdan istifadə etməyin bir neçə yolu vardır. Üzvlər gündəlik sağalma proqramlarının bir hissəsi kimi ondan istifadə etməyə təşviq olunurlar. Tarix ardıcıllığı ilə əvvəldən sona doğru və ya sizə necə uyğun gəlirsə, o şəkildə oxuya bilərsiniz. Kitabın sonunda mövzu indeksi də əlavə edilmişdir ki, istədiyiniz zaman meditasiya mövzularınızı müəyyən bir istiqamətə yönəldə biləsiniz.

Anonim Narkomanlar qrupları **Yalnız Bu Gün** kitabını toplantı formatlarının müntəzəm bir hissəsi kimi istifadə etmək istəyə bilərlər. Bəzi qruplar, çox vaxt oxunan Ağ Kitabça parçalarına əlavə olaraq, toplantının əvvəlində bir üzvə günün meditasiya mətnini oxutdururlar. Digər qruplar isə müzakirəni canlandırmaq üçün günün meditasiya mətninə və ya müəyyən bir mövzuya əsaslanan **Yalnız Bu Gün** toplantıları təşkil edə bilərlər.

Anonim Narkomanlar, gücsüz asılıları özlərindən daha böyük bir Güclə əlaqəyə yönəltməyə çalışan mənəvi bir proqramdır. Buna görə də bu kitabda dua, meditasiya, "İlahi", "onu anladığımız kimi İlahi" və "Ali Güc" anlayışlarına tez-tez rast gələcəksiniz. Lakin hər bir üzvün mənəviyyata yanaşmasının tamamilə şəxsi məsələ olduğunu xatırlamağınızı xahiş edirik.

Əksər açılış sitatlarından sonra göstərilən səhifə nömrələrinin Anonim Narkomanlar, Əsas Mətn, 5-ci nəşrə aid olduğunu da diqqətinizə çatdırırıq. Bu layihənin bir hissəsi olmaq fürsətinə görə minnətdarıq. Ümid edirik ki, **Yalnız Bu Gün** sizə, qrupunuza və bütövlükdə AN Birliyinə gələcək illərdə faydalı olacaqdır.Bizə xidmət etməyə icazə verdiyiniz üçün təşəkkür edirik.

Dünya Xidmət Konfransı
Ədəbiyyat Komitəsi
21 noyabr 1991

Yalnız Bugün

Özünə söylə:

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

Yalnız bu gün AN-da mənə inanan və sağalmağımda 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 səbəbim olmayacaq.



YANVAR



1 YANVAR SAYIQLIQ

"Yalnız özümüzü davamlı olaraq izləyib müşahidə edərək,
sahib olduqlarımızı qoruya bilərik."

Əsas Mətn

❖

Sağalmamızda sayıqlığı necə dəstəkləyirik? İlk növbədə, anlayırıq ki, sağalmaz bir xəstəliyə tutulmuşuq. Təmizliyimiz nə qədər uzun müddət davam etsə də, həyatımız nə qədər yaxşılaşsa da, mənəvi cəhətdən nə qədər sağlam olsaq da, biz yenə də asılı olaraq qalırıq. Xəstəliyimiz gizlidir və ona fürsət versək, bizi hər an tələyə sala bilər.

Sayıqlıq gündəlik işimizdir. Biz daim diqqətli olmalı və xəstəliyin narahatlıq yaradan təzahürlərinin öhdəsindən gəlməyə hazır olmalıyıq. Bu, şüursuz qorxu içində yaşamağımız demək deyil. Həmçinin, sayıqlığımız zəifləsə, dərhal dəhşətli bir şeyin baş verəcəyindən qorxmamalıyıq. Sadəcə olaraq, təhlükənin mövcud olduğunu bilməliyik. Hər gün dua etmək, mütəmadi toplantılara qatılmaq, mənəvi prinsiplərdən güzəştə getməmək sayıqlıq nümunələridir. Ehtiyac duyduğumuz halda, özümüzə inventar hazırlayırıq, bizdən xahiş edildikdə başqaları ilə bölüşürük və sağalmamıza qayğı ilə yanaşırıq. Hər şeydən öncə, ehtiyatımızı qoruyuruq!

Sayıqlıq prinsiplərinə nə qədər sadiq qalsaq, asılılıqdan o qədər də bir günlük fasilə əldə edirik. Hər gün əməllərimizdə sağalma prinsiplərinə müraciət edir, hər axşam İlahi Qüvvəyə növbəti təmiz günümüzə görə təşəkkür edirik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən sayıq qalmaq üçün əlimdən gələni edəcəyəm ki, sağalmamı qoruyub saxlayım.

2 YANVAR DƏRİNDƏN NƏFƏS AL VƏ İLAHİ İLƏ DANIŞ

"Bəzən dua edəndə təəccüblü şeylər baş verir.
Əvvəllər bizə çətin görünən məqsədlərə nail olmaq üçün
bu gün imkanlar, vasitələr və enerji tapırıq".

Əsas Mətn

❖

Həyatımızda vaxtaşırı qarşılaşdığımız xoşagəlməz hadisələr, ruh düşkünlüyü və gərginliyin öhdəsindən gəlmək - sağalma prosesində ən böyük sınaqlardan biridir. Biz hər gün kiçik nöqsanlarla üzləşirik. Uşaqlarımızın dolaşmış ayaqqabı bağlarını açmaqdan tutmuş mağazalarda uzun növbələrdə dayanmağa qədər - günlərimiz kiçik çətinliklərlə doludur və istər-istəməz bunları həll etmək məcburiyyətindəyik.

Problemlər yarananda ehtiyatı unudanda, biz özümüzü əsəbiləşdirir və ya dişlərimizi sıxıb, özümüz-özümüzə "nə etməliyik" deyə ağıllı tövsiyələr verməyə çalışırıq. Bu yanaşmalar düzgün deyil. Ola bilsin ki, bu misalların bəziləri bizə aid deyil, lakin daha yaxşılaşmaq üçün həmişə yerimiz var.

Hər dəfə həyat gündəlik planlarımıza kiçik dəyişikliklər edəndə, biz sadəcə dərindən nəfəs alıb İlahı Qüvvəmizlə danışa bilərik. Bilirik ki, bu Qüvvədən sakitlik, səbr və ehtiyac duyduğumuz hər bir şeyi ala bilərik. Bu bilik, xoşagəlməz halları həll etməkdə bizə kömək edir və üzümüzdəki təbəssümü artırır.

❖

YALNIZ BU GÜN: Xoşagəlməz bir halla qarşılaşsam, dərindən nəfəs alacaq və öz İlahi Qüvvəmlə danışacağam.

3 YANVAR BİZİM ƏN ƏSAS TƏLƏBATIMIZ

"Düşüncələrimizi və inanclarımızı yenidən dərk edərək,
son nəticədə anlayırıq ki, ən əsas tələbatımız
İlahi Qüvvənin bizim üçün olan iradəsini bilmək
və bu iradəni həyata keçirmək üçün güc tapmaqdır."

Əsas Mətn

❖

AN-ə ilk dəfə gələndə, nəyə ehtiyacımız olduğunu müxtəlif cür düşünürdük. Bəzilərimiz var-dövlət toplamağa can atırdı. Biz hesab edirdik ki, sağalma zahiri uğurla ölçülür. Lakin sağalma uğurla eyniləşdirilə bilməz. Bu gün inanırıq ki, bizim ən əsas ehtiyacımız mənəvi rəhbərlik və qüvvədir.

Asılılığımızın ən böyük zərbəsi mənəviyyatımıza dəyib. Əsas istəklərimiz xəstəliyimizin təzahürləri idi: tapmaq, daha çox əldə etmək və bu yolda yeni yollar axtarmaq. Narkotiklərə olan öhdəsindən gəlməz ehtiyac həyatımızı mənasız və dəyərsiz hala saldı.Biz mənəvi baxımdan tamamilə tükənmişdik.

Gec-tez anlayırıq ki, sağalma dövründə ən əsas ehtiyacımız İlahi Qüvvənin bizim üçün olan iradəsini bilmək və bu iradəni həyata keçirmək üçün güc tapmaqdır. Bu bilik bizə asılılığın gizlətdiyi məqsəd və istiqaməti tapmağa kömək edir. İlahi Qüvvənin iradəsi ilə biz özbaşınalıqdan azadlıq tapırıq. Artıq bizi yalnız şəxsi ehtiyaclarımız idarə etmir; biz başqaları ilə harmoniya içində yaşamaq imkanı qazanırıq.

Zahiri uğurda pis heç nə yoxdur. Lakin, nə qədər "uğurlu" görünsək də, əgər AN proqramının təklif etdiyi mənəvi əlaqəni qurmasaq, əsas ehtiyaclarımız cavabsız qalır.

❖

YALNIZ BU GÜN: Həyatımın ən əsas ehtiyacını yerinə yetirməyə çalışacağam - İlahi Qüvvə ilə ünsiyyətdə olacağam.

«Bu gün Anonim Narkomanlar İcmasının
sevgisinin qoruması altında olduğumuzu hiss edərək,
nəhayət, başqa bir insanın gözlərinə baxa və kimliyimiz
üçün minnətdarlıq hiss edə bilərik».

Əsas Mətn

❖

Narkotik istifadə etdiyimiz zaman çoxlarımızın başqalarının gözlərinə sakitcə baxmağa cəsarəti çatmırdı — özümüzdən utanırdıq. Şüurumuzda düzgün və sağlam bir şey üçün yer yox idi və biz bunu yaxşı bilirdik. Vaxtımız, pulumuz və enerjimiz xoş münasibətlər qurmağa, başqaları ilə paylaşmağa və ya cəmiyyət üçün faydalı işlər görməyə sərf olunmurdu. Özümüzü illüziyaların və məcburi hərəkətlərin girdabında tapmışdıq və bu spiral bizi yalnız bir istiqamətə — aşağıya aparırdı.

Sağalmaqla biz bu enişi dayandırdıq. Bəs bizi bu zərərli dairədən çıxarıb geniş və azad bir həyata qaytaran nə oldu? Bu, İcmanın sevgisi idi.

Digər asılılarla birlikdə olduğumuz zaman, rədd edilməyəcəyimizi bilirdik. Onların nümunəsində gördük ki, ətrafımızdakı həyata müsbət töhfə verməyə necə başlamaq olar. Hansı yolu seçəcəyimizə əmin olmadıqda, bir yerdə durduqda və ya səhvlərimizi düzəltməyə çalışdıqda, İcma dostlarımızın bizə cəsarət verəcəyini bilirdik.

Tədricən azadlıq hissi qazandıq. Artıq xəstəliyimizin əsarətində deyilik; indi inkişaf edə, böyüyə və bunu hər kəslə paylaşa bilərik. Və növbəti addımı atmaq üçün dəstəyə ehtiyac duyduğumuzda, onu alırıq. İcmanın sevgisində tapdığımız qorunma yeni həyatımızı mümkün etdi.

❖

YALNIZ BU GÜN: Başqalarının gözlərinə utanc hissi olmadan baxa bilərəm. Bu imkanı mənə bəxş edən dəstək və sevgiyə görə minnətdaram.

"Ailə üzvlərimizə yük və əngəl olmaq əvəzinə
onlara dayaq ola bilərik və ailə
həyatımızdan yenidən zövq ala bilərik."

Əsas Mətn

❖

Sağalmaq üçün çox şeylər edirik, elə deyilmi? Hər gün toplantılara qatılır, hər axşam İcmadan olan dostlarımızla görüşür, istirahət günlərində xidmətlərlə bağlı seminarlarda iştirak etməyə çalışırıq. Lakin əgər evimizdə hər şey dağılırsa, deməli, sağalma yolunda işlər düzgün getmir.

Ailəmizdən bizi başa düşmələrini gözləyirik. Axı biz, nəhayət ki, narkotiklərdən istifadə etmirik. Niyə onlar bunun dəyərini görmürlər? Niyə anlamırlar ki, toplantılar, xidmətlərimiz və İcmada qurduğumuz münasibətlər bizim üçün nə qədər vacibdir?

Biz AN sayəsində həyatımızda baş verən dəyişiklikləri evimizdə göstərməsək, doğmalarımız bu dəyişiklikləri qiymətləndirə bilməyəcək. Əgər əvvəllər narkotiklərin dalınca qaçdığımız kimi, indi də hər şeyi atıb toplantılara qaçırıqsa, onda nə dəyişib? Əgər ailə üzvlərimizə və uşaqlarımıza qarşı diqqətli deyilsək və ev işlərində məsuliyyətimizi daşımırıqsa, demək, "bu prinsipləri həyatımızın bütün sahələrində tətbiq etmirik."

Hər yerdə, hər şeydə və hər zaman proqrama əsaslanaraq yaşamalıyıq. Əgər mənəvi həyatımızın yalnız nəzəriyyədə qalmamasını istəyiriksə, evdə də bu mənəvi prinsiplərə uyğun yaşamalıyıq. Belə yaşadıqca yaxınlarımız bizdəki dəyişiklikləri görəcək və AN-da olduğumuza sevinəcəklər.

❖

YALNIZ BU GÜN: Evdə də sağalmağıma davam edəcəyəm.

"Mən həmişə fikirləşirdim ki,
bütün sualların cavablarını özüm bilirəm.
Amma bu gün sevinirəm ki, belə deyil."

Əsas Mətn

❖

Əksər asılıların ən çox istifadə etdiyi iki söz hansıdır? "Mən bilirəm!" Təəssüf ki, AN-a ilk dəfə gələndə çoxumuz bütün sualların cavablarını bildiyimizi düşünürdük. Başımıza nələrin gəldiyini və vəziyyətimizin nə qədər acınacaqlı olduğunu da çox yaxşı bilirdik. Amma təmiz qalmaq üçün təkcə bu bilik kifayət etmirdi.

Uzun müddətdir sağalan üzvlər etiraf edirlər ki, proqramda nə qədər çox qalsalar, bir o qədər öyrənməli olduqları şeylər olduğunu anlayırlar. Onlar ən vacib bir şeyi yaxşı bilirlər: Bu sadə On İki Addım proqramı ilə işləyərək təmiz qala biliblər. Artıq "niyə?" sualını yox, "necə?" sualını verirlər. Təmiz qalmağın yolunu tapan və ayıq həyat sürən asılıların təcrübəsi, sonsuz mülahizələrdən daha dəyərlidir. Bu o demək deyil ki, heç vaxt "niyə?" sualını vermirik. AN-a düşüncələrdən qaçmaq üçün gəlmirik!

Amma əvvəlcə suallarımızı bir az dəyişsək, daha yaxşı olar. "Niyə?" sualını "necə?" ilə əvəz edirik. Bu addım üzərində necə işləməliyəm? Toplantılara necə mütəmadi gəlməliyəm? Necə təmiz qala bilərəm?

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən bütün suallara cavab bilmirəm. Amma lazım olan cavabları haradan tapacağımı artıq bilirəm. Bu gün başqa bir asılıdan soruşacam: "Bu necə işləyir?"

"Anonim Narkomanların asılılara təklif etdiyi
sağalma proqramı yalnız narkotiklərdən uzaq durmaq demək deyil.
Bu proqram bizi yaşadığımız çətin və qorxulu həyatdan daha yaxşı bir
həyata aparır. Üstəlik, bu həyat tərzi indiyə qədər
bildiyimiz hər şeydən üstündür."

Əsas Mətn

❖

Çox az insan "sağalaraq" keçmişdəki halına qayıtmaq istəyir. Çünki əksərimiz həyatımız boyunca fiziki, emosional və seksual zorakılıq və ya çətinliklərdən əziyyət çəkmişik. Həmin ağrılara dözmək üçün yeganə çıxış yolumuz narkotiklər qəbul etmək və "kefli" olmaq kimi görünürdü. Bəzilərimiz belə çətinliklərlə qarşılaşmasaq da, narkotiklərdən əvvəl belə, hisslərimiz çox ağır və dözülməz idi. Həyatda məqsədimizi itirmişdik. Özümüzü boş, mənasız və tənha hiss edirdik. Başqalarının bizi anlamadığını düşünürdük. Həyatımızda dəyərli heç nə yox idi. Bu daxili boşluğu narkotiklərlə doldurmağa çalışırdıq. Amma indi anlayırıq ki, əvvəlki həyatımıza qayıtmaq bizə heç nə qazandırmaz.

AN-də qazandığımız sağalma keçmişimizdən tamamilə fərqlidir. Bu, bizə yeni və daha gözəl bir həyat qurmaq imkanı verir. Həyatımızın dağıntılarından qurtulmaq üçün indi istifadə edə biləcəyimiz vasitələr var. Bu yeni həyat yolunda bizə dəstək olan insanlarla bir yerdəyik. Keçmişdə itirdiyimiz gücü və istiqaməti bizdən daha qüdrətli olan İlahi Qüvvə ilə şüurlu əlaqə vasitəsilə geri qaytarırıq.

Sağalırıq? Bəli, hər cəhətdən sağalırıq. Bu, arzularımızdan da gözəl bir həyat üçün sağalmadır. Bu möcüzə üçün dərin minnətdarlıq hissi ilə yaşayırıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Sağalma prosesində mən heç vaxt sahib olmadığım və mümkünsüz hesab etdiyim bir həyatı qazandım. Sağalan bir asılı olaraq yaşamaq həyatı mənə verildi. İlahi, bu günkü həyatıma görə sənə sonsuz təşəkkür edirəm.

"Bizim mənəvi vəziyyətimiz uğurlu sağalmanın əsas dayağıdır."

Əsas Mətn

❖

Yubilyarlar tez-tez vurğulayırlar ki, onlar AN-də "böyüyüblər". Bunu eşidəndə özümüzdən soruşuruq: bu nə deməkdir? "Biz də nə vaxtsa böyüyəcəyik?" deyə düşünməyə başlayırıq. Gündəlik həyatımıza nəzər yetirsək, "böyümüş" bir insanın həyat əlamətlərini görə bilərik: bankda hesab, övladlar, iş... Lakin içimizdə çox vaxt özümüzü uşaq kimi hiss edirik. Həyat hələ də bizi çaşdırır. Nə edəcəyimizi həmişə bilmirik. Bəzən böyümüş olduğumuza belə inanmaq çətin olur. Özümüzü böyük insanın bədənində və məsuliyyətlərindəki balaca uşaq kimi görürük.

Böyümüş olmaq nə fiziki yaşla, nə də məsuliyyətlərin sayı ilə müəyyən olunur. Böyümüş insanın əsas xüsusiyyəti – mənəviyyatdır, hansı ki, o sağalma prosesimizin bünövrəsidir. Əgər biz daxili məmnuniyyətimizi başqa insanlardan, yerlərdən və ya əşyalardan asılı şəkildə əldə etməyə çalışırıqsa, deməli, hələ böyüməmişik. Lakin mənəviyyatımızın əsasını qorumağı prioritet hesab edir və bu yolda möhkəm dayanırıqsa, özümüzü kamil insan kimi qəbul edə bilərik. Bu mənəvi bünövrəni genişləndirmək üçün isə sonsuz imkanlarımız var.

❖

YALNIZ BU GÜN: Böyüməyimin ölçüsü, mənəvi vəziyyətimin qorunub saxlanmasına görə götürdüyüm məsuliyyət qədərdir. Bu gün mənim üçün bu, ən vacib prioritet olacaq.

9 YANVAR SPONSORUMUZA QARŞILIQ VERMƏK

"Başqa insanlarla qurduğumuz
yeni münasibətlər adətən sponsorla əlaqədən başlayır."
Əsas Mətn

❖

Sponsorumuz sağalmanın, biliklərin və həqiqi dəstəyin əvəzsiz mənbəyi ola bilər. O, bizim üçün çox şey edib! Gecə yarısı telefon zənglərimizi cavablandırıb, saatlarla yazdıqlarımızı dinləyib. O, bizə inanıb və bu inamını davranışları ilə göstərib. Dürüst olmağı və doğru yolu necə tapmağı bizə sevgi və səmimiyyətlə öyrədib. Çətin günlərimizdə onun bitib-tükənməyən dəstəyi bizə irəliləmək üçün güc verib. O, bizə daxilimizdə cavablar axtarmağı öyrədərək, daha güclü və məsuliyyətli insanlar olmağımıza yardım edib.

Hərçənd sponsorumuz bunu bizdən heç nə gözləmədən edib, minnətdarlığımızı göstərməyin yolları var. Ona həmişə hörmətlə yanaşmalıyıq. Sponsorumuz bizim problemlərimizi "yığmaq" üçün nəzərdə tutulmuş biri deyil. Onlar da bizim kimi çətin günlər yaşayır və bəzən bizdən dəstək gözləyə bilərlər.Onların da hissləri var. Kiçik bir diqqət – sevgi dolu bir açıqca və ya telefon zəngi – onları sevindirə bilər. Sponsorumuzun bizə verdiyi dəstəyə cavab olaraq etdiyimiz hər yaxşılıq, həm onları məmnun edəcək, həm də bizim sağalmaq prosesimizi daha da gücləndirəcək.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən sponsorumun mənə qayğı göstərdiyini xatırlayıram. Bu gün mən də onun üçün gözəl bir şey edəcəyəm.

"Minnətdaram ki, mən inama gəldim."

IP№21: "Təkliyi sevənlər"

❖

İşlər çətin gedəndə, İlahi Qüvvəyə inam hər şeyi dəyişə bilər! Sağalma zamanı hər şey istədiyimiz kimi olmayanda, sponsor tövsiyə edir ki, "minnətdarlıq siyahısını" tutaq. Bizdən daha qüdrətli olan İlahi Qüvvəyə inamımızı da bu siyahıya daxil etməliyik. İlahi Qüvvəyə inamımız - On İki Addım proqramında əldə etdiyimiz ən gözəl hədiyyələrdən biridir.

On İki Addım asta-asta bizi mənəvi ayıldır. Necə ki, əvvəllər asılılıq xəstəliyimiz inkişaf edirdi, indi də Anonim Narkomanlar proqramı çərçivəsində mənəvi həyatımız inkişaf edir. İlahiyə (biz anladığımız kimi) daha yaxın olmaq üçün Addımlar bizə yol göstərir.Həyat yolumuz dar və çətin olanda İlahi Qüvvə bizə güc verir ki, irəliləməyə davam edək.

İlahi Qüvvə ilə dərinləşən münasibətlərimizə görə, gün ərzində qarşılaşdığımız çətinliklərə baxmayaraq, təmiz qaldığımız hər bir günə görə minnətdarlıq edirikmi? Ümidsizliyimiz nə qədər böyük olsa da, sevincimiz nə qədər geniş olsa da, İlahi (biz anladığımız kimi) yanımızda olduğunu unutmuruqmu?

Bizim sağalmamız - bir hədiyyədir. Bəzən bu əmanəti adi bir hal kimi qəbul edirik. Lakin yadda saxlamalıyıq ki, hər təmiz qaldığımız gün - İlahi Qüvvənin bizə göstərdiyi sevgi və qayğıdır.

❖

YALNIZ BU GÜN: Qayğıma qalan İlahi Qüvvə ilə münasibətlərimə görə minnətdaram.

"Gündəlik həyatımızda, gün-bə-gün möhkəmlənən
inamın köməyi ilə biz anlayırıq ki, ehtiyac duyduğumuz
güc və rəhbərliyi İlahi Qüvvədən alırıq."

Əsas Mətn

❖

Bəzilərimiz qorxudan və acizlikdən qurtulmağa başlayırıq. Özümüzü zəif və tənha hiss edirik. Seçdiyimiz yolun doğruluğundan əmin deyil və cavabları harada axtarmalı olduğumuzu bilmirik. Bizə deyirlər ki, əgər İlahi Qüvvəyə, bizdən daha qüdrətli olan bir gücə az da olsa inam tapsaq, müdafiə və rəhbərlik əldə edə bilərik. Biz güc və təhlükəsizlik hiss etmək istəyirik. Lakin inam bir gündə yaranmır. Onun inkişafı üçün vaxt və səy lazımdır.

Biz İlahi Qüvvədən kömək istədikdə və qəbul etdikdə ki, bu kömək məhz həmin Qüvvədən gəlir – toxum torpağa düşmüş olur. İnamın incə zoğlarını gündəlik dualarımızla, günəş şüaları kimi ehtiyatla bəsləyirik. Həyat qanunlarına uyğun yaşadıqca inamımız gündən-günə güclənir. Nəhayət, görürük ki, inamımız qollu-budaqlı, iri bir ağaca çevrilib: Həyatın tufanlarını dayandıra bilməsək də, bu ağacın altında həmişə etibarlı bir sığınacaq tapacağımızı bilirik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən bilirəm ki, İlahi Qüvvəyə olan inamım həyatın tufanlarını dayandırmasa da, qəlbimi sakitləşdirəcək. Çətin anlarımda inamımın məni qorumağına imkan verəcəyəm.

"Bu addımların yerinə yetirilməsi
nəticəsində mənəvi ayılmaya çataraq..."

On İkinci Addım

❖

“Mənəvi bir oyanış yaşadığımı nə vaxt biləcəyəm?” Bir çoxumuz üçün mənəvi oyanış tədricən baş verir. Ola bilsin ki, ilk mənəvi fərqindəliyimiz həyatın özünə qarşı yeni bir dəyər vermək qədər sadə olsun. Bəlkə bir gün səhər tezdən quşların cəh-cəhini birdən-birə fərq edərik. Sadə bir çiçəyin gözəlliyi bizə xatırlada bilər ki, ətrafımızda bizdən daha böyük bir Güc fəaliyyət göstərir.

Çox vaxt mənəvi oyanışımız zaman keçdikcə daha da güclənən bir proses olur. Sadəcə həyatımızı yaşayaraq belə daha çox mənəvi fərqindəliyə can ata bilərik. Dua və meditasiya vasitəsilə şüurlu əlaqəmizi hər gün inkişaf etdirmək üçün səylərimizi davam etdirə bilərik. Ehtiyac duyduğumuz yönləndirməni tapmaq üçün içimizə qulaq asa bilərik. Mənəviyyatla bağlı təcrübələri haqqında digər asılılardan soruşa bilərik. Ətrafımızdakı dünyanı dəyərləndirmək üçün vaxt ayıra bilərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Yaşadığım mənəvi oyanışlar üzərində düşünəcəyəm. Tanrı şüurlu olmağa can atacağam.

13 YANVAR QALİB GƏLMƏK ÜÇÜN, TƏSLİM OLMAQ

"Yalnız öz məğlubiyyətini tamamilə etiraf
edən asılı köməkdən yararlana bilər."

Əsas Mətn

❖

Tam məğlubiyyət – gözəl bir anlayışdır! Yəqin ki, kapitulyasiya dedikdə bunu nəzərdə tuturuq. Kapitulyasiya - qeyd-şərtsiz təslim olmaq deməkdir. Heç bir çıxış yolu qoymadan, oyundan tamamilə çəkilməkdir. Əlləri yuxarı qaldırıb, mübarizəni dayandırmaqdır. Ola bilsin ki, ilk dəfə toplantıya gələndə əlimizi qaldırıb, asılı olduğumuzu etiraf etməyimiz də buna bənzəyir.

Necə anlayırıq ki, narkotiksiz yaşamağımıza imkan verən İlk Addımı atmışıq? Bunu ondan bilirik ki, bu mühüm addımdan sonra yenidən narkotikdən istifadə etmək zərurəti ortadan qalxır – yalnız bu gün. Vəssalam. Bu, həmişə asan görünməyə bilər, amma düşündüyümüzdən daha sadədir.

Biz Birinci Addım üzərində işləyirik. Etiraf edirik ki, bəli, biz – asılıyıq. "Bir dəfə çoxdur, min dəfə isə həmişə azdır." Əminik ki, artıq kifayətdir. Etiraf edirik ki, narkotiklərlə heç bir şəkildə normal yaşaya bilmirik. Bunu qəbul edirik və ehtiyac yaranarsa, bu barədə ucadan danışırıq.

Hər günümüzün əvvəlində Birinci Addımı edirik. Yalnız bu gün üçün. Bu etiraf bizi asılılığa qayıtmaq zərurətindən azad edir. Biz bu xəstəlik qarşısında təslim oluruq, kapitulyasiya edirik, oyundan çıxırıq. Lakin təslim olmaqla qalib gəlirik. Bu, Birinci Addımın paradoksudur: qalib gəlmək üçün təslim oluruq. Bu təslimiyyətdən sonra bizə təsəvvür edə bilmədiyimiz güc gəlir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Asılılığım qarşısında aciz olduğumu etiraf edirəm. Mən təslim oluram ki, qalib gəlim.

"Hər birimiz həyatımıza yön verərkən,
İlahi Qüvvənin bizim üçün nə olduğunu və necə bir varlıq olduğunu
özümüz müəyyən edirik. Amma bizə verilən ən vacib tövsiyə,
bu Qüvvənin bizi sevən, qayğı göstərən və bizdən daha güclü olmasıdır."
Əsas Mətn

❖

Bəzən bizə deyirlər ki, fərq etmir hansı İlahi Qüvvəyə inanırıq, əsas odur ki, bu Qüvvə bizim yaxşılığımızı istəyən və bizi sevən olsun. Lakin, bəzilərimiz bu anlayışı qəbul etməkdə çətinlik çəkirik. Bəzən biz yalnız özümüzə güvənirik, bəzən də düşünürük ki, İlahi qüvvə bizə qarşı sərt və ədalətsizdir, bizi cəzalandırmağa, bədbəxtliyə sürükləməyə çalışır.

Sevən İlahi Qüvvəyə inanmaq, bir çoxumuz üçün kədərli və çətin bir yol kimi görünə bilər. Bu, həm də öz iradəmizi və həyatımızı başqasına tapşırmaq kimi bir addım ola bilər. Amma bu inamı tapdıqda, bizdə bir azadlıq və yüngüllük yaranmağa başlayır. Üçüncü Addımda bizə verilən rahatlıq və dincəlmə hissini yaşamaq üçün, keçmişdəki qorxu və şübhələri bir kənara qoymalıyıq.

Sevən İlahi Qüvvəyə (Onu hər birimiz fərqli şəkildə başa düşsək də) inamımızın artması, sağalma yolunda keçdiyimiz təcrübələrdən güc alır. Uzun müddət ağrı və sıxıntı ilə keçirdiyimiz illərdən sonra, yavaş-yavaş içimizdə yüngüllük və rahatlıq hiss etməyə başlayırıq. Yeni həyat yolunun inkişafına yardım edən dəstək və rəhbərlik bizə göstərilir. Həmin boşluq yavaş-yavaş mənəvi dolğunluqla əvəzlənir. Bu təcrübələr göstərir ki, İlahi bizə qarşı heç vaxt ədalətsiz və rəhmssiz olmayıb, əksinə, bizi sevib, dəstəkləyib. Sağalma yolunda daha çox addım atdıqca, İlahi Qüvvəyə olan etibarımız da dərinləşir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən tam ürəklə inanacam ki, İlahi (Onu öz başa düşdüyüm kimi) sevən bir varlıqdır və mən özümün edə bilmədiklərimi bu İlahi Qüvvəyə etibar edəcəyəm.

"Biz yetişirik və bizə güc verən İlahi Qüvvəyə
müraciət etmək get-gedə daha asan olur.
Bu Qüvvəyə etibarımız artdıqca, həyat qarşısında
olan qorxularımız azalır."

Əsas Mətn

❖

Əgər biz öz həyatımızı aciz halda özbaşına davam etdiririksə, bu bizi qorxulu bir başıpozuqluğa aparır. Sağalma prosesində iradəmizi və həyatımızı İlahi Qüvvənin (Onu necə başa düşürüksə) qayğısına tapşırırıq. Amma Proqram üzrə işimizi dayandırdıqda və ya İlahi Qüvvə ilə şüurlu əlaqəmizi itirdikdə, yenidən həyatımıza öz nəzarətimizi bərpa etməyə çalışırıq. Bu isə, İlahi Qüvvənin qayğısını rədd etdiyimiz anlamına gəlir. Əgər təslim olmaq və həyatımızı İlahi Qüvvəyə tam, qəti və şərtsiz olaraq etibar etmək vərdişimizi gündəlik etməsək, qorxu bizi yenidən bürüyəcək.

On İki Addım Proqramı ilə işləyərək görürük ki, özümüzdən daha güclü və qüdrətli olan İlahi Qüvvəyə inam bizi qorxudan xilas edə bilər. Sevən İlahi Qüvvəyə yaxınlaşdıqca və onu daha yaxşı anladıqca, həyatımıza olan etibarımız artır. Nə qədər çox İlahi Qüvvənin qayğısını qəbul ediriksə, o qədər də qorxularımızdan azad oluruq.

Qorxu içində olanda özümüzə belə bir sual veririk: "Bəlkə mən ona görə qorxuram ki, həyatımda İlahi Qüvvəyə inamım azalıb? Görünür, öz nəzarətim həyatımda yenidən qarışıqlıq yaradıb..." Əgər bu suallara "hə" cavabı veririk, deməli, iradəmizi və həyatımızı yenidən İlahi Qüvvənin (onu necə başa düşürüksə) qayğısına təslim etməyə hazırıq. İlahi Qüvvə bizi qorxudan xilas etməyə hər zaman hazırdır.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən İlahi Qüvvənin qayğısına etibar edərək həyat qarşısında olan qorxulardan azad olmağa çalışacağam.

"Biz qorxurduq ki, nə vaxtsa özümüzü
olduğumuz kimi göstərsək, bizi qəbul etməyəcəklər...
AN Birliyinin üzvləri isə bizi həqiqətən başa düşür."

Əsas Mətn

❖

AN Birliyində bizə dostlar lazımdır: onların təcrübəsi, dostluğu, təbəssümü və qərar verməkdə dəstəyi. Amma çoxumuz sponsora və ya AN-dəki dostlarımıza zəng vurmağa çəkinirik. Onları narahat etmək, vaxtlarını almaq istəmirik. Zəng etmək istəyəndə, özümüzü buna layiq hiss etmirik. Qorxuruq ki, əgər onlar bizi həqiqətən tanısalar, bəlkə də bizi qəbul etməzlər.

Unuduruq ki, AN dostlarımız da bizim kimidir. Keçmişdə nələr etdiyimiz, hansı hissləri yaşadığımız onların öz təcrübələrində də əksini tapır. Onları nə qədər yaxın buraxsaq, bir o qədər çox eşidəcəyik: "Sən doğru yerdəsən. Dostlar arasındasan. Sən bizim ailəmizdənsən. Xoş gəlmisən!"

Bəzən unuduruq ki, yalnız biz onların dəstəyinə möhtac deyilik, onlar da bizim yardımımıza ehtiyac duyur. Ortaqlıq hissi, mehribanlıq və səmimilik təkcə bizə deyil, onlara da lazımdır. Birlikdəki dostlarımızdan uzaqlaşanda, biz onları çox vacib olan və yalnız bizim verə biləcəyimiz bir şeydən - vaxtımızdan və necə varıqsa, özümüzdən məhrum edirik.

Anonim Narkomanlarda sağalan asılılar bir-birinə qayğı göstərir. Əgər kiminsə telefon nömrəsini yığırıqsa, bizi rədd edilmə yox, sevgi, səmimilik və AN Birliyinin əsl mənası gözləyir. Zəng vur!

❖

YALNIZ BU GÜN: AN-də mən dostlar arasındayam. Mən Birlikdə əldə etdiklərimi başqaları ilə bölüşərək yeni dostlar qazanacam.

"Bağışlanmalı olduğumuzu anladıqca,
başqalarını bağışlamaq bacarığımız artır.
Ən azından, artıq qəsdən başqalarını
bədbəxt etməyə son qoyuruq."

Əsas Mətn

❖

Narkotiklərdən istifadə etdiyimiz dövrlərdə çox vaxt başqalarına zərər verir, hətta onların həyatını bilərəkdən çətinləşdirirdik. Sağalma prosesində isə bəzən başqalarının davranışlarını mühakimə etməkdən çəkinmirik. Elə bilirik ki, kiminsə necə davranmalı olduğunu biz daha yaxşı bilirik. Lakin sağaldıqca anlayırıq ki, özümüzü qəbul etmək üçün ətrafımızdakı insanları da olduğu kimi qəbul etməliyik.

Bəzən başqalarının düşüncəsiz hərəkətlərinə sakit şəkildə şahid olmaq çətin ola bilər. Amma problemdən uzaqlaşıb onu obyektiv şəkildə dəyərləndirdikdə, həll yollarını görməyə başlayırıq. Əgər başqalarının davranışlarının bizə təsir etdiyini hiss ediriksə, onları bağışlamaq üçün səy göstərməliyik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Özümü bağışlamaqdan çox, başqalarını bağışlamağa çalışacağam. Həyatımda sevgiyə layiq biri olmaq üçün çalışacağam.

18 YANVAR ÖZ-ÖZÜNÜ SADƏ ANALİZ ETMƏK

"Əgər biz şəxsi inventarlaşdırmamızı
davam etdiririksə, bu, o deməkdir ki,
biz özümüzü, əməllərimizi, həyatımıza və ətrafımızdakı
insanlarla münasibətlərimizi daim nəzarətdə saxlamağı vərdiş edirik."

Əsas Mətn

❖

Gündəlik öz-özünü analiz etmək, həyatımızı asanlaşdırmaq üçün istifadə edə biləcəyimiz faydalı bir vasitədir. Bu vərdişi tətbiq etməkdəki çətinlik isə onun haradan və necə başlamaq lazım olduğunu qərarlaşdırmaqdır. Yazmalıyıqmı? Nələri analiz etməliyik? Bu analiz nə qədər ətraflı olmalıdır? Nə vaxt başa çatdığını necə biləcəyik? Beləliklə, sadə bir iş gözümüzdə böyük bir məsələyə çevrilir. Gündəlik öz-özünü analiz etməyin çox asan bir üsulu var. Günün sonunda bir neçə dəqiqə ayıraraq sakit bir mühitdə oturur və hisslərimizi yoxlayırıq. Bizi narahat edən bir şey varmı? Yaşadığımız gündən razıyıqmı? Gün ərzində nələr baş verib? Bu vəziyyətlərdə bizim rolumuz nə olub? Hansısa bir səhv etdiyimizi düşünürüksə, onu düzəltməyin yolu varmı? Əgər bu günü yenidən yaşamaq şansımız olsaydı, nələri fərqli edərdik?

Öz-özünü analiz edərkən yalnız mənfi tərəflərə deyil, həm də həyatımızın müsbət cəhətlərinə diqqət yetirmək vacibdir. Gün ərzində nələrdən razı qaldıq? Hansı işlərdə uğur qazandıq? Etdiyimiz hərəkətlərin məsuliyyətini daşıdıqmı? Sevgi və mehribanlıq göstərməyə çalışdıqmı? Təmannasız bir yaxşılıq etdikmi? Gün ərzində qarşımıza çıxan sevgi və gözəllikləri layiqincə qiymətləndirdikmi? Bu gün etdiyimiz hansı işi sabah da eyni məmnuniyyətlə təkrarlamaq istərdik?

Gündəlik öz-özünü analiz etmək mürəkkəb bir proses deyil. Əksinə, çox sadə bir üsuldur və bu vasitə bizə hər gün öz-özümüzlə harmoniyada yaşamağa kömək edir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mənə verilmiş həyatın hər anını şüurlu şəkildə hiss etmək istəyirəm. Günün sonunda özümü sadə və qısa şəkildə analiz edəcəyəm.

19 YANVAR PROBLEMİ HƏDDİNDƏN ARTIQ ŞİŞİRTMƏK

"İndi və burada" prinsipi ilə yaşamadıqda,
problemlərimiz əsassız şəkildə şişirdilir.

Əsas Mətn

❖

Bəzilərimiz hər problemi həddindən artıq şişirtməyə meyilliyik. Hətta aramızda müəyyən mənəvi rahatlıq tapanlar belə sağalma müddətində problemlərini şişirtməkdən çəkinmirlər. Əgər biz indiyədək belə etməmişiksə, gec-tez bununla qarşılaşacağıq!

Həyatın çətinlikləri bizi çıxılmaz vəziyyətə saldıqda, özümüzə xatırlatmalıyıq ki, bu vəziyyətdən də müsbət bir şey əldə etmək mümkündür. Məsələn, ay ərzində yığılmış borclarımızı ödəyə bilməyəcəyimizdən qorxuruq. Kalkulyatorla oturub borclarımızı təkrar-təkrar hesablamaq əvəzinə, xərclərimizi azaltmaq üçün yollar axtara bilərik. Bu kiçik təhlilin nəticələrinə əsaslanaraq, birinci növbədə yaxın və vacib işlərimizi həll etməyə başlayırıq. Unutmayaq ki, hərəkətsiz dayanmadıqca, İlahi Qüvvə bizə öz qayğısını göstərir.

Bəzən "fil" boyda problemlər qarşımıza çıxa bilər, lakin çalışmalıyıq ki, bu problemlərin yaranmasına öz hərəkətlərimizlə səbəb olmayaq. Bizə sevgi ilə qayğı göstərən İlahi Qüvvəyə (Onu necə başa düşürüksə) inam, problemlərin əsl ölçüsünü dərk etməyimizə kömək edir. Artıq həyacanlanmaq və həyatımıza xaos yaratmaq bizim üçün zəruri deyil. Onsuz da sağalma prosesi bizə narahatlıq və həyacan üçün kifayət qədər real səbəblər təqdim edir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Problemlərimə real gözlə baxacağam və onların əksəriyyətinin əslində xırda olduğunu görəcəyəm. Mən onları şişirtməyəcəyəm və sağalma prosesindən həzz alacağam.

"Anonim Narkomanların yeganə
vədi - aktiv asılılıqdan azadlıqdır."

Əsas Mətn

❖

Təsəvvür et: sən asılısan, ümidsizsən və artıq narkotik qəbul etmək istəmirsən. Anonim Narkomanların toplantılarına gəlirsən və bu cür şüarlar eşidirsən: "Sadəcə Addımları etsən və narkotik qəbul etməsən - sənin ailən, şəxsi evin, bağın, övladların və dəbli geyimlərin olacaq! Sən cəmiyyətin məsuliyyətli və faydalı üzvünə çevriləcəksən, hətta prezidentlər və ya kralların arasında ola bilərsən." Bu cür real olmayan vədləri eşitsək, əksəriyyətimiz inanmaz və toplantını tərk edib çıxıb gedərik.

Bunların əvəzində, AN-da bizi aktiv asılılıqdan azad olmaq ümidi qarşılayır. Eşidəndə ki, daha heç vaxt narkotiklərə ehtiyacımız olmayacaq, inanılmaz bir yüngüllük hissi yaşayırıq. Heç kim bizə təzyiq göstərmir və nəsə tələb etmək fikrində deyil!

Sirr deyil ki, sağalma zamanı həyatımızda gözəl hadisələr baş verməyə başlayır. Biz müxtəlif hədiyyələr alırıq - mənəvi, maddi, hətta ömür boyu xəyal etdiyimiz inanılmaz hədiyyələr. Bu, sözün əsl mənasında hədiyyələrdir, çünki AN-ın üzvü olmaq qərarını verəndə heç kim bizə bunları vəd etməyib. Anonim Narkomanların yeganə vədi - aktiv asılılıqdan azadlıqdır. Təkcə bu kifayət qədər böyük hədiyyədir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mənə aktiv asılılıqdan azadlıq vəd edilib. Aldığım qalan bonuslar - sağalmağımın mənə bəxş etdiyi hədiyyələrdir.

«Birliksiz Anonim Narkomanlar mövcud ola bilməz».

Əsas Mətn

❖

Birlik və eynilik eyni şey deyil. Birlik, bizim ortaq məqsədimizə əsaslanır – sağalmaq və başqalarına təmiz qalmaqda kömək etmək. Amma hər birimiz eyni məqsədə doğru irəliləsək də, bu məqsədə çatmaq üçün yollarımız və üsullarımız bir-birindən kəskin şəkildə fərqlənə bilər.

Başqalarına öz birlik anlayışımızı zorla qəbul etdirməyə və ya birliyi eyniliklə qarışdırmağa haqqımız yoxdur. Əksinə, AN Proqramının cəlbediciliyi məhz eyniliyin olmamasındadır. Bizim birliyimiz, hətta ən xoş niyyətlə olsa belə, qrup üzvlərinin az bir hissəsi tərəfindən müəyyən edilən standartlara əsaslanmır. O, ortaq məqsədimizə – sağalmağa əsaslanır. AN qrupunun üzvlərinin sevgi dolu ürəklərindən yaranan birlik, hər bir asılıya özünəməxsus və unikal şəkildə sağalma xəbərlərini paylaşmağa imkan verir.

AN-də bir-birimizlə ünsiyyətdə olduğumuz zaman bəzən mübahisələr edirik, hətta səsimiz batana qədər. Amma yadda saxlamalıyıq ki, məsələlərin hansı yolla həll edilməsi o qədər də vacib deyil. Vacib olan odur ki, qrupumuzun əsas məqsədi diqqət mərkəzində qalsın. Neçə dəfə şahid olmuşuq ki, iki dost xırda bir məsələ üstündə mübahisə edir, lakin təzə gələn bir üzvün kömək çağırışını eşidən kimi birləşirlər. Biz AN-ə gəldiyimiz zaman kimsə bizim yanımızda olub və bizə kömək edib. İndi isə başqalarına kömək etmə növbəsi bizə çatıb. Birlik bizə çox lazımdır. Onsuz, biz təzə gələnlərə bu Proqramın işlədiyini göstərə bilmərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən birlik üçün çalışacağam. Mən birlik və eyniliyin eyni şey olmadığını dərk edirəm.

"Bu, öyrənmək üçün bir proqramdır."

Əsas Mətn

❖

Sağalmada öyrənmək çətin bir işdir. Ən çox ehtiyac duyduğumuz şeyləri öyrənmək bəzən ən çətini olur. Biz sağalma prosesini öyrənərək, həyatın bizə təqdim edəcəyi təcrübələrə hazırlaşırıq. Toplantılarda başqalarının paylaşdıqlarını dinləyərkən, sonradan istifadə edə biləcəyimiz zehni qeydlər aparırıq. Hazır olmaq üçün "dərslər" arasında qeydlərimizi və ədəbiyyatımızı öyrənirik. Necə ki, tələbələr imtahanlarda biliklərini tətbiq etmək fürsəti qazanırsa, biz də böhran anlarında sağalma bacarıqlarımızı tətbiq etmək fürsətinə malik oluruq.

Hər zaman həyatın çətinliklərinə necə yanaşacağımızı seçmək imkanımız var. Onları sakitliyimizə təhlükə kimi görüb qorxmaq və onlardan qaçmaq mümkündür. Lakin onları böyümək üçün bir fürsət kimi minnətdarlıqla qarşılamaq da seçimdir. Sağalmada öyrəndiyimiz prinsipləri tətbiq edərək, həyatın çətinlikləri bizə daha çox güc qazandırır. Bununla belə, belə çətinliklər olmadıqda, öyrəndiklərimizi unutmaq və durğunluq riski yaranır. Bu problemlər bizi yeni mənəvi açıqlamalara yönəldən fürsətlərdir.

Tez-tez görəcəyik ki, hər böhrandan sonra qısa bir istirahət dövrü gəlir. Bu dövrdə yeni bacarıqlarımıza öyrəşmək üçün vaxtımız olur. Təcrübəmizi dərk etdikdən sonra, bu bilikləri bizim keçdiyimiz dərsləri öyrənənlərlə paylaşmaq çağırışı alırıq. Sağalma məktəbində biz hamımız həm müəllim, həm də tələbəyik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Sağalmanın tələbəsi olacağam. Öyrəndiklərimə güvənərək çətinlikləri qəbul edəcək və onları başqaları ilə paylaşmağa can atacağam.

23 YANVAR MƏNƏVİ RAHATLIĞIN YOXLANILMASI

"İnamımıza gündəlik dəstəyin olmaması
müxtəlif formalarda üzə çıxır."

Əsas Mətn

❖

Elə olubmu ki, hamı deyirdi: "Nə gözəl havadır!", amma sizə elə gəlirdi ki, hava üfunət verir? Əgər belə hallar baş verirsə, bu o deməkdir ki, biz proqram üzrə gündəlik işimizin çatışmazlığından əziyyət çəkirik.

Sağalma həyatı çox həyəcanlı ola bilər. Ola bilsin ki, işinizdəki əlavə məsuliyyətlərə görə çox sürətli ritmlə yaşamalısınız. Ola bilsin ki, uzun müddətdir toplantılara qatılmırsınız. Bəlkə də çox məşğul olduğunuz üçün meditasiya etməyə vaxt tapmamısınız, vaxtında yemək yeməyi unutmusunuz və ya kifayət qədər yuxu almamısınız. Səbəbi nə olursa olsun, sizdə mənəvi rahatlığın zəifləməsi baş verir.

Belə məqamda təcili nəsə etmək lazımdır. Biz özümüzə "pis gün" keçirmə icazəsi verə bilmərik, çünki bu münasibət əvvəlcə iki pis günə, sonra dörd pis günə, daha sonra isə bir pis həftəyə çevrilə bilər. Sağalmamız gündəlik dəstəkdən asılıdır. Həyatımızda nə baş verməsindən asılı olmayaraq, bizi xilas edən prinsipləri unutmağı özümüzə rəva görə bilmərik.

Mənəvi rahatlığı qorumaq üçün çoxlu yollar var. Toplantıya qatıla, sponsora zəng edə, sağalan dostlarımızla görüşə və ya yeni gələnlərdən birinə sağalma təcrübəmizi paylaşa bilərik. Dua edib, sonda özümüzdən soruşa bilərik: başqa hansı sadə vasitələrdən istifadə edə bilərəm? Proqrama qarşı diqqətsizlik bizi uçuruma aparırsa, faciənin qarşısını almaq üçün bu sadə vasitələrdən istifadə etməliyik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən gündəlik sağalma proqramımı yoxlayacağam.

"Xəstəliyimiz bizi izolyasiya etdi...
Düşməncəsinə qəzəbli, eqosentrik və tamahkar olub,
biz özümüzü hamıdan ayırdıq".

Əsas Mətn

❖

Asılılıq bizi cəmiyyətdən, ailəmizdən, hətta özümüzdən ayıran, tənhalıq xəstəliyidir. Biz gizlənirdik. Yalan danışırdıq. Gözümüzün önündəki insanlar kimi yaşamağı bacarmırdıq və onların həyatlarına nifrət edirdik. Özümüzü inandırırdıq ki, hər şey qaydasındadır, lakin əslində bilirdik ki, ümidsiz xəstəyik – bu, ən dəhşətlisi idi. Ətrafımızdakı həyatla və reallıqla əlaqəmiz tamamilə itmişdi. Həyat mənasını itirmişdi və biz get-gedə reallıqdan daha da uzaqlaşırdıq.

Anonim Narkomanlar (AN) proqramı xüsusilə bizim kimi insanlar üçün yaradılıb. Bu proqram bizi izolyasiyadan geri qaytarır və həyatla əlaqəmizi bərpa etməyə kömək edir. Vəziyyətimiz haqqında artıq özümüzə yalan danışmır, həqiqəti qəbul edirik; gücsüzlüyümüzü və həyatımızın idarəolunmazlığını etiraf edirik. Özümüzdə inam yaradırıq ki, həyatımızı yaxşılaşdırmaq mümkündür, sağala və xoşbəxt ola bilərik. Düzgün və səmimi oluruq; daha gizlənmirik. Çətin olsa da, üzə çıxıb özümüz haqqında həqiqətləri deyirik. Beləliklə, ətrafımızdakı həyatla öz dünyamız arasında körpü qururuq.

Biz asılıların izolyasiya şəraitində yaşamağına ehtiyac yoxdur. Əgər On İki Addım proqramı ilə işləsək, həyat və dünya ilə əlaqəmizi bərpa edə bilərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən ətrafımdakı həyatın bir hissəsiyəm. Proqram üzrə işləyəcəyəm ki, dünya ilə əlaqələrimi möhkəmləndirim.

"Biz hər gün bunun şahidi oluruq.
Bu möcüzəli dəyişiklik mənəvi oyanışın sübutudur."

Əsas Mətn

❖

Onların ilk dəfə toplantıya gəldiklərini görürük: sınmış, üzülmüş və həyatları alt-üst olmuş halda. Çəkdikləri əzab üzlərindən oxunur, gözlərində kömək və dəstək axtarışı görünür. Onları alqışlarla qarşılayırıq, həyacanla yerlərinə əyləşirlər.

Növbəti dəfə gəldiklərində, bir az daha ümidli və ürəkli görünürlər. Sponsor tapır və hər gün toplantılara gəlirlər. Hələ də göz kontaktından çəkinirlər. Amma biz təcrübələrimizi paylaşanda, özlərini həmin hekayələrdə tanıyır və başları ilə razılıq bildirirlər. Onlara "yenidən qayıdın!" dedikdə, gözlərində azacıq ümid və üzlərində yüngül bir təbəssüm görünür.

Bir neçə ay keçdikdən sonra onlar daha özünəinamlı olurlar. Artıq insanlara birbaşa baxa bilirlər. Sponsorları ilə birlikdə addımları işləyir və özlərini daha yaxşı hiss etməyə başlayırlar. Toplantılarda təcrübələrini bizimlə bölüşürlər.

Toplantıdan sonra otağı səliqəyə salmaqda bizə kömək edirlər. Bir neçə il keçdikdə isə konvensiyalarda spiker kimi çıxış edirlər. Daha şən, zarafatcıl və həyat dolu insanlara çevrilirlər. Bizimlə görüşəndə, gülümsəyərək qucaqlayır və deyirlər: "Siz olmasaydınız, bu həyata nail ola bilməzdik." Biz isə cavab veririk: "Necə ki biz sənsiz." Bu sözlər aramızdakı anlayışı tamamilə ifadə edir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Başqasının sağalmasının şahidi olmağı özüm üçün böyük bir hədiyyə sayıram.

"Xəstəliyin mənəvi hissəsi 'Mən'-də tam cəmlənmədir."

Əsas Mətn

❖

Eqosentrizm nədir? Bu, dünyanın yalnız bizim ətrafımızda fırlandığına olan inamımızdır. Diqqət təkcə bizim istəklərimizə və tələbatlarımıza yönəlməlidir. Eqosentrik təfəkkür bizi inandırır ki, öz ağlımızla bütün istəklərimizə nail ola bilərik. Sadəcə, hamı bizi rahat buraxsın. Eqosentrizm, ideal insan olduğumuz illüziyasını yaradır. Bu isə xəstəliyimizin mənəvi hissəsi sayılır.

Çünki eqosentrik şüur, özündən daha böyük və daha vacib olan nəyinsə varlığını qəbul etmir. Mənəvi xəstəliyimizin müalicəsi üçün bir vasitə var - Anonim Narkomanların On İki Addımları. Bu addımlar diqqətimizi özümüzdən çəkib İlahi Qüvvəyə yönəldir.

Biz gücsüzlüyümüzü etiraf edir, ideal olduğumuz illüziyasının yanlış olduğunu anlayır və bizdən daha qüdrətli olan bir Qüvvədən kömək istəyirik. Qüsursuz olmadığımızı və çox vaxt yanlış davrandığımızı dərk edərək vurduğumuz ziyanı düzəltməyə çalışırıq. Artıq bizim üçün nə yaxşıdır, bunu özümüz müəyyən etmirik. Bu bilik İlahi Qüvvədən (onu necə başa düşürüksə) gəlir. Biz sanki balacalaşırıq, özümüzün həddindən artıq vacib olduğumuzu hiss etməkdən vaz keçir və yalnız özümüzə deyil, ətrafımızdakı insanlara da faydalı olmağa çalışırıq.

Eqosentrizmi, mənəviyyatımızı gücləndirən On İki Addım vasitəsilə dəf etmək mümkündür.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mənim rəhbərliyim və gücüm özümdən yox, İlahi Qüvvədən gəlir. Mən On İki Addımlar üzərində işləyərək eqosentrizmimi azaldacaq və diqqətimi İlahi Qüvvədə cəmləşdirəcəyəm.

27 YANVAR YAŞAMAĞI YENİDƏN ÖYRƏNİRİK

"Köhnə təsəvvürlərimiz bizi çıxılmaz
vəziyyətə salmır və biz yenidən yaşamağı öyrənirik."

Əsas Mətn

❖

"Yaxşı", "pis" və digər əsas anlayışlar barədə bizə ya uşaqlıqda öyrədiblər, ya da öyrətməyiblər. Hər halda, proqrama gələndə əksəriyyətimizdə bu həyatda necə yaşamaqla bağlı çox bulanıq təsəvvürlər var idi. Cəmiyyətdən uzaq düşməyimiz bizi əsas insan öhdəliklərinə əhəmiyyət verməməyə və həyatda sağ qalmaq üçün qəribə yollar axtarmağa məcbur edirdi.

Bəzilərimiz düz danışmağı bacarmırdıq. Digərlərimiz isə o qədər həssas idik ki, hər bir xoşagəlməz söz bizi dərindən yaralayırdı. Kimimiz adi şəxsi problemləri belə həll edə bilmirdi. Başqalarımız isə bütün dünyanın problemlərini həll etməyə çalışırdıq. Bəzilərimiz ədalətsizliyə qəzəblənməyi bacarmırdıq, digərlərimiz isə yalnız hər şeydən narazılığını bildirmək və insanlara tələblər irəli sürməklə məşğul olurdu.

Problemlərimiz nə qədər ağır olsa da, Anonim Narkomanlarda hamımız yenidən yaşamağı öyrənmək şansı əldə edirik. Ola bilsin ki, mehriban olmağı və başqalarına qayğı göstərməyi öyrənməliyik. Ola bilsin ki, məsuliyyəti üzərimizə götürməyi öyrənməliyik. Bəlkə də qorxuları dəf edərək risk etməyi bacarmalıyıq. Bildiyimiz bir şey var: hər gün sadəcə həyatımızı yaşayaraq nələrisə öyrənirik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Bu gün mən necə yaşamağı dünənkindən bir az daha yaxşı bilirəm. Sabah isə daha çox biləcəm. Bu gün yeni bir şey öyrənəcəm.

"Nə qədər təmiz qalsaq da,
biz heç vaxt tamamilə sağalmayacağıq."

Əsas Mətn

❖

Proqramda bir müddət iştirak etdikdən sonra bəzilərimiz düşünməyə başlayırıq ki, artıq sağalmışıq. AN-də deyilən hər şeyi bilirik, toplantılara daha ehtiyacımız yoxdur, "addımlar, addımlar, addımlar" deyə təkrarlayan sponsor isə bizi yorur. Beləliklə, qərar veririk ki, narkotiklərə sərf etdiyimiz illəri geri qaytarmaq üçün toplantılardan uzaqlaşıb, yalnız öz həyatımızla məşğul olaq. Lakin bu cür qərar sağalmamızı ciddi təhlükə altına qoyur.

Belə cəhdlərdən sonra yenidən narkotik istifadə etməyə qayıdanlar, bir daha başa düşürlər ki, toplantılar onlar üçün həyati əhəmiyyət daşıyır. Onlardan bəziləri toplantılara bir neçə il ərzində hər gün gəlir. Ömürlük asılı olduğumuzu qəbul etmək bizdən çox vaxt tələb edə bilər. Bəzi günlər özümüzü əla hiss edə bilərik, bəzi günlər isə pis. Amma asılılığımız hər gün bizimlə qalır. Asılı düşüncəyə malik insanlar olaraq biz daim səhvlərə, inkar etməyə, mənfi yanaşmalara və ağılsız davranışlara meyilliyik. Əgər narkotiksiz həyat yaşamaq və bu həyatdan həzz almaq istəyiriksə, hər gün sağalma proqramı üzrə fəal işləməliyik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Hər gün mən asılıyam, lakin bu gün sağalan asılı olmaq şansım var. Proqram üzrə işləyərək bu şansdan istifadə edəcəyəm.

29 YANVAR BİRİNCİ ADDIM - HƏRƏKƏT ADDIMIDIR

"Nəhayət başa düşdük ki,
istifadəni nəzarətdə saxlaya bilmirik."

Əsas Mətn

❖

Çoxlarımız əvvəlcə düşünürdük ki, Birinci Addım bizdən heç bir hərəkət tələb etmir – sadəcə təslim olur və İkinci Addıma keçirik. Əslində isə Birinci

Addım bizdən real hərəkət tələb edir! Birinci Addımda atdığımız addımların həyatımıza təsiri artıq ilk təmiz günümüzdən hiss olunur. Əgər həqiqətən inanırıqsa ki, asılılığımız qarşısında gücsüzük, narkotiklərin yaxınlığında olmayacağıq. Əgər istifadə edən narkomanlarla birlikdə yaşayır və ya ünsiyyətdə oluruqsa, demək ki, proqramımızda boşluq var.

Birinci Addım o deməkdir ki, evimizi narkotiklərdən və onların istifadəsi üçün olan vasitələrdən tamamilə təmizləyirik. Zaman keçdikcə Birinci Addımımıza yeni hərəkətlər əlavə edəcəyik. Hisslərimizi nəzarət altına almaq əvəzinə, onları yaşamağı öyrənəcəyik. Sağalmanın yollarını yalnız özümüz bildiyimizi düşünməkdən və öz-özümüzə sponsorluq etməkdən vaz keçəcəyik. Yaranan boşluğu zərərli şeylərlə deyil, mənəvi rahatlıqla doldurmaq üçün daha tez-tez bizdən güclü və qüdrətli olan İlahi Qüvvəyə müraciət edəcəyik.

Bu yalnız başlanğıcdır. Təslim olmaqla kəşf etdiyimiz həyatı yaşamağı öyrənməliyik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Birinci Addım üçün bütün zəruri hərəkətləri edəcəyəm. Mən həqiqətən inanıram ki, bunları etməliyəm.

"Bizimlə təmənnasız və minnətdarlıqla
bölüşülənləri biz də eyni şəkildə başqaları ilə bölüşməliyik."
Əsas Mətn

❖

Sağaldıqca biz çoxlu hədiyyələr alırıq. Bunların arasında ən gözəli, şübhəsiz ki, narkotik istifadəsini dayandırdıqdan sonra yaşadığımız mənəvi ayılmadır. Əgər Addımları həyatımıza tətbiq ediriksə, bu ayılma gündən-günə artır və güclənir. Daxili həyatımızın yenilənməsi – İlahi Qüvvə ilə olan münasibətimizin nəticəsidir. Əgər On İki Addıma uyğun yaşayırıqsa, bu münasibət həyatımızda formalaşır və inkişaf edir. Proqramı anladıqca sağalmanın işığı xəstəliyin qaranlığını dağıdır.

Tapdığımız yolu digər asılılara göstərməklə sağalmanın hədiyyələrinə görə minnətdarlığımızı ifadə edirik. Bunu bir çox yollarla edə bilərik: toplantılarda təcrübəmizi bölüşərək, On İkinci Addımı yerinə yetirərək, kiməsə sponsorluq edərək, qaynar xəttdə və ya "XM" komitəsində (Xəstəxanalar və Müəssisələr) könüllü olaraq iştirak edərək. Sağalmanın bizə bəxş etdiyi mənəvi həyat ifadə tələb edir, çünki "sahib olduqlarımızı yalnız bölüşərək qoruyub saxlaya bilərik."

❖

YALNIZ BU GÜN: Sağalmanın gücü onu başqaları ilə bölüşdüyümdə artacaq. Mən bölüşmək üçün birini tapacağam.

"Yalnız bu gün mən Anonim Narkomanlar
icmasından olan, məni dəstəkləyən və sağalmağımda
kömək etmək istəyən bir yoldaşıma etibar edəcəm."

Əsas Mətn

❖

Etibar etməyi öyrənmək riskli bir addımdır. Narkotiklərdən istifadə etdiyimiz keçmiş təcrübələr bizə öyrətdi ki, başqalarına etibar etməyə dəyməz. Hətta özümüzə belə güvənə bilmirdik.

İndi sağalma yoluna qədəm qoyaraq anlayırıq ki, inam bizə mütləq lazımdır. Arxalana biləcəyimiz, inanacağımız və bizə sağalma ümidi verən birinə ehtiyacımız var. Bəzilərimiz bu inamı ilk dəfə toplantılarda hiss edirik – yoldaşlarımız danışanda onların sözlərində həqiqəti eşidirik.

Etibar etdiyimiz insanlarla qarşılaşanda onlardan kömək istəmək bizim üçün daha asan olur. Onların sağaldığını gördükcə, öz sağalmağımıza da inanmağı öyrənirik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən kiməsə etibar etmək qərarını verəcəm və həqiqətən də bir insana etibar edəcəm.

❖ ❖ ❖

FEVRAL

❖ ❖ ❖

"Biz hiss edirdik ki, başqaları kimi deyilik.
Yalnız təslim olduqdan sonra asılılıqdan qaynaqlanan
ətrafımızdakılara qarşı soyuqluğu aradan qaldıra biləcəyik."
Əsas Mətn

❖

Bəraət qazanmaq üçün tez-tez dilimiz dolaşaraq deyirdik: "Siz başa düşmürsünüz!", "Mən elə deyiləm!", "Əslində mənə asan deyil." Aktiv asılılıq dövründə (narkotiklərdən istifadə edərkən) etdiyimiz hərəkətlərin nəticələrinə görə cavabdehlik daşımamaq və ya hamıya aid olan qaydalara riayət etməmək üçün çox vaxt bəhanələr tapırdıq. Ola bilsin ki, toplantıya ilk dəfə gələndə eyni sözləri səsləndirmişik. Bəlkə də, hələ də bu cür şikayətlənirik.

Çoxlarımız özümüzü unikal, tayı-bərabəri olmayan biri kimi görürük. Biz, asılılar, ətrafımızdakı insanlardan uzaq durmaq üçün min bir bəhanə axtarırıq. Lakin sağalma şansını əldən vermək üçün heç bir bəhanə yetərli deyil. Nə xroniki xəstəlik, nə yoxsulluq, nə də başqa heç nə bizi bu proqram üçün yararsız etmir. Minlərlə asılı, üzləşdikləri real çətinliklərə baxmayaraq, sağalma yolunu tapıb. Onlar proqram üzərində işləyərək mənəviyyatlarını inkişaf etdiriblər.

Şəxsi vəziyyətimiz və fərqliliyimiz sağalmağımıza mane olmur. Unikal olmağımızdan imtina edib təslim olduqda və həyatın bu sadə yoluna üz tutduqda, biz bütöv və bir olan nəyinsə parçası olduğumuzu hiss edirik. Bu ortaq hiss bizə yaşamaq üçün güc verir və çətinliklərin öhdəsindən gəlməyə kömək edir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən öz unikallığımdan imtina edəcək və hamımız üçün ortaq olan sağalma prinsiplərini qəbul edəcəyəm. Üzləşdiyim çətinliklər mənim sağalmağıma mane olmur, əksinə, onlar mənim üçün stimul olur.

2 FEVRAL KÖNÜLLÜLÜK (XOŞMƏRAMLIQ)

"Xoşməramlığın ən gözəl ifadəsi xidmətdir.
Əsl xidməti belə təsvir etmək olar:
“Düzgün və əsaslı şəkildə hərəkət et.”

Əsas Mətn

❖

Xəstəliyimizin mənəvi tərəfi eqosentrizmdir. İnsanlarla münasibətlərimizdə əsas motivimiz eqoist istəklərimiz olur: istədiyimiz şeyi, istədiyimiz vaxt əldə etmək arzusu. Eqoizm həyatımızda dərin kök salmışdır. Bəs sağaldıqca həyatımızı bu ağır yükdən necə azad edə bilərik?

Sadə mənəvi prinsiplərə əməl edərək, xəstəliyimizin əlamətlərini aradan qaldırırıq. Asılılığın əsas əlaməti olan eqosentrizmə qarşı durmaq üçün könüllülük (xoşməramlılıq) prinsipini tətbiq etməyi öyrənirik. Yalnız öz maraqlarımızı düşünmək əvəzinə, başqalarına xidmət etməyə başlayırıq. Təkcə öz xeyrimizi yox, başqalarının da rifahını düşünürük. Mənəvi seçim qarşısında qalanda, pauza verməyi, mənəvi prinsipləri xatırlamağı və düzgün qərar verməyi öyrənirik.

Biz “düzgün və əsaslı” şəkildə hərəkət etdikcə, daxili dəyişiklikləri hiss edirik. Əvvəllər özbaşınalıq olan yerdə indi xoşməramlılıq özünü göstərir. Asılılığın xroniki eqosentrizmi get-gedə təsirini itirir. Biz “bütün işlərimizdə bu prinsipləri tətbiq etməyi” öyrənirik. Artıq yalnız xəstəliyimizi dayandırmır, həm də həqiqətən yaşayır və sağalırıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Hər yerdə və hər işimdə təkcə özümü deyil, başqalarını da düşünəcəm. Seçim qarşısında qaldıqda, düzgün və əsaslı qərar verməyə çalışacam.

3 FEVRAL BİR-BİRİMİZƏ EHTİYACIMIZ VAR

"Yaşından, irqindən, cinsi kimliyindən, inancından,
dinindən və dinsizliyindən asılı olmayaraq hər kəs bizə qoşula bilər."
Əsas Mətn

❖

Asılılıq bizi yeni və qeyri-adi şeylərə qarşı bağladı. Heç bir şeyə ehtiyacımız olmadığını və heç kimə ehtiyacımız olmadığını düşündük. Başqa bir şəhərdən, başqa bir irq və ya milliyyətdən, başqa bir sosial və ya iqtisadi təbəqədən olan insanlarda heç bir dəyər görmədik. Bəlkə də düşündük ki, bizdən fərqli olmaq, pis olmaq deməkdir.

Sağalma prosesində belə düşüncələrlə irəliləyə bilmərik. Ən yaxşı düşüncələrimiz bizi heç bir yerə aparmadığı üçün AN-a gəldik. Sağalma yolunda mənəvi böyüməyi arzulayırıqsa, zehnimizi yeni və faydalı təcrübələrə açmalıyıq, hansı mənbədən gəldiyindən asılı olmayaraq.

Keçmişdə keçdiyimiz fərqli yollardan asılı olmayaraq, AN-da hamımızı bir-birimizə bağlayan və bizi başqalarından fərqləndirən iki ümumi mövzu var: xəstəliyimiz və sağalmağımız. Biz bir-birimizin təcrübələrinə əsaslanaraq dəstək alırıq, və bu təcrübə nə qədər geniş olsa, bir o qədər faydalıdır. Təmiz həyatda müxtəlif təcrübələr və proqramımıza fərqli yanaşmalar bizə çox kömək edə bilər.

Sağalma çox vaxt çətindir. Sağalma gücünü AN üzvlərimizdən alırıq. Bu gün, qrupumuzun üzvlərinin müxtəlifliyinə görə minnətdarıq, çünki bu müxtəliflikdə güc tapırıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Bilirəm ki, qrupumun təcrübəsi nə qədər müxtəlifdirsə, qarşılaşdığım fərqli şəraitdə qrupum mənə daha yaxşı dəstək verə bilər. Bu gün, mən hər bir müxtəlif keçmişdən gələn asılıları ev qrupumda salamlayıram.

4 FEVRAL XOŞ HİSSLƏR – ƏN VACİBİ DEYİL

"Bizim üçün sağalma sadəcə kef çəkməkdən ibarət deyil."

Əsas Mətn

❖

Narkotiklərdən istifadə edəndə, əksəriyyətimiz bu gün və sabah necə hiss edəcəyimizi dəqiq bilirdik. Bizim üçün tək vacib olan şey – lazım olan maddənin cibimizdə olduğuna arxayın olmaq idi. Hisslərimizi planlaşdırırdıq və əsas məqsədimiz hər gün özümüzü yaxşı hiss etməkdən ibarət idi.

Sağaldıqca, müxtəlif hisslər yaşayırıq. Bu hisslər hər gün, bəzən isə hər an dəyişir. Səhər xoşbəxt və enerjili oyanıb, nahardan sonra qəfildən özümüzü bədbəxt hiss edə bilərik. Artıq gün ərzində hansı hissləri keçirəcəyimizi əvvəlcədən planlaşdırmadığımız üçün bizdə xoşagəlməz hisslər də yarana bilər (məsələn, səhər əzginliyi və ya gecə yuxusuzluğu kimi).

Əlbəttə, özümüzü yaxşı hiss etmək həmişə mümkündür, lakin bu, bizim üçün artıq məqsəd deyil. Bu gün məqsədimiz təkcə xoş hisslər yaşamaq yox, bütün hisslərimizi başa düşməyi və nə olursa olsun, onları yaşamağı öyrənməkdir. Bunu Addımlar üzərində işləyərək və hisslərimizi başqaları ilə bölüşərək edirik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Keçirdiyim bütün hissləri olduğu kimi qəbul edəcəyəm. Proqram üzərində işləyərək, bu hissləri yaşamağı öyrənəcəyəm.

"Toplantılarda bizi belə səmimi
qarşıladıqları və özümüzü rahat hiss etdiyimiz üçün minnətdarıq."
Əsas Mətn

❖

İlk AN toplantımıza daxil olanda nə qədər qorxduğumuzu xatırlayırsınız? Bir dostumuzla gəlsək belə, çoxumuz üçün ilk toplantıda iştirak etmək çox çətin idi. Bizi yenidən geri qayıtmağa vadar edən nə oldu? Çoxumuz, o zaman bizə göstərilən səmimi münasibəti və bunun bizi necə rahat hiss etdirdiyini minnətdarlıqla xatırlayırıq. Yeni gələn kimi əlimizi qaldıranda, digər üzvlərin yaxınlaşıb bizi qarşılaması üçün qapını açdıq.

Bəzən ilk toplantının qapısından çıxıb bir daha AN-a qayıtmayan asılı ilə sağalmağa davam edən asılı arasındakı fərq sadəcə AN üzvünün verdiyi bir qucaqdır. Bir müddət təmiz qaldıqdan sonra yeni gələnlərə qarşı laqeyd qalmaq asan ola bilər – axı o qədər adamın gəlib-getdiyini görmüşük. Ancaq bir az təmiz vaxtı olan üzvlər, geri dönməyən asılı ilə sağalmağa davam edən asılı arasında fərq yarada bilər. Telefon nömrələrimizi təqdim etməklə, qucaqlayaraq və ya sadəcə səmimi qarşılamaqla, biz hələ də əzab çəkən asılıya AN-nin əlini uzadırıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: AN-a ilk gəldiyim zaman gördüyüm səmimi münasibəti xatırlayıram. Bu gün yeni gələnə qucaq açaraq minnətdarlığımı göstərəcəyəm.

6 FEVRAL MƏN BACARMIRAM - BİZ BACARACAYIQ

"Biz özümüzü inandırmışdıq ki, təkbaşına bacararıq
və həyatımızı bu prinsiplə davam etdirdik.
Nəticələr fəlakətli oldu və sonda hər birimiz etiraf etməli olduq ki,
öz-özünə yetərlilik bir yalandır."

Əsas Mətn

❖

"Mən bacarmıram, amma biz bacarırıq." Bu sadə, lakin dərin həqiqət AN üzvləri kimi ilk ehtiyacımıza aiddir: birlikdə təmiz qala bilərik, amma özümüzü təcrid etdikdə, pis bir yoldaşlıqda oluruq. Sağalmaq üçün digər asılıların dəstəyinə ehtiyacımız var.

Öz-özünə yetərlilik yalnız təmiz qalma qabiliyyətimizi məhdudlaşdırmır. Narkotiklərdən istifadə etsək də, etməsək də, öz iradəmizlə yaşamaq qaçılmaz olaraq fəlakətə aparır. Biz insanlardan hər şey üçün – məhsul və xidmətlərdən tutmuş, sevgi və dostluğa qədər – asılıyıq, lakin öz iradəmiz bizi məhz bu insanlarla davamlı münaqişəyə salır. Dolu bir həyat yaşamaq üçün başqaları ilə harmoniya içində olmalıyıq.

Yalnız digər asılılardan və cəmiyyətimizdəki insanlardan asılı deyilik. Güc insan xüsusiyyəti deyil, amma yaşamaq üçün gücə ehtiyacımız var. Bu gücü özümüzdən daha üstün bir İlahi Qüvvədə tapırıq, hansı ki, bizdə olmayan rəhbərlik və gücü bizə verir. Özümüzü yetərli göstərməyə çalışdıqda, həyatımız boyunca bizi effektiv şəkildə yönləndirəcək yeganə güc mənbəyindən – İlahi Qüvvəmizdən – uzaqlaşırıq.

Öz-özünə yetərlilik işə yaramır. Bizim digər asılılara ehtiyacımız var; insanlara ehtiyacımız var; və dolu bir həyat yaşamaq üçün özümüzdən üstün bir Gücə ehtiyacımız var.

❖

YALNIZ BU GÜN: Sağalan digər asılıların dəstəyini, başqa insanlarla harmoniyanı və İlahi Qüvvəmin qayğısını axtaracağam. Mən bacarmıram, amma biz bacarırıq.

"…biz özümüz üçün şəxsi və bizi sevən
İlahi Qüvvəni tapdıq və ona hər zaman müraciət edə bilərik."
Əsas Mətn

❖

Bəzilərimiz sağalmanın əvvəlində əmin idik ki, həyat çətinlikləri bizə nəyisə öyrətmək məqsədilə göndərilən bir sıra sınaqlardır. Xoşumuza gəlməyən bir hadisə baş verdikdə, dərhal düşünürük: "Mənim İlahi Qüvvəm məni sınayır." Kimsə bizə narkotik təklif edəndə, bunu sağalmağımızı yoxlamaq üçün bir test kimi görürük. Prinsiplərə göz yummaq imkanı yarandıqda, bunu xasiyyətimizin yoxlanması kimi qiymətləndiririk. Hətta bəzən həyat faciələrini və onlarla bağlı ağrıları inamımızın sınağı hesab edirik.

Lakin İlahi Qüvvə nə sağalmamızı, nə xasiyyətimizi, nə də inamımızı yoxlayır. Bu, sadəcə həyatdır və bəzən bizə ağrı gətirə bilər. Çoxlarımız sevgi itkisinin ağrısını yaşamışıq və bu, bizim günahımız deyil. Maddi çətinliklər çəkmişik. Aramızda övlad itkisi yaşayanlar da var. Həyat bəzən bizə ağır ağrılar verə bilər, amma bu ağrıları bizə İlahi Qüvvə göndərmir. Əksinə, O, hər zaman yanımızdadır və biz özümüz irəliləyə bilməyəndə, bizi əllərində daşımağa hazırdır. Həyatın bizə vurduğu hər bir yaranı isə İlahi Qüvvə, biz Onu necə anlayırıqsa, sağalda bilər.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən inanacam ki, mənim İlahi Qüvvəm məni sevir və Onun mənə olan iradəsi xeyirxahdır. Çətin anlarda İlahi Qüvvəmdən kömək istəyəcəm.

"Bilirk ki, sponsorumuza müraciət edə bilərik, amma onlarla əlaqə saxlamaq bizim məsuliyyətimizdir"

IP №:11 Sponsorluq

"AN sponsoru — Anonim Narkomanların bir üzvüdür; sağalma proqramımızı yaşayan və bizimlə xüsusi, dəstəkləyici, təkbətək münasibət qurmağa hazır olan bir insandır."

IP №:11 Sponsorluq

❖

Sponsor kimdir? İlk dəfə toplantıya gəldiyimiz gün bizimlə gülərüz şəkildə çay içən insandır. O, öz sağalma təcrübəsini bizimlə təmənnasız bölüşən şəxsdir. Elə biridir ki, xasiyyətimizdəki qüsurları görüb bizi təəccübləndirir. O, Dördüncü addımı tamamlamağımızı hər dəfə xatırladır, Beşinci addımımızı dinləyir və bəzən qəribə olduğumuzu başqalarına demir.

Bütün bunları haqqımız kimi qəbul edə bilərik, çünki həmişə bizə kömək edən birinin olmasına öyrəşmişik. Nəticədə özümüzü çox sərbəst hiss edirik və düşünürük: "Sponsorumuza sonra zəng edərik. İndi isə ev yığışdırmalı, mağazaya getməli və münasibətlər qurmalıyıq." Amma bu bizi çətin vəziyyətə sala bilər və sonra təəccüblənirik: "Axı səhvi harada etdik?"

Sponsor bizim fikirlərimizi oxuya bilmir. Bizim üzərimizə düşən – ondan kömək istəməkdir. Əgər addımlar üzərində işləmək üçün dəstəyə ehtiyacımız varsa, vəziyyəti düzgün görməyə və fikirlərimizi qaydaya salmağa ehtiyac duyuruqsa və ya sadəcə bir dostla danışmaq istəyiriksə – bunların hamısı sponsora müraciət üçün səbəbdir. Sponsorlar səmimi, müdrik və gözəl insanlardır. Onların sağalma təcrübəsi bizə də kömək edə bilər. Bizdən sadəcə bir şey tələb olunur – kömək istəmək.

❖

YALNIZ BU GÜN: Sponsorumun mənimlə bölüşdüyü vaxta, sevgiyə və təcrübəyə görə minnətdaram. Bu gün sponsoruma zəng edəcəyəm.

"Özümüzü qəbul edəndə, biz həyatımıza
başqa insanların gəlməsinə imkan yaradırıq və
ilk dəfə bunu təmənnasız edirik."
IP №19: Özünü Qəbul Etmək

❖

Çoxlarımız uşaqlıqdan heç nə ilə ortaqlığı hiss etməmişik. Nə qədər böyük insan dəstəsi ilə rastlaşmasaq da, biz özümüzü heç vaxt bu dəstənin bir hissəsi olduğumuzu hiss etməmişik. Hansısa kollektivə qatılmaq bizə çox çətin idi. Özümüzə qarşı dərin inamsızlığımıza görə düşünürdük ki, başqaları bizi yaxından tanısa, qəbul etməyəcəklər. Ola bilər ki, eqosentrizmin məhz bu zəmində asılılığımız cücərməyə başladı.

Çoxumuz laqeydlik pərdəsi altında tənhalıq ağrısını gizlədirdi. Üzümüzü dünyaya tutub deyirdik: "Mən sizə lazım deyiləm? Əla! Onda mənə də heç kəs lazım deyil. Mənim narkotiklərim var və mən özüm öz qayğıma qalacağam."

Asılılığımız artdıqca, ətrafımızda qaldırdığımız divar da hündürləşirdi. Görəndə ki, sağalan başqa asılılar bizi qəbul edir, bu divarlar çökməyə başlayır. Digər insanlar bizi qəbul edir və biz öz-özümüzü qəbul etməyin mühüm prinsipini öyrənməyə başlayırıq. Nə vaxt ki, biz öz-özümüzü qəbul edirik, biz həyatımızda digər insanların iştirak etməsinə çəkinmədən imkan veririk.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən AN-da qəbul olunmuşam; uyğunlaşmışam. Bu gün başqalarını həyatıma buraxmağa başlamaq təhlükəsizdir

"Sağalma prosesində həzz anlayışımız dəyişir."

Əsas Mətn

❖

Keçmişə baxanda çoxumuz anlayırıq ki, narkotiklərdən istifadə edərkən "həzz" haqqında təsəvvürümüz bir qədər qeyri-adi, hətta ekssentrik idi. Bəzilərimiz bəzənib-düzənib gecə klublarına gedirdik, səhərə qədər rəqs edir, alkoqol içir, narkotik qəbul edirdik. Tez-tez dava-dalaş düşür, hətta silah belə işə düşürdü. Biz bu ağılsızlığı həzz adlandırırdıq.

Bu gün isə həzz anlayışımız tamamilə dəyişib. Artıq biz şəhərətrafı gəzintilərdən, təbiətdən zövq alırıq. AN-dakı dostlarımızla piknikə getmək, AN konvensiyasında tamaşaya baxmaq bizə həqiqi həzz verir. Səliqəli geyinib hansısa banketə qatılmaq və bunun təhlükəli bir yerə çevrilməyəcəyindən əmin olmaq – həzz budur.

Sevən İlahi Qüvvənin və Anonim Narkomanlar Birliyinin sayəsində həzz anlayışımız tamamilə dəyişdi. Bu gün günəşin doğuşunu görmək üçün oyağıqsa, bu, adətən əvvəlki axşam tez yatdığımız üçündür — səhər saat altıda, maddə istifadəsi ilə keçən bir gecədən sonra gözlərimiz süzülə-süzülə bir klubu tərk etdiyimiz üçün yox. Əgər Narkomanlar Anonimindən əldə etdiyimiz tək şey də bu olsaydı, bu belə kifayət edərdi.

❖

YALNIZ BU GÜN: Sağalmamın gətirdiyi həzzin dadını çıxaracam!

"Sağalma müddətində biz minnətdar olmağı öyrəndik...
Biz xəstəyik, amma biz sağalırıq."

Əsas Mətn

❖

Aktiv asılılıq bizim üçün bayram deyildi; çoxumuz çətinliklə sağ qaldıq. Lakin, yalnız xəstəliyə qarşı dərinləşərək, onun bizə nə etdiyini düşünərək özümüzü yazıq hiss etsək, təəssüf və narazılıq içində qalacağıq. Azadlıq və mənəvi inkişaf yolu təəssüfü bir kənara qoyub qəbul etməklə başlayır.

Bu, asılılığın bizə gətirdiyi əzabları inkar etdiyimiz demək deyil. Amma məhz bu xəstəlik bizi Anonim Narkomanlara gətirdi; bu xəstəlik olmasaydı, biz sağalma yolunu tapmazdıq və bu yolda qazandığımız nemətləri əldə etməzdik. Cəmiyyətdən ayrıldığımız zaman, asılılıq bizi İcma axtarışına yönəltdi. Bizə əzab verərək, başqalarına kömək etməyimizi və heç kimə nəsib olmayacaq bir təcrübə təqdim etməyimizi təmin etdi. Bizi diz üstə qoyaraq, təslim olmağa və sevən İlahi Qüvvənin qayğısına qalmağımıza imkan yaratdı.

Biz heç kimə bizim kimi asılı olmağı arzu etmərik. Amma fakt budur ki, biz asılıyıq, və artıq bu xəstəliyə sahibik. Bəlkə də, bu xəstəlik olmadan biz heç vaxt mənəvi inkişaf yoluna qədəm qoymazdıq. Minlərlə insan, bizim tapdığımızı ömür boyu axtarır: İcma, həyat məqsədi və İlahi Qüvvə ilə şüurlu əlaqə. Bu gün biz bu yaxşı xəbərə görə minnətdarıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən xəstə olduğumu qəbul edəcəm və sağalmağım üçün dərindən minnətdar olacam.

"Keçmişimizə görə təəssüflənirdik,
gələcəkdən isə çox qorxurduq və bu səbəbdən
indiki anı yaşamaq istəmirdik."

Əsas Mətn

❖

Əgər bizə rahatlıq gətirən On İki Addım Proqramı üzərində işləməsək, vəziyyətimizin yuxarıda deyilənlərdən nə vaxtsa fərqlənəcəyinə şübhə edəcəyik. AN-ə gəldikdə, əksəriyyətimiz keçmişimizi xatırlayanda utandığımızdan yerə girəcək qədər hiss edirik və mümkün olsaydı, onu dəyişmək istəyərdik. Gələcəyimizlə bağlı xəyallarımız o həddə çata bilər ki, bal ayının ilk günündə artıq boşanma variantlarını düşünməyə başlayırıq. Demək olar ki, indiki vəziyyətimiz bizi ya keçmişə qaytarır, ya da uzaq gələcəyə aparır.

Əvvəlcə indiki anı yaşamaq bizim üçün çətindir. Bizə elə gəlir ki, beynimizdəki fikir axını heç vaxt dayanmayacaq. Hətta özümüzə güclə dözürük. Hər dəfə fikrimizin indiki anda olmadığını gördükdə, dua edib bizi sevən İlahi Qüvvədən özümüzdən bizi qorumağını istəyə bilərik. Keçmişimizə görə peşmanıqsa, bu gün başqa cür davranaraq ziyanı ödəyə bilərik. Gələcəkdən qorxuruqsa, bu gün etdiklərimizə görə cavabdehlik daşımağa çalışmalıyıq.

Addımlar üzərində işlədikcə və dua etdikcə, get-gedə indiki anda qalmaq vərdişimiz güclənir. İnamımız bir günlə yaşamaqda bizə kömək edəcək. Bir zaman gələcək ki, diqqətimiz nə kədərli keçmişdə, nə də qorxulu gələcəkdə olacaq, yalnız indiki anı yaşayacağıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən həyatımın hər anını tam yaşayanda, sevinc hissləri ilə rastlaşıram – hansı ki, əks halda yan keçə bilərdi. Əgər problemim yaranarsa, məni sevən İlahi Qüvvədən kömək istəyəcəyəm.

13 FEVRAL BİZİ BİRLƏŞDİRƏN BAĞLAR

"Bizi bir-birimizə bağlayan bağlar, bizi ayıranlardan daha güclü olana qədər – hər şey yaxşı olacaq."

Əsas Mətn

❖

Çoxlarımız düşünür ki, AN-siz biz xəstəliyimizdən ölə bilərik. Deməli, həyatımız AN-nın mövcudluğundan asılıdır. Lakin vaxtaşırı Anonim Narkomanlar icmasında bir-birimizdən uzaqlaşmalar baş verir. Birliyimizi içəridən dağıda biləcək hadisələrə qarşı konstruktiv reaksiya verməyi öyrənməliyik. Əgər biz yeni problemlər yaratmaq əvəzinə ortaya çıxan problemlərin həllini tapmağa çalışırıqsa, deməli, düzgün yoldayıq.

Şəxsi sağalmamız və AN-da böyüməyimiz üçün toplantılarımızda sağalma mühitini qorumağa çalışmalıyıq. Yaranmış münaqişələrin həllində qrupumuza kömək etməyə hazırıqmı? Qrup üzvləri olaraq, çətinliklərin öhdəsindən açıq, səmimi və etibarlı şəkildə gəlməyə çalışırıqmı? Üzvlərin ümumi rifahını şəxsi maraqlarımızdan üstün tuturuqmu? Qrupun etibarlı üzvləri olaraq, hərəkətlərimizin yeni gələnlərə təsirini anlayırıqmı?

Xidmətimiz həm ən yaxşı, həm də ən zəif tərəflərimizi üzə çıxarır. Xidmət sayəsində xasiyyətimizdəki bəzi ən aydın nöqsanları görməyə başlayırıq. Bəlkə də bəzi xidmətlərdən qaçaraq, özümüz haqqında həqiqəti öyrənməkdən yayınırıq? Əgər aktiv istifadədən sağalma yolunda bizi birləşdirən bağları unutmuruqsa, hər şey yaxşı olacaq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən birliyimizə faydalı olmağa çalışacağam və kim olduğumu kəşf etməkdən qorxmayacağam.

"İlahi Qüvvəni dərk etmək hüququ istisnasız olaraq hər kəsə aiddir. Əgər mənəvi cəhətdən böyümək istəyiriksə, inamımızla bağlı dürüst olmalıyıq, çünki bizim bu hüququmuz var."

Əsas Mətn

❖

Toplantılarda, fasilələrdə və ya sponsorla söhbət zamanı AN dostlarımızın İlahi Qüvvə haqqında öz anlayışlarını bölüşdüklərini eşidirik. Başqalarının inanclarını qəbul edib sadəcə "axına qoşulmaq" kifayət edərdi. Lakin heç kim bizim əvəzimizə sağala bilmədiyi kimi, başqasının mənəviyyatı da bizimkini əvəz edə bilməz.

Həqiqətən həyatımızda işlək olacaq İlahi Qüvvəni dərk etmək üçün vicdanla axtarış aparmalıyıq. Bir çoxumuz bu yola dua və meditasiya ilə başlayır və sağaldıqca yeni təcrübələr qazandıqca davam edirik. Bir düşünək: həyatımızın çətin anlarında öz imkanlarımızı aşan bir gücün köməyi ilə xilas olduğumuz nümunələr varmı? Çətin vaxtlarda sakitcə axtardığımızda çıxış yolu tapmışıqmı? Bizə güc və rəhbərlik verdiyinə inandığımız bu Qüvvə nədir? Bu suallara cavab axtarmaq bizə İlahi Qüvvənin iradəmizə və həyatımıza qayğı göstərməsini istəməyə və bunu edərkən özümüzü əmin-amanlıq və inamla hiss etməyə kömək edəcək.

Borc götürülmüş İlahi Qüvvə anlayışı uzun müddət davam gətirə bilməz. Sağalmağımızı qoruyacaq Qüvvəni tapmaq üçün biz İlahi Qüvvə haqqında öz anlayışımıza gəlməliyik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən mənəviyyatımın inkişafına kömək edəcək daha qüdrətli bir Qüvvə axtarıram. Bu gün düşüncələrimi dürüstcə araşdıraraq İlahi Qüvvə haqqında öz anlayışımı formalaşdıracağam.

"Gözlədiklərimizin sırasında mənəvi
oyanış olsaydı da, ən sonuncu idi."

Əsas Mətn

❖

Əksəriyyətimiz ilk dəfə Anonim Narkomanların toplantısına gələndə nə özümüzü mənəvi cəhətdən araşdırmaq istəyini, nə də içimizdə bir boşluq olduğunu düşünürdük. Biz bilmirdik ki, mənəviyyatımızı oyadacaq bir səyahətə çıxırıq.

Birinci Addım, zəngli saat kimi, bizi yarıyuxulu vəziyyətdən çıxarır. Bu an hələ bilmirik – oyanmaq, yoxsa bir az da yatmaq istəyirik. İkinci və Üçüncü Addımları edirik – bu zaman bizi sevən bir əl çiyinlərimizdən yavaşca silkələyir və biz əsnəyə-əsnəyə, gərnəşərək yataqdan qalxırıq. Gözlərimizdəki yuxu pərdəsini açmalıyıq ki, Dördüncü Addımı yazaq və Beşinci Addımda yazdıqlarımızı bölüşək. Altıncı, Yeddinci, Səkkizinci və Doqquzuncu Addımları edərək görürük ki, yerişimiz get-gedə daha möhkəm və yüngül olur, üzümüzdə təbəssüm yaranır. Duş qəbul edəndə Onuncu və On Birinci Addımlara hazırlaşırıq, ruhumuz isə nəğmələr oxuyur. Nəhayət, evdən çıxaraq kimi oyatmaq lazım olduğunu axtarırıq və sonuncu – On İkinci Addımı atırıq.

Həyatımızın qalan hissəsini mənəvi komada keçirmək istəmirik. Ola bilsin ki, səhərlər yataqdan qalxmaq çətin gəlir, lakin ayağa qalxdıqdan sonra çox vaxt şad oluruq ki, bunu etdik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Yatmış mənəviyyatımı oyatmaq üçün On İki Addımı yazacağam.

"Biz bugünkü reallığa məhəl qoymadıqda,
İlahi Qüvvəyə olan inamımızı şübhə altına alırıq.
Bu isə bizə yalnız əzab gətirir."

İP No 8 – Yalnız bu gün

❖

Bəzən günümüz heç istədiyimiz kimi keçmir. Problemlərimiz çox sadə ola bilər – məsələn, cırılmış ayaqqabı bağı və ya mağazada uzun növbə. Amma elə günlər də olur ki, daha ciddi çətinliklərlə üzləşirik – işimizi itiririk və ya sevdiyimiz insandan ayrılırıq. Çox vaxt belə hallarda hisslərimizin bizə ağrı verdiyini etiraf etmək əvəzinə, onlardan qaçmağın yollarını axtarırıq.

Heç kim bizə vəd etməyib ki, narkotiklərdən imtina etdikdən sonra hər şey istədiyimiz kimi olacaq. Əksinə, biz arxayın ola bilərik ki, narkotiklərdən istifadə edib-etməməyimizdən asılı olmayaraq, həyat öz axarı ilə davam edəcək. Yaxşı günlərimiz də olacaq, pis günlərimiz də. Xoş hisslər də yaşayacağıq, ağrılı hisslər də. Amma nə olursa olsun, artıq hisslərimizdən qaçmağa ehtiyacımız yoxdur.

Əvvəllər narkotiklərdən istifadə edərək qaçdığımız bütün xoşagəlməz hissləri – ağrı, əzab, kədər, qəzəb və narahatlığı – bu gün ayıq şəkildə yaşaya bilərik. Biz görürük ki, bütün bu hissləri qəbul edərək də təmiz qala bilirik. Sadəcə xoşagəlməz hisslərimizə görə ölməyəcəyik, bu dünyanın sonu deyil. İnamımız böyüdükcə anlayırıq ki, gün ərzində baş verən hər şeyə dözərək həyatımıza davam edə bilərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Bu günü olduğu kimi qəbul edərək və həyatımı davam etdirərək, İlahi Qüvvəyə olan inamımı nümayiş etdirəcəyəm.

"Onları təhlil etmək, məsləhət vermək,
əsaslandırmaq, dua etmək, təhdid etmək,
döymək və ya həbs etmək olar, lakin dayanmaq
istəməyənə qədər dayanmayacaqlar."

Əsas Mətn

❖

Sağalma yolunda qəbul etməli olduğumuz ən çətin həqiqətlərdən biri başqalarının asılılığı üzərində də gücsüz olmağımızdır. Düşünə bilərik ki, öz həyatımızda mənəvi oyanış yaşamışıq və buna görə də başqa bir asılını sağalmağa inandıra bilməliyik. Ancaq başqasına kömək etmək mövzusunda imkanlarımızın sərhədləri var.

Biz onları istifadəni dayandırmağa məcbur edə bilmərik. Addımların nəticələrini onlara verə və ya onlar üçün inkişaf edə bilmərik. Onların tənhalığını və ağrılarını öz üzərimizə götürə bilmərik. Qorxmuş bir asılını, sağalmanın naməlumluğuna qarşı asılılığın tanış əzabına təslim olmaqdan çəkindirmək üçün deyə biləcəyimiz heç bir şey yoxdur. Biz başqalarının düşüncələrini dəyişdirə, məqsədlərini müəyyən edə və ya onlar üçün nəyin daha yaxşı olduğuna qərar verə bilmərik.

Ancaq bu gücü başqasının asılılığı üzərində tətbiq etməkdən imtina etsək, onlara həqiqətən kömək edə bilərik. Onların reallıqla üzləşməsinə icazə versək, bu, ağrılı olsa da, böyümələrinə kömək edər. Öz yollarını tapsınlar deyə, biz bunu onlar üçün etməməliyik. Onlar öz həyatlarının sahibi ola bilərlər, yetər ki, biz yalnız özümüzə hakim olaq. Bütün bunları qəbul edə bilsək, olmalı olduğumuz şeyə – asılının deyil, xəbərin daşıyıcısına çevrilə bilərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən qəbul edəcəyəm ki, təkcə öz asılılığım qarşısında deyil, həm də hər kəsin asılılığının qarşısında gücsüzəm. Mən xəbəri daşıyacağam, asılını yox.

18 FEVRAL SAĞALMA YOLUNDA ƏMƏKDAŞLIQ

"Nə qədər ki, mən hər şeyi olduğu kimi qəbul edir
və İlahi Qüvvə qarşısında üzərimə düşəni yerinə yetirməyi
öhdəmə götürürəm, bilirəm ki, İlahi Qüvvə mənim qayğıma qalacaq."
Əsas Mətn

❖

Çoxlarımız bilirik ki, sağalmamızdakı ən vacib öhdəlik – İlahi Qüvvə qarşısında götürdüyümüz öhdəlikdir. Başa düşəndə ki, öz gücümüzlə nə təmiz qala, nə də sağala bilərik, bizdən daha qüdrətli olan Qüvvə ilə əməkdaşlığa qədəm qoyuruq. Həyatımızı İlahi Qüvvəyə tapşırmaq qərarını veririk və İlahi Qüvvə, öz növbəsində, bizə rəhbərlik edir.

Bu əməkdaşlıq təmiz qalmaq üçün həyati əhəmiyyət daşıyır. Sağalmamızın ilk günlərində bu bizə çətin görünə bilər. Lakin sağalma naminə üzərimizə götürdüyümüz öhdəliklər və İlahi Qüvvənin qüdrətli qayğısı bizi yalnız bu gün narkotik istifadəsindən qorumağa bəs edir.

Bu tərəfdaşlıqda bizim payımıza düşən hər gün bacardığımızın ən yaxşısını etməkdir — həyata qatılmaq, qarşımıza qoyulan işi görmək və sağalma prinsiplərini gücümüz çatdığı qədər tətbiq etmək. Biz söz veririk ki, bacardığımızın ən yaxşısını edəcəyik — saxta davranmayacağıq, özümüzü fövqəlinsan kimi göstərməyəcəyik, sadəcə sağalmanın əməli addımlarını atacağıq. Sağalma tərəfdaşlığında öz payımıza düşəni yerinə yetirdikcə, Ali Gücün bizə göstərdiyi qayğını təcrübə edirik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən İlahi Qüvvəmlə əməkdaşlıqda götürdüyüm öhdəlikləri vicdanla yerinə yetirəcəyəm.

"Yenidən narkotik istifadəsinə başlamaq qərarı
heç vaxt birdən olmur. İstifadəyə qayıtmaq – bu,
o deməkdir ki, bizim proqram üzrə işimizdə hansısa yanlışlıq var."
Əsas Mətn

❖

Narkotik istifadəsinə qayıtmağa gətirən bəhanələr – gələcəkdə istifadə üçün özümüzə saxladığımız çıxış yollarıdır. Əgər bu cür bəhanələrimiz varsa, deməli, biz düşünürük ki, müəyyən bir vəziyyət yaranarsa, yenidən istifadəyə başlayacağıq. Görəsən nə baş verməlidir ki, biz buna tab gətirə bilməyək? Ola bilər ki, biz inanırıq: əgər çox sevdiyimiz həyat yoldaşımız bizi tərk etsə, biz yenidən istifadə edəcəyik. Bəlkə də əminik ki, işimizi itirsək, mütləq narkotiklərə qayıdacağıq. Ola bilsin, düşünürük ki, sevdiyimiz insanın ölümü bizim üçün dözülməz olacaq. Qorxduğumuz şeylər çox vaxt gerçəkliyə çevrilir. Amma bu bəhanələr doğrudanmı bizə narkotik istifadəsinə qayıtmaq üçün icazə verir?

Narkotik istifadəsinə qayıtmaq yollarını düşünmək əvəzinə, biz gözləntilərimizi araşdıraraq və lazım gəldikdə həyatımızda dəyişiklik edərək özümüzü uğura hazırlaya bilərik. Çoxlarımız içimizdə qorxularımızla bağlı bir "fəlakətlər kataloqu" daşıyırıq. Amma oxşar vəziyyətlərdən İcmanın digər üzvlərinin necə keçdiyinə baxaraq, biz də öz ağrılı hisslərimizi yaşamağı öyrənə bilərik. Gözləntilərimizə qarşı onların təcrübəsindən istifadə edə bilərik. "Belə bir şey baş versə, narkotik istifadəsinə qayıdacağam" deməkdənsə, biz özümüzə sakitliklə inandıra bilərik ki, bu gün nə yaşasaq da, təmiz qalacağıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən yoxlayacağam, sağalmam üçün təhlükəli olan narkotik istifadəsinə qayıtmağa gətirən bəhanələr saxlamışammı? Bu barədə başqa bir asılı ilə danışacağam.

20 FEVRAL GÜCSÜZLÜK VƏ ŞƏXSİ MƏSULİYYƏT

"Məsuliyyətsiz olaraq, biz özümüz özümüzə problemlər yaradırdıq."

Əsas Mətn

❖

Həyatımızın keyfiyyətinə görə məsuliyyət daşımaqdan imtina etdikdə, özümüzü bütün imkanlardan məhrum edirik. Unutmamalıyıq ki, asılılığımız qarşısında gücsüzük, amma davranışlarımız qarşısında yox. Bir çoxumuz "gücsüzlük" anlayışından istifadə edərək qərar verməkdən qaçır və uşaq kimi davranmağa davam edirdik. "Gücsüzəm" və "acizəm" şüarlarının arxasında gizlənərək hərəkətlərimizə haqq qazandırırdıq. Yaranmış vəziyyətdən çıxış yolları axtarmaq əvəzinə, baş verənlərə görə başqalarını günahlandırırdıq. Əgər hələ də "gücsüzlük" bəhanəsi ilə məsuliyyətdən yayınırıqsa, narkotik istifadə etdiyimiz vaxtlardakı kimi özümüzü bədbəxtliyə və ümidsizliyə məhkum edirik. Belə olduqda, sağalma yolunda illərlə özümüzü "qurban" kimi hiss etməyimiz qaçılmazdır.

Passiv həyat yaşamaq əvəzinə, məsuliyyətli seçimlər etməyi və riskə getməyi öyrənə bilərik. Səhvlər buraxa bilərik, amma onlardan nəticə çıxarmaq imkanımız var. Özümüzü daha dərindən anlamağa çalışdıqca və şəxsi məsuliyyətimizi qəbul etməyə hazır olduqca, dəyişmək, seçim etmək və inkişaf etmək azadlığını əldə edirik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Bu gün hisslərimə, hərəkətlərimə və seçimlərimə sahib çıxıram. Onların məsuliyyətini öz üzərimə götürəcəyəm.

21 FEVRAL YA ÖZÜNƏ YAZIĞI GƏLMƏK YA SAĞALMAQ – BU SEÇİMİMİZDİR

"Özümüzə yazığımız gəlməsi, bizi məhv edən xarakter qüsurlarımızdan biridir. Bu hiss bütün gücümüzü alır və müsbət enerjimizin tükənməsinə səbəb olur."

Əsas Mətn

❖

Çoxlarımız narkotiklərdən istifadə edərkən bu hissi tez-tez yaşayırdıq. Bu, bizim yaşamaq üçün ən çox istifadə etdiyimiz vasitələrdən biri idi. Xəstəliyimizdən başqa bir alternativin olduğuna inanmırdıq. Bəlkə də, sadəcə, inanmaq istəmirdik. Özümüzə yazığımız gəldikcə və dərdlərimizdə başqalarını günahlandırdıqca, etdiklərimizə görə məsuliyyət daşımırdıq. Düşünürdük ki, nəyisə dəyişmək gücümüz yoxdur. Bu halda, dəyişikliklərin vacibliyini qəbul etməyə də ehtiyac duymurduq. Bu "yaşama üsulu" bizim sağalmağımıza mane olurdu və biz günbəgün özümüzü məhv etməyə davam edirdik. Özümüzə yazığımız gəlməsi – xəstəliyimizin bir təzahürüdür. Ondan imtina etməyi və AN proqramının təklif etdiyi vasitələrdən istifadə etməyi öyrənməliyik.

Biz bilirik ki, bizə həqiqətən səmərəli yardım göstərilə bilər. Bu köməyi axtardıqda AN proqramında tapırıq və özümüzə yazığımız gəlmək əvəzinə, minnətdarlıq hissi yaşayırıq. İxtiyarımızda çoxlu vasitələr var: On İki Addım, sponsorun dəstəyi, İcmanın digər sağalan üzvləri, İlahi Qüvvənin qayğısı. Bütün bunların mövcudluğu və əlçatan olması minnətdar olmaq üçün kifayətdir. Biz artıq çarəsiz və təcrid olunmuş halda yaşamırıq. Nə baş verirsə versin, mütləq kömək və dəstək alacağımıza əminik.

❖

YALNIZ BU GÜN: AN-da mənə verilən ümid üçün minnətdar olacağam. Sağalmağımı davam etdirəcək və özümə yazığım gəlməkdən imtina edəcəyəm.

"Biz şəxsi inventarlaşdırmanı aparmaqda
davam etdik və səhv edəndə, yubanmadan bunu etiraf etdik."
Onuncu Addım

❖

Anonim Narkomanlarda biz öyrəndik ki, İlahi Qüvvənin iradəsi ilə nə qədər çox harmoniyada yaşasaq, günlərimiz də bir o qədər ahəngdar olar. Bu harmoniyanı qorumaq üçün Onuncu Addımdan istifadə edirik. Hər gün davranışımıza nəzər salmağa vaxt ayırırıq. Bəzilərimiz əməllərimizi çox sadə bir sualla qiymətləndiririk: "Bu, İlahi Qüvvənin iradəsidir, ya mənim?"

Çox vaxt görürük ki, əməllərimiz İlahi Qüvvənin iradəsinə uyğundur və bu, ətrafımızdakı dünya ilə harmoniya içində olmamıza kömək edir. Amma elə hallar olur ki, davranışımızın ideallarımızla uyğun gəlmədiyini anlayırıq. İlahi Qüvvənin iradəsi ilə deyil, öz iradəmizlə hərəkət etdiyimiz üçün həyatımızda pozğunluqlar yaranır.

Bu uyğunsuzluqları görəndə səhvimizi etiraf edir və vəziyyəti düzəltməyə çalışırıq. Belə anlarda İlahi Qüvvənin iradəsini aydın şəkildə dərk etmək bizi eyni səhvləri təkrarlamaqdan qoruyur və Onun iradəsi ilə, həmçinin ətrafımızdakı həyatla daha böyük razılıq içində yaşamağımıza kömək edir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Dünya ilə harmoniyada yaşamaq istəyirəm. Bu gün əməllərimi və qərarlarımı yoxlayacağam: "Bu, İlahi Qüvvənin iradəsidir, ya mənim?"

23 FEVRAL SAĞALMA HAQQINDA XƏBƏR VƏ BU XƏBƏRİ GƏTİRƏNLƏR

"Şəxsiyyət yox, prinsiplərin əsas olduğunu bizə daim
xatırladan bütün ənənələrimizin mənəvi təməli anonimlikdir."
On ikinci Ənənə

❖

On İkinci Ənənə bizə "Əsas şəxsiyyət yox, prinsiplərdir" prinsipinin əhəmiyyətini xatırladır. Sağalan asılıların toplantılarında bunu başqa cür də ifadə edə bilərik: "Sağalma haqqında xəbər gətirəni güllələməyin." Bəzən biz sağalma xəbərini onu bizə çatdıran şəxslə səhv salırıq.

Əgər bu insanla aramızda konflikt olubsa, dediklərini inkar edirik. Toplantıda çıxış edən biri ilə problemimiz varsa, bəlkə də bu zaman rəhbərlik üçün sponsorumuzdan dəstək almağımız daha doğru olar. Sponsor bizə, insanın şəxsiyyətinə yox, söylədiyi sözlərə diqqət yetirməkdə kömək edə bilər. Bundan əlavə, o, kiminsə şəxsi sağalma təcrübəsinin dəyərini qəbul etməyə mane olan hisslərdən azad olmağımıza da dəstək verə bilər. On İkinci Ənənəyə əsaslanaraq, əgər biz insanları deyil, prinsipləri qəbul etməyə çalışsaq, toplantılardan daha çox fayda əldə edərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Bu gün mən AN toplantısında anonimlik prinsipini tətbiq edəcəyəm. Fikirlərimi sağalan asılının şəxsiyyətinə yox, gətirdiyi sağalma xəbəri üzərində cəmləyəcəyəm.

"Bizi və həyatımızı dağıdan
stereotiplərimizin və şəxsiyyətimizin dəyişməsinə ehtiyac yarandı."
Əsas Mətn

❖

Uşaqlıqda çoxlarımız sevinməyi, təəccüblənməyi, sevgini qəbul edib şərtsiz paylaşmağı asanlıqla bacarırdıq. Lakin həyatımıza narkotik istifadəsi daxil olduqca, biz bu bacarıqları tədricən itirdik. Asılılığın bataqlığında getdikcə sevincdən, təəccübdən və sevgidən uzaqlaşdıq.

Bu yolu biz bir gündə qət etmədik. Lakin yolun uzunluğundan asılı olmayaraq, Anonim Narkomanlara sadəcə narkotik asılılığı ilə yox, daha dərin bir problemlə gəlmişdik. Asılılıq təkcə istifadəmizə deyil, bütövlükdə həyat tərzimizə təsir etmişdi.

Məlumdur ki, On İki Addım möcüzələr yaradır. Lakin bu möcüzələr bir anda baş vermir. Xəstəliyimiz mənəvi inkişafımızı illər boyu ləngitmişdi. Sağalma isə həyatımıza tamamilə yeni bir təsir göstərir. Biz Birlikdən və mənəviyyatdan güc alaraq yeni, sağlam bir həyata doğru addımlayırıq.

Bu dəyişiklik, əlbəttə ki, özü-özünə baş vermir. Əgər AN-nin həyatımıza göstərdiyi təsirə açıq olsaq, bir müddət sonra şəxsiyyətimizdə "sağalma" adlandırdığımız dəyişikliklər başlayacaq. On İki Addım bizə sevinc, təəccüb və sevgini həyatımıza qaytaran bir yol təqdim edir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mənim üçün yeni olan Birliyin və mənəvi gücün təsiri altında yaşamağa doğru irəliləyirəm. Proqramımın növbəti addımı üzərində işləyəcəyəm.

"Yazdıqlarımız yalnız dəftərdə qalsa və
heç kimə deyilməsə, heyif olar.
Nöqsanlarımız qaranlıqda çoxalır,
gündüz işığında isə yox olur."

Əsas Mətn

❖

Neçə dəfə eşitmişik ki, sirrlərimiz qədər xəstəyik? Bir çox birlik üzvü toplantılarda həyatlarının müəyyən şəxsi detalları barədə danışmaqdan çəkinir. Ancaq əsas məsələ odur ki, bizim üçün hansı yolun daha uyğun olduğunu hər birimiz özümüz seçirik. Hər birimizin elə əməlləri var ki, onları kiməsə açıqlasaq, utandığımızdan yerə girərik. Əgər həyatımızın bəzi məqamlarını toplantılarda bölüşə bilmiriksə, onda kimə müraciət edə bilərik?

Bu suala cavab olaraq biz özümüzə sponsor seçirik. Sponsorla yaxın münasibət qurmaq üçün vaxt lazımdır. Ancaq vacib olan odur ki, bu adama olan etibarımız bizə tam səmimi olmağa imkan verir. Qüsurlarımızın gücü onları gizlətdiyimiz müddət qədərdir. Əgər biz onlardan azad olmaq istəyiriksə, onları açıqlamalıyıq. Heç kim bilmədiyi müddətcə sirr – sirr olaraq qalacaq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən sirrlərimi açıqlayacağam. Sponsorumla səmimi olacağam.

"Günah hissi və vicdan əzabı ilə dolu
həyatımızdan çıxmaq üçün Səkkizinci Addım bizə yol göstərir."
Əsas Mətn

❖

Vicdan əzabı, narkotik istifadə etməyimizə səbəb olan hisslərdən biri idi. Asılılıq bizi əldən saldı – sürdüyümüz həyatın arxamızda yalnız dərd və dağıntı qoyması bizə böyük ağrılar yaşatdı. Vicdan əzabı bizi vurduğumuz ziyanı düzəltməyin mümkünsüzlüyünə inandırırdı. Biz nə edəcəyimizi bilmirdik.

Vicdan əzabı hissinə açıq baxanda onun bir hissəsindən azad oluruq. Ziyan vurduğumuz insanların siyahısını diqqətlə tərtib etməyə başlayanda artıq Səkkizinci Addımı atmış oluruq. Keçmişdəki rolumuzu etiraf edirik. Lakin Səkkizinci Addım bizdən bütün səhvləri dərhal düzəltməyi tələb etmir. O, sadəcə, içimizdə bu insanlara vurduğumuz ziyanı ödəmək istəyini formalaşdırmağa kömək edir.

Vurduğumuz ziyanı aradan qaldırmaq istəyi ilə dolduğumuz zaman, biz özümüzü dəyişməyə hazır olduğumuzu göstəririk. Bu, sağalma prosesimizə doğru atdığımız vacib bir addımdır.

Vicdan əzabı artıq özümüzü cəzalandırmaq üçün bir vasitə deyil. O, özümüzü bağışlamağı öyrənməyimizə xidmət edir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən vicdan əzabını On İki Addım üzrə sağalma prosesimin bir hissəsi kimi istifadə edəcəyəm.

"Biz hərəkətlərimizi, reaksiyalarımızı və səbəblərimizi araşdırırıq.
Və çox vaxt görürük ki, istədiyimizdən daha yaxşı
əməl və hərəkətlər edirik."

Əsas Mətn

❖

Təsəvvür edin ki, bu gün meditasiya mətnində belə yazılıb: "Səhər oyananda, yataqdan qalxmadan əvvəl bir dəqiqə düşünməyə vaxt ayırın. Yastığa başınızı söykəyib fikirlərinizi toplayın və gün ərzindəki planlarınızı gözünüzün önündən keçirin. Daha sonra bu planların arxasında duran səbəbləri bir-bir araşdırın. Əgər niyyətləriniz tamamilə təmiz deyilsə, yenidən böyrü üstə uzanıb yatmağa davam edin." Bu yanaşma sizə məntiqli gəlirmi?

Təmiz qaldığımız müddətin uzunluğundan asılı olmayaraq, hərəkətlərimiz və niyyətlərimiz həmişə birmənalı olmur. Amma bu, həyatımızı daha yaxşı günlərə qədər təxirə salmaq üçün bir səbəb deyil. Sağalmağa başlamaq üçün niyyətlərimizin tamamilə saf olmasını gözləməli deyilik.

Nə qədər çox On İki Addım proqramını həyatımıza daxil ediriksə, o qədər az şübhəli səbəblərlə hərəkət edirik. Daim özümüzü araşdırır və aşkar etdiklərimizi sponsorumuzla bölüşürük. İlahi Qüvvənin bizə olan iradəsini bilmək üçün dua edir, bu biliklər əsasında hərəkət etmək üçün güc axtarırıq. Nəticə? Qüsursuz olmuruq, amma daha yaxşı insanlara çevrilirik.

Biz mənəvi inkişaf yolundayıq. Heç vaxt mükəmməlliyə çatmayacağıq, amma özümüzə dürüst baxsaq, çox güman ki, gözlədiyimizdən daha çox irəliləyiş əldə etdiyimizi görəcəyik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Özümü dürüst şəkildə araşdıracağam. Ən pis deyil, ən yaxşı niyyətlərə əsaslanaraq hərəkət etmək üçün içimdə güc tapacağam.

"Yenidən tapdığımız inam, cəsarətli
olmağımız üçün möhkəm bir təməl olacaq".

Əsas Mətn

❖

Toplantılara gəldikdə, digər asılılardan Proqramın onlara verdiyi hədiyyələr haqqında eşidirik. Onlar elə şeylərdən danışırlar ki, biz onları heç vaxt "hədiyyə" adlandırmazdıq. Belə "hədiyyələrdən" biri, əvvəllər narkotik vasitələrin köməyi ilə içimizdə öldürdüyümüz hissləri yaşamaq bacarığıdır. Nə vaxtsa yaşadığımız sevgi, sevinc və xoşbəxtlik hisslərini yenidən hiss etmək bacarığını "hədiyyə" adlandırmaq asandır. Bəs kədər, qəzəb, qorxu və tənhalıq kimi "pis" hissləri necə "hədiyyə" saymaq olar?

Biz özümüzə deyirik ki, belə hissləri "hədiyyə" saymaq mümkün deyil. Axı necə qaçmaq istədiyimiz şeylərə görə minnətdar ola bilərik?! Həyatımızda olan bu hisslərə görə minnətdar ola bilərik ki, onlara düzgün yanaşmağı öyrənirik. Hər zaman yadımızda saxlamalıyıq ki, İlahi Qüvvəmiz bizi sevir, biz bu Qüvvədən qayğı istəmişik və bu Qüvvə heç vaxt səhv etmir. Bizə verilən hisslər - istər "yaxşı", istərsə də "pis" - hansısa səbəbdən verilir. Bunu unutmayaraq, başa düşməyə başlayırıq ki, "pis" hisslər yoxdur, yalnız nələri dərk etmək üçün dərslər mövcuddur. İlahi Qüvvəyə inam və Onun qayğısı, gün ərzində yaranan bütün hissləri yaşamaq üçün bizə cəsarət verir.

Sağalmamızın əvvəlində eşitmişdik ki, "sizin İlahi Qüvvəniz sizə yalnız bu gün dözə biləcəyinizdən artıq heç nə verməyəcək". Hər hansı hissimizi yaşama bacarığı - sağalmanın bizə bəxş etdiyi ən böyük "hədiyyələrdən" biridir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Məndə yaranan hisslərə görə sevinməyə çalışacağam və qəti inanacam ki, içimdə yaranan hər hansı hissləri yaşamaq üçün cəsarətim çatacaq.

"Xəstəliyimiz dayandırıldı və indi hər şey mümkün oldu.
Şüurumuz getdikcə daha çox qəbuledici və həyatın
bütün sahələrində yeni ideyalara açıq olur."

Əsas Mətn

❖

Bir çoxumuz üçün AN-dəki ilk bir neçə ay və ya il gözəl vaxtdır. Biz çoxlu yeni şeylər öyrənirik, yeni sevinclər və perspektivlər görürük. Nəhayət, aktiv narkotik istifadəsindən azad olaraq, təzə və gənc bir sağalma ilə hər şey mümkün görünür.

Ancaq bir müddət təmiz olduqdan sonra proqramla işləməyə olan həvəsimiz azala bilər. Ola bilsin ki, biz digər insanların təcrübələrindən faydalanmaq istəyimizlə eyni deyilik. Sağalmağın başlanğıcındakı hədsiz optimizmi sarsıdan bəzi görünməz qüsurlarla qarşılaşa bilərik. Hər şeyin əldə oluna biləcəyinə inanmaq üçün çox şey bilirik.

Sağalma üçün həvəsimizi necə bərpa edə bilərik? Bu barədə dua edirik; bu haqda paylaşırıq; və çatışmayan ilhamı axtarırıq. Qrupda bəziləri bizdən daha uzun müddət təmizdir, bəziləri isə azdır - axtardığımız həvəsi olanlar var və soruşsaq, bunu bizimlə bölüşməkdən məmnun olacaqlar. Onların təcrübəsindən faydalanmaq üçün ilkin mülahizələri bir kənara qoymalıyıq. Yeni ideyalara yenidən açıldığımız zaman və onları sınamağa hazır olduğumuzda, hər şeyin mümkün olduğunu bir daha kəşf edəcəyik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Sağalmağımda hər zaman öyrənəcəyim bir şey və öyrənəcəyim kimsə var. Bu gün mən yeni ideyalara qarşı qərəzlərimdən əl çəkib, onları həyata keçirməyə çalışacağam. Nə qədər ki, sağam, bilirəm ki, hər şeyə nail olmaq olar.

❖ ❖ ❖

MART

❖ ❖ ❖

1 MART TƏŞVİŞ (Panika)!

"…Bizi Proqrama gətirən Qüvvə hələ də bizimlədir.
Əgər biz Ona imkan versək, yol göstərməyə davam edəcək."

Əsas Mətn

❖

Sizi heç panika bürüyübmü? Hara baxsaq, həyat bizi sınağa çəkir. Qorxu bizi hərəkətsiz edir. Bəs bu panikanı necə dayandıraq?

Əvvəlcə dayanırıq. Bütün problemləri birdən həll edə bilmədiyimiz üçün bir anlıq fasilə veririk. Daha sonra bizi narahat edən məsələləri təcili şəkildə gözdən keçiririk. Özümüzə "Əslində, bu nə qədər əhəmiyyətlidir?" sualını verərək hər birini diqqətlə araşdırırıq. Çox vaxt qorxularımızın və narahatlıqlarımızın əksəriyyətinin dərhal həll olunmasına ehtiyac olmadığını görürük. Onları kənara qoyaraq, həqiqətən vacib problemlərə yönəlirik. Sonra yenidən dayanırıq və özümüzdən soruşuruq: *"Axı, bütün bunları kim idarə edir?"* Bu sadə addım bizə xatırladır ki, həyatımızın hər anını İlahi Qüvvə idarə edir. Mövcud vəziyyətdə biz Onun iradəsini dərk etməyə və qəbul etməyə çalışırıq. Bunu müxtəlif yollarla edə bilərik: dua edərək, sponsorumuzla və ya AN-daki dostlarımızla danışaraq, toplantılara qatılaraq, digər sağalanların təcrübələrini dinləyərək. İlahi Qüvvənin bizim üçün iradəsi aydın olduqda, onu yerinə yetirmək üçün dua edirik. Nəhayət, hərəkətə keçirik.

Panika bizi artıq idarə etməməlidir. AN Proqramı bizə həyatımızda qarşılaşdığımız bütün çətinliklərin həllini tapmaq üçün lazım olan resursları təqdim edir.

❖

YALNIZ BU GÜN: İlahi Qüvvə mənə sağalma fürsətini veribsə, deməli, məni tək qoymayacaq. Əgər panika məni bürüsə, İlahi Qüvvənin mənə göstərdiyi tükənməz qayğını və rəhbərliyi görmək üçün addımlar atacağam.

"Biz bilmirdik, uğur nədir. Hətta bu bizə qorxulu gəlirdi."

Əsas Mətn

❖

Əksəriyyətimiz AN-a gələnə qədər uğurla öyünə bilməzdik. Narkotiklərdən qurtulmaq üçün etdiyimiz bütün cəhdlər uğursuzluqla nəticələnirdi. Aktiv istifadə dəhşətindən nə vaxtsa xilas olacağımıza dair ümidimiz günbəgün sönürdü. Biz uduzmağa öyrəşmişdik və yalnız məğlubiyyət gözləyirdik. Düşünürdük ki, bu bizim taleyimizdir.

Təmiz qaldıqca, özümüzü qalib kimi hiss etməyə başlayırıq. Nailiyyətlərimiz bizə qürur hissi verir. Biz sağlam risklər etməyə, yeni şeylər sınamağa başlayırıq. Bu yolda bəzən yıxılırıq, amma yenidən qalxırıq.

Bu cür təcrübələri də bir uğur kimi görürük, çünki hər dəfə yeni bir şey öyrənirik. Məqsədimizə çatanda isə özümüzü tərifləməyə çəkinirik. Bəlkə də düşünürük ki, başqalarına lovğalanırmış kimi görünərik. Lakin İlahi Qüvvə istəyir ki, biz uğurlarımıza dəyər verək və onları paylaşaq. AN-da digər üzvlərlə uğurlarımızı bölüşdükdə, biz onlara inam veririk ki, onlar da qalib gələ bilərlər. Qazandığımız hər uğur, bizdən sonra gələnlər üçün açılan yeni bir yoldur.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən dayanıb qələbənin dadını hiss edəcəyəm. Uğurlarımı əsl minnətdarlıq hissi ilə paylaşacağam.

"Əlbəttə ki, narkotiklər bizi hələ də özünə doğru çəkəcək. Özümüzü çox pis hiss edəndə yenə də onlardan bir çıxış yolu kimi istifadə etməyə meyilli ola bilərik. Amma unutmamalıyıq ki, biz bu bataqlıqdan nə qədər əziyyət çəkərək çıxmışıq. Yenidən ora qayıtsaq, vəziyyətimiz daha da ağır olacaq. Məhz belə anlarda Proqram bizim üçün xüsusilə vacibdir."

Əsas Mətn

❖

Əgər nə vaxtsa istifadəyə qayıtmaq fikrinə düşsək, bu yolun bizi hansı sonluğa aparacağını xatırlamalıyıq. Çoxlarımız üçün bu, sağlamlıq problemləri, həbsxana və ya ölümlə nəticələnirdi. Aramızda elə biri varmı ki, desin: "Filankəs bir neçə il təmiz qaldıqdan sonra istifadəyə qayıtdı və nəticədə həyatını itirdi?"

Lakin fiziki ölümdən daha dəhşətli bir şey də var – mənəvi ölüm. Narkotiklərə qayıtdıqda, İlahi Qüvvə ilə bağımız zəifləyə və hətta tamamilə qopa bilər. Bunun nəticəsində özümüzü yenə də tənha, ümidsiz və itirilmiş hiss edərik.

Şübhəsiz ki, sağalma yolunda çətin günlərimiz olacaq. Amma bu çətinliklərin öhdəsindən gəlməyin yeganə yolu inamdır. Əgər inanırıqsa ki, İlahi Qüvvə bizimlədir, onda bilirik ki, nə qədər çətin olsa da, hər şey yoluna düşəcək.

Özümüzü nə qədər pis hiss etsək də, narkotiklərə qayıdış çıxış yolu deyil. Biz birlikdə sağalırıq. Təmiz qaldıqca, qaranlıqdan çıxacaq və İlahi Qüvvə ilə bağımızı daha da möhkəmləndirəcəyik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən İlahi Qüvvəmə minnətdaram ki, məni AN-a gətirib. Bilirəm ki, istifadəyə qayıtmaq heç bir problemin həlli deyil. Həyat mənə nə qədər çətin sınaqlar versə də, İlahi Qüvvənin (Onu necə anlayıramsa) dəstəyi ilə bu çətinliklərin öhdəsindən gələcəyəm.

"Proqram mənim bir hissəmə çevrildi. İndi baş verənləri daha aydın anlayıram. Artıq həyatın bu prosesi ilə vuruşmuram."

Əsas Mətn

❖

Narkotiklərdən istifadə etdiyimiz dövrdə həyatımızda baş verən hadisələr sanki bir-biri ilə əlaqəsiz və səbəbsiz idi. Nəticələri düşünmədən, nəyin niyə baş verdiyini anlamadan sadəcə "öz işimizi görürdük". Həyatımızın dəyəri və mənası isə çox az idi.

On İki Addım proqramı həyatımıza məna gətirir. Addımlarla işlədikcə, həm işıqlı, həm də qaranlıq tərəflərimizi qəbul etməyə başlayırıq. Asılılığın bizə göstərdiyi təsiri dərk etməyə mane olan inkarı kənara qoyuruq. Düşüncə, hiss və davranışlarımızın stereotiplərini araşdıraraq, vicdanla özümüzü tanıyırıq. Başqa bir insana dürüst və səmimi davrandıqda, heç nəyi gizlətmədikdə, təvazökarlığı və yaranan vəziyyətləri düzgün dəyərləndirməyi öyrənirik. Xasiyyətimizdəki çatışmazlıqlardan azad olmağa çalışarkən, həm gücsüzlüyümüzü, həm də bizdən daha güclü olan İlahi Qüvvəyə qarşı düzgün münasibət formalaşdırırıq. Özümüzü daha yaxşı tanıdıqca, başqalarını da daha yaxşı anlamağa və qəbul etməyə başlayırıq.

On İki Addım "həyat" adlanan prosesin açarıdır. Bu addımlarla işlədikcə onlar bizim bir hissəmiz olur, biz isə həyatın ayrılmaz bir parçasına çevrilirik. Həyatımızda məna yaranır. Baş verənləri daha yaxşı dərk edirik. Artıq reallıqla mübarizə aparmırıq, onu qəbul edir və yaşayırıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Həyat bir prosesdir. On İki Addım bu prosesin açarıdır. Bu gün mən özümü və sağalmağımı dərk edərək, ondan həzz alaraq həyat prosesində iştirak etmək üçün addımlardan istifadə edəcəyəm.

5 MART İLLÜZİYALARIN İTKİSİNDƏN MƏNƏVİ OYANIŞA GƏLMƏK

"Gücsüzlüyümüzü etiraf etmək ehtiyacı ilə qarşılaşanda, biz çox vaxt qalan bütün gücümüzlə əvvəlcə buna qarşı mübarizə aparmağa çalışırıq. Tamamilə gücsüz olduğumuzu qəbul etdikdə isə başqaları ilə vəziyyətimizi bölüşməyə başlayır və ümid tapırıq."

Əsas Mətn

❖

Bəzən toplantılarda eşidirik ki, "İllüziyaların itkisi bizi mənəvi oyanışa gətirir." Sağalmada illüziyaların itirilməsi nə deməkdir? Elə hallar olur ki, davranışımızın hansısa xoşagəlməz tərəfi (hansı ki, onu yaxşıca gizlətdiyimizi düşünürdük) göz qabağında üzə çıxır. Və ya sponsorumuz bilərəkdən illüziyalarımızı dağıdır və bildirir ki, əgər biz təmiz qalmaq və sağalmaq istəyiriksə, başqaları kimi Addımlar üzrə işləməliyik.

Özümüzü gizlətmək üçün yaratdığımız "pərdələrin" aradan qalxması çoxumuz üçün xoş deyil. Hamının qarşısında olduğumuz kimi görünməyə hələ hazır olmaya bilərik. Bu cür təcrübə bizə təvazökarlığı öyrədir. Adətən ilk reaksiyamız – şok və qəzəb olur. Lakin, həqiqəti eşitdikdə onu etiraf edirik. Məhz bu, illüziyaların itkisidir.

İllüziyalar itdikcə, mənəvi inkişafımıza mane olan problemlər üzə çıxır. Bu maneələri gördükdə, Addımlar üzərində işləyərək onları həyatımızdan çıxarmağa başlaya bilərik. Beləliklə, mənəvi oyanışın gətirdiyi şəfanı və daxili sakitliyi hiss etməyə başlayırıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Məndə baş verən illüziyaların itkisində inkişaf və mənəvi oyanışımı artırmaq imkanlarını görəcəyəm.

6 MART SAĞALMAMIZDAN TƏMƏNNANIN ÇIXARILMASI

"On İki Addım üzrə işləyərək, mən özümü aldadıb daha əvvəlki kimi davrana bilmirəm."

Əsas Mətn

❖

Biz hər şeyə mənfəət gözü ilə baxırıq. Bəzən bunun fərqində oluruq, hətta etiraf edirik, amma yenə də bizə düzgün görünən mənfəətə əsasən hərəkət edirik. Əgər qərara gəlsək ki, sadə proqram prinsipləri hansısa səbəblərdən bizə yaramır, sağalmamız çox ağrılı olacaq.

Sponsorumuzun və AN-dəki digər üzvlərin köməyi ilə hərəkətlərimizə və əməllərimizə bəraət qazandırmaq üçün istifadə etdiyimiz bəhanələri görməyə başlayırıq. Bəlkə elə bilirik ki, bəzi prinsiplər bizə uyğun deyil? Yoxsa düşünürük ki, Anonim Narkomanlarda olanlardan, hətta illərlə təmiz qalanlardan daha çox bilirik? Niyə elə hesab edirik ki, başqalarından fərqliyik?

Şübhəsiz ki, bir müddət sağalma prosesimizi öz bildiyimiz kimi idarə edə bilərik. Lakin gec-tez həqiqətlə üzləşməli və ona uyğun hərəkət etməli olacağıq. On İki Addım prinsipləri bizə yeni həyata başlamaq üçün yol göstərir – və bu yolda mənfəət güdməyə yer yoxdur.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən Addımlar üzrə işləyərək özümü aldatmağa davam edə bilmərəm. Mən mənfəət güdməklə bağlı düşüncələrimi yoxlayacaq, onları sponsorumla paylaşacaq və onlardan azad olacağam.

"Yaxşı vaxtlar bizim üçün tələ ola bilər.
Təhlükəsizlik ondadır ki, biz bizim üçün
ən vacib olanı – təmiz qalmağımızı unutmayaq."

Əsas Mətn

❖

Sağalma prosesində həyatımızda gözəl dəyişikliklər baş verə bilər. Ola bilsin ki, biz öz "yarımızı" tapaq, uğurlu karyera quraq, ailə sahibi olaq. Ailə üzvlərimizlə sağlam münasibətlər formalaşdıra bilərik. Həyatımız yoluna düşdükcə, toplantılara mütəmadi getmək üçün vaxt tapmaya bilərik. Cəmiyyətə uğurla uyğunlaşdıqca bəzən unuduruq ki, müəyyən vəziyyətlərə başqaları kimi yanaşmırıq və sağlam reaksiya verməyə bilərik.

Tutaq ki, biz ön plana ən vacib olanı çıxarmırıq. Bu gün toplantılara gəlməyimiz bizim üçün prioritetdirmi? Sponsorumuzla mütəmadi işləyirikmi? Hazırda hansı Addım üzərində işləyirik? On İkinci Addımı tətbiq edirikmi – məsələn, bizə əlverişsiz vaxtda telefon zəng edildikdə dəstəyi qaldırırıqmı? Həyatımızın bütün sahələrində proqram prinsiplərinə əsaslanırıqmı? AN üzvlərinin bizə istənilən vaxt müraciət edə bilməsi üçün şərait yaratmışıqmı? Haradan gəldiyimizi unutmamışıq ki? Yoxsa "yaxşı günlərimiz" başlayan kimi bunu dərhal yaddan çıxarmışıq?

Təmiz qalmaq üçün unutmamalıyıq ki, bizi keçmişimizdən sadəcə bir dəfə narkotik və ya alkoqoldan istifadə, cəmi bir "doza" ayırır. Əlbəttə ki, biz yaxşı günlərimizə görə minnətdarıq, lakin onların Anonim Narkomanlarda sağalma prosesimizə mane olmasına imkan verməyəcəyik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən yaxşı günlərimə görə minnətdaram. Bununla belə, haradan gəldiyimi hər zaman xatırlayıram. Bu gün mənim ən vacib prioritetim – təmiz qalmaq və sağalmamda irəliləməkdir.

8 MART ÖZÜMÜZÜ SEVMƏYİ ÖYRƏNİRİK

"İlk öncə biz özümüzə qarşı mehriban və qayğıkeş olmağı öyrənirik."
Əsas Mətn

❖

"Sən özünü sevməyi bacarana qədər, biz səni sevirik və sevəcəyik." Bu sözləri toplantılarda tez-tez eşidirik. Onlar bizə ümid verir ki, bir gün özümüzü sevməyin nə demək olduğunu anlayacağıq.

Özünə hörmət: Bu sözləri eşidəndə, içimizdə bu hissi tanımaq və yaşamaq arzusu yaranır.Bəzilərimiz bu hissi tapmaq üçün özümüzdə axtarış aparır, digərləri isə müxtəlif üsullardan istifadə edirdi – məsələn, güzgü qarşısında özünü inandırmağa çalışırdı. Lakin bu cür texnikalar və bəzi psixoloji proqramlar bizi əsas məqsədimizdən uzaqlaşdıra bilər.

Əslində, bəzi sadə və praktik addımlar var ki, onları atdıqca özümüzə sevgi bəslədiyimizi hiss etməyə başlayırıq – hətta bunu dərhal dərk etməsək belə. Məsuliyyət daşıdığımız məsələlərə diqqətlə yanaşa bilərik. Özümüzə qayğı göstərmək üçün sevdiyimiz bir insana və ya dostumuza edəcəyimiz xeyirxah addımları özümüz üçün də edə bilərik. Ehtiyaclarımıza diqqət ayıra bilərik. Dostlarımızda bəyəndiyimiz müdriklik, yumor və digər xüsusiyyətləri özümüzdə də axtarıb-tapa bilərik. Biz inanırıq ki, bir gün anlayacağıq – biz həqiqətən də sevgiyə layiqik. Seçdiyimiz bu yol bizim üçün doğrudur.

❖

YALNIZ BU GÜN: Bu gün elə bir addım atacağam ki, özümə olan sevgimi hiss etməyə və onu görməyə kömək etsin.

"Biz keçmişdə milçək boyda bir şeyi fil boyda böyüdürdük."
Əsas Mətn

❖

Milçək qədər kiçik bir narahatlığı fil qədər böyük bir problemə çevirməkdə biz ustayıq. Yəqin ki, eşitmisiniz: bir asılı üçün boşalmış təkər sanki böyük bir fəlakətə çevrilə bilər. Xoşagəlməz bir sürücü ilə qarşılaşanda bütün ədəbi qaydaları unudub özündən çıxanlara nə demək olar? Pəncərədən atılmış, işləməyən bir konserv açacağının yaratdığı əsəb nə qədər mənasız görünür! "Mənə elə bu dəqiqə səbr ver, İlahi!" sözlərini eşitdikdə, biz bu hissi çox yaxşı anlayırıq.

Lakin qəribədir ki, həqiqətən böyük bəlalar bizi ümidsizliyə düçar etmir. Ciddi xəstəlik, ölüm, boşanma, iş itkisi kimi ağır hadisələr bizi sarsıdır, amma bu çətinliklərin içindən necə keçəcəyimizi bilirik. Təcrübəmiz sübut edir ki, İlahi Qüvvədən və ətrafımızdakı insanlardan kömək istəsək, həyatımızın ən çətin sınaqlarını belə aşmağa gücümüz çatar. Əslində isə bizi sarsıdan, məhz gündəlik həyatımızın içində gizlənən kiçik narahatlıqlardır. Asılılıqdan azad olduqdan sonra bu xırda, lakin ardıcıl yaranan xoşagəlməz hallar bizi daha çox narahat edir.

Belə məqamlarda Mənəvi Rahatlıq duası bizə hadisələri gerçək ölçüsündə görməyə kömək edir. Xatırlayırıq ki, bu xırda problemləri İlahi Qüvvəyə həvalə etməklə içimizdə rahatlıq tapır və həyatımıza yenidən məna bəxş edirik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən səbrimi sınayacaq, xırda hadisələri böyütməkdən çəkinəcək və günümü İlahi Qüvvənin müşayiəti ilə yaşayacağam.

"Addımlar bizim seçimimizdir.
Onlar – xilasedici çevrəmizdir, bizi ölümcül xəstəlik
olan asılılıqdan qoruyur.
Addımlar, bizim sağalmağımızı mümkün edən prinsiplərdir."
Əsas Mətn

❖

AN-da bizə çox şey xoş gəlir. Məsələn, toplantılar – əladır. Biz buraya dostlarımızla görüşmək, təsirli hekayələr dinləmək, öz təcrübəmizi bölüşmək və bəlkə də sponsorumuzu görmək üçün gəlirik. Görüşlər, tədbirlər, axşam əyləncələri – sağalan asılıların əhatəsində təmiz və şən vaxt keçirmək – bütün bunlar gözəldir. Amma bizim sağalma proqramımızın əsasını On İki Addım təşkil edir – yəni proqramın özünü.

Əgər toplantılarda dəfələrlə iştirak etməyin və hansısa vasitələrlə təmiz qalmağın yetərli olduğunu düşünürüksə, sağalmanın havadan gələcəyinə inanırıqsa, yanılırıq. Sağalma daxili bir işdir. Bu daxili işi görmək üçün istifadə etdiyimiz əsas vasitə isə On İki Addımdır. Bu proqram haqqında eşitdiklərimiz bir şeydir, amma Birinci Addımla işləməyimiz tamamilə başqa bir təcrübədir. Başqalarının dəymiş ziyanı ödəməsi ilə bağlı hekayələri bizim üçün ibrətamiz ola bilər, amma vicdan əzabından bizi xilas edəcək yeganə şey öz Doqquzuncu Addımımızdır. Bu, bütün On İki Addıma aiddir.

AN-da bizim üçün dəyərli olan çox şey var, amma sağalmadan maksimum fayda əldə etmək üçün biz On İki Addımla işləməliyik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən proqramımın təklif etdiyi hər şeyi almaq istəyirəm. On İki Addımla şəxsən özüm işləyəcəyəm.

"Başqa insanların səhvlərini qınamaq bizi yaxşılaşdırmır.
Həyatımızı təmizlədikdə isə özümüzü daha yaxşı hiss edirik..."
Əsas Mətn

❖

Bəzən bizə tanış olan bir hiss çoxdan bəri içimizdə yığılıb qalan incikliyin bizə nə etdiyini anlamağa kömək edir. Şikayətlərin nə qədər dağıdıcı olduğunu isə hər zaman dərk etmirik. Düşünürük: "Elə isə, hirslənməyə haqqım var" və ya "Bir neçə qisas düşüncəm ola bilər, amma bunun mənə heç bir ziyanı yoxdur."

Gizli narazılıqların həyatımıza necə təsir etdiyini daha aydın görmək üçün hər bir kin-küdurəti öz üzərimizdə daşıdığımız ağır bir daş kimi təsəvvür edə bilərik. Məsələn, yol hərəkətində qaydaları pozan bir sürücüyə qarşı duyulan qəzəb kiçik bir daş ola bilər. Bütün bir qrupa qarşı yığılan hiddət isə böyük bir qaya parçasına bənzəyə bilər. Əgər hər bir incikliyi həqiqətən fiziki olaraq daşımalı olsaydıq, bu yük bizi tezliklə yorardı. Əslində, içimizdəki yük nə qədər ağırdırsa, ondan azad olmağa çalışmaq da bir o qədər səmimi və vacib olur.

Küskünlüyün ağırlığı mənəvi inkişafımıza mane olur. Həqiqi azadlığa can atırıqsa, mümkün qədər çox yükdən qurtulmaq üçün fürsət axtaracağıq. Bağışlamağı öyrəndikcə həm başqalarının səhvlərinə, həm də özümüzə daha mərhəmətlə yanaşmağa başlayacağıq. Ruhumuzu gözəl düşüncələrlə, xoş sözlərlə və başqalarına xidmət etməklə bəsləyəcəyik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Ruhumu inciklik yükündən azad etməyə çalışacağam.

"Sağalma prosesində biz hələ neçə dəfə
keçmişin dəhşətlərini xatırlayacağıq.
Həyat yenə də mənasız, maraqsız və darıxdırıcı görünə bilər."
Əsas Mətn

❖

Bəzən elə hiss edirik ki, həyatımızda heç nə dəyişmir. Hər gün eyni qaydada oyanır, eyni işləri görürük. Axşam yeməyimizi həmişə eyni vaxtda yeyirik. Hər həftə eyni toplantılara gedirik. Bu gün səhər etdiklərimiz tamamilə dünən və sırağagün etdiklərimizə bənzəyir. Narkotiklərdən aktiv istifadə etdiyimiz xaotik dövrdən sonra belə sabit həyat bizə bir müddət cazibədar görünə bilər. Lakin elə bir məqam gəlir ki, biz bundan artıq nəsə istəyirik. Gec-tez monoton və darıxdırıcı gündəlik həyat bizi bezdirir.

Hər birimiz sağalmanın bu uzunmüddətli prosesində müəyyən bir nöqtədə narazılıq hiss edirik. İçimizdə elə bir duyğu yaranır ki, sanki bizə nəsə çatışmır, amma bunun nə olduğunu və niyə belə hiss etdiyimizi bilmirik. Minnətdarlıq siyahısı yazırıq və görürük ki, kağız üzərində yüzlərlə səbəb var ki, ürəkdən *"Çox sağ ol!"* deyək. Ehtiyaclarımız qarşılanır. Hətta heç vaxt təsəvvür etmədiyimiz qədər dolğun bir həyata sahibik. Bəs o zaman bizi narahat edən nədir?

Bəlkə də artıq vaxtıdır ki, potensialımızdan tam istifadə etməyə başlayaq. Bizim imkanlarımızı yalnız öz təsəvvürümüz məhdudlaşdıra bilər. Yeni bir şey öyrənə, qarşımıza yeni məqsədlər qoya, yeni gələn bir asılıya kömək edə, yeni dostlar tapa bilərik. Əminik ki, özümüzü inkişaf etdirmək üçün səy göstərsək, yeni maraqlar tapacaq və həyatımızı yenidən mənalı, dolğun və rəngarəng edəcəyik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Həyatımı maraqlı etmək üçün potensialımdan maksimum istifadə edəcəyəm.

"Bir sponsorla etibar və dürüstlüyə əsaslanan
münasibətlər qurmağı öyrənə bilərik.
Ortaq təcrübə sayəsində sponsor şəxsi inkişaf üzərində düşünə bilir.
IP № 11: Sponsorluq

(Yenidən işlənmiş) "Sponsor mütləq dost deyil, amma etibar etdiyimiz biri ola bilər. Qrupda bölüşməkdə rahat olmaya biləcəyimiz şeyləri sponsorumuzla paylaşa bilərik."
IP № 11: Sponsorluq (Yenidən işlənmiş)

❖

Biz kiməsə müraciət edib ondan sponsorumuz olmağı xahiş etmişik. Bunu niyə məhz həmin insandan istədiyimiz üçün saysız-hesabsız səbəblərimiz ola bilər. Ola bilsin ki, o, toplantıda spiker kimi öz hekayəsini danışanda bizi ruhlandırıb və ya bizə maraqlı və məzəli gəlib. Bəlkə də onun bahalı maşınını görüb fikirləşmişik ki, proqram üzrə işləsək, bizdə də belə bir maşın olacaq. Ola bilsin ki, bizim kiçik şəhərimizdə bizə kömək etməyə vaxt tapan yeganə insan məhz o olub.

Sponsor seçimimizdə ilkin səbəblər nə olursa-olsun, sonradan görürük ki, onunla tamamilə fərqli səbəblərə görə ünsiyyətdə qalırıq. Gözlənilmədən o, ağlı və həyat təcrübəsi ilə bizi təəccübləndirir. Hətta bəzən şübhələnirik ki, bəlkə o, gizlincə bizim Dördüncü Addımımızı oxuyub? Həyatımızın qaranlıq günlərində onun oxşar vəziyyətlərdən çıxmaq təcrübəsi bizə gözlənilməz və olduqca dəyərli bir kömək olur.

Ağrılı hisslər yaşadıqda ona zəng edirik və sponsorumuz elə xüsusi və qayğıkeş sözlər deyir ki, bu sözlər heç nə ilə müqayisə olunmayacaq dərəcədə bizə rahatlıq verir. Onun bizə etdiyi yaxşılıqlar təsadüfi deyil. Sadəcə, o, bizdən əvvəl bu yolu keçib. Həyatımıza bu xüsusi insanı İlahi Qüvvə göndərib və biz onun varlığına görə minnətdarıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Həyatımda olan bu xüsusi insanı – sponsorumu – dəyərləndirməyə çalışacağam.

"Bundan əlavə, araşdırmamız əsasən digər insanlarla münasibətlərin işlənməsini əhatə edir."

Əsas Mətn

❖

Bu hələ də asan deyil! Xüsusilə artıq sağalmada yeni olmadığımız zaman, araşdırmalarımızın əsas mövzusu məhz münasibətlər ola bilər. Həyatımız sevdiklərimiz, dostlarımız, valideynlərimiz, iş yoldaşlarımız, övladlarımız və ünsiyyətdə olduğumuz hər kəslə olan əlaqələrdən ibarətdir. Bu münasibətlər üzərində düşündükcə, öz xarakterimiz haqqında daha çox şey öyrənə bilərik.

Tez-tez araşdırmamız gündəlik həyatımızda digər insanlarla ünsiyyət zamanı yaranan inciklikləri əhatə edir. Bu çətinliklərdə oynadığımız rolu görməyə çalışırıq. Başqalarından qeyri-real gözləntilərimiz varmı? Öz standartlarımızı digərlərinə tətbiq edirikmi? Bəlkə bəzən dözümsüz davranırıq?

Çox vaxt sadəcə düşüncələrimizi yazıya köçürmək, problemli bir münasibətin bizə yaşatdığı əziyyətdən çıxış yolu tapmağa kömək edir. Ancaq araşdırmamızı mütləq başqa bir insanla bölüşməliyik. Tapdıqlarımızı paylaşmaq, problem yaratmağımızda oynadığımız rolu və həll yollarını tapmaq üçün bizə lazımi məlumatları verir.

Araşdırma, münasibətlərimizi yaxşılaşdırmağa başlamaq üçün bir vasitədir. Bu gün apardığımız araşdırmalar sayəsində başqaları ilə münasibətlərdən zövq almağa başlaya biləcəyimizi anlayırıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Başqa insanlarla münasibətlərimdə oynadığım rolu araşdıracağam və bu münasibətlərdə daha məsuliyyətli olmağa çalışacağam.

"Toplantılardan sonra haradasa birlikdə çay içmək, toplantı zamanı müzakirə olunmayan fikirlərimizi bölüşmək üçün əla imkandır."

Əsas Mətn

❖

Narkotiklərdən aktiv istifadə etdiyimiz dövrlərdə biz icmadan uzaqlaşır, izolyasiyaya çəkilirdik. Bu təcridin əsas səbəbi içimizdəki qorxu idi. Qorxurduq ki, başqa insanlarla yaxın ünsiyyətdə olsaq, onlar yalnız nöqsanlarımızı görəcəklər. Lakin insanlardan uzaq qalmaqla biz bu qorxu hissindən azad ola bilməzdik.

AN toplantılarına ilk dəfə gələndə digər sağalan asılıların bir-biri ilə səmimi və rahat ünsiyyəti bizi təəccübləndirir. İstəsək, biz də tezliklə bu icmanın bir hissəsinə çevrilə bilərik. Məsələn, toplantıdan sonra çay içməyə gedənlərə qoşula bilərik.

Belə görüşlərdə biz digərləri ilə aramızdakı məsafəni azaldır, AN-nın başqa üzvləri və özümüz haqqında yeni şeylər öyrənirik. Təkbətək ünsiyyətdə elə mövzulardan danışa bilirik ki, onları toplantılarda dilə gətirməkdən çəkinirik. Toplantılardan sonrakı görüşlər bizə ümumi söhbətlərdə iştirak etməyi öyrədir və eyni zamanda bizə əsl, möhkəm dostlar qazandırır.

AN-da tapdığımız yeni dostların sayəsində biz izolyasiyadan daha asan çıxa bilirik. Anonim Narkomanlar İcmasının bir hissəsi ola bilərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən izolyasiyadan azad olacağam. Çalışacağam, özümü AN İcmasının bir hissəsi kimi hiss edim.

16 MART ÖZÜMÜ MƏNƏVİ BAXIMDAN ARAŞDIRMAQ

"Dərindən və qorxusuz mənəvi araşdırmaın məqsədi - qarışıq və ziddiyyətli həyatımızı araşdırmaq və əslində kim olduğumuzu aydınlaşdırmaqdır."

Əsas Mətn

❖

Narkotik istifadə edən asılılar qarışıqlıq içində yaşayan və başqalarını da çaşdıra bilən insanlardır. Onların bir dəqiqə sonra nə edəcəklərini və necə davranacaqlarını dəqiq bilmək olmur. Əksər hallarda, asılılar başqalarından daha çox öz hərəkətlərinə və qərarlarına təəccüblənirlər.

Narkotiklərdən istifadə etdiyimiz dövrdə bizim davranışımız asılılığımızın tələbatlarına əsaslanırdı. Lakin bu gün də bir çoxumuz özümüzü keçmişdəki davranışlarımızla birbaşa bağlayır, buna görə utanır və ümidsizlik hissi keçiririk. Artıq bizə keçmişdə asılılığın təsiri altında olduğumuz insan kimi qalmaq lazım deyil. Sağalma dəyişməyimizə imkan yaradır.

Dördüncü Addımda etdiyimiz araşdırmalardan istifadə edərək biz keçmişdə – narkotiklərdən istifadə etdiyimiz vaxtlarda – kim olduğumuzu görə bilərik və eyni zamanda bu gün kim olmaq istədiyimizi aydınlaşdıra bilərik. Keçmiş davranışlarımızı təsvir edib müşahidə edərək və bununla bağlı hiss etdiklərimizə əsaslanaraq, biz kim olmaq istədiyimizi dərk edirik. Bizim bu araşdırmamız aktiv istifadəmizdən, sevilmək və qəbul edilmək istəyimizdən kənara çıxaraq, əslində necə olmuşuq sualına cavab tapmaq üçün bir fürsət yaradır. Biz başa düşməyə başlayırıq ki, hansı xüsusiyyətlər bizə xasdır və həyatımızı necə görmək istəyirik. Bu, özümüzə qayıdış yolunun başlanğıcıdır.

❖

YALNIZ BU GÜN: Kim olduğumu aydınlaşdırmaq istəyirəmsə, araşdıracağam – kim olmuşam və kim olmaq istəyirəm.

"Çətin vaxtlarda dözüb yaşamağa davam edənlər inama əsaslanan əsl cəsarət nümayiş etdirirlər."

Əsas Mətn

❖

AN-a gəlməmişdən əvvəl çoxumuz özümüzü cəsarətli hesab edirdik, çünki heç vaxt qorxu hiss etmədiyimizi düşünürdük. Narkotiklər vasitəsilə biz bütün hisslərimizi, o cümlədən qorxunu susdururduq. Onlar bizi inandırırdı ki, heç vaxt təslim olmayan, dözümlü və cəsarətli insanlarıq.

Lakin narkotiklərin bizə verdiyi cəsarətin bugünkü həyatımızla heç bir əlaqəsi yoxdur. Təmiz və ayıq qaldıqda bəzən qorxu hissi ilə rastlaşırıq. İlk dəfə nədənsə qorxduğumuzu anlayanda, özümüzü qorxaq saya bilərik. Telefon dəstəyini qaldırmaqdan çəkinə bilərik, çünki qarşı tərəfdə bizi başa düşməyən biri ola bilər. Kimdənsə sponsorumuz olmasını xahiş etməkdən qorxuruq – birdən "yox" deyər. İş axtarmaqdan, dostlarımızla səmimi olmaqdan çəkinirik. Bu qorxular təbiidir, hətta sağlam insanlar üçün də. Lakin xəstəliyimiz özünü o zaman göstərir ki, bu qorxular bizi hərəkətsiz vəziyyətə salır.

Qorxu mənəvi inkişafımızı dayandırır və əgər biz bunun qarşısını almasaq, məğlubiyyət qaçılmazdır. Əsl cəsarət qorxusuz olmaq deyil. Əsl cəsarət – qorxu hissi ilə üzləşərək onun öhdəsindən gəlməyə hazır olmaqdır.

❖

YALNIZ BU GÜN: Bu gün mən cəsarətli olacağam. Əgər nədənsə qorxu hissi keçirirəmsə, inkişaf edib sağalmağım üçün əlimdən gələni edəcəyəm.

"Keçmişi və bu günü, problemləri və çətinlikləri ilə bölüşməyi bacaran insanlar haqqında eşidəndə, asılılarda xüsusi hisslər yaranır."

Əsas Mətn

❖

Sağalmamızın dəyəri çox yüksəkdir və onu özümüzdə saxlamamalıyıq. Bəzilərimiz düşünür ki, toplantılarda özümüz haqqında danışanda, təzəgələn asılını unutmamalı və hər zaman yolumuzun müsbət tərəflərindən bəhs etməliyik. Lakin bəzən ən böyük ümid xəbəri odur ki, biz sağalma prosesində çətinliklərlə qarşılaşırıq, amma buna baxmayaraq təmiz qalırıq!

Bəli, yenigələnlərə ən güclü xəbər – ümid xəbəri verəndə, bu bizi də sevindirir. Digər tərəfdən, heç kəs sızıldayan insanı sevməz. Bununla belə, həyat reallıqları AN üzvlərinə də təsir göstərir. Əgər biz proqramın verdiyi vasitələrdən istifadə ediriksə, çətinliklərin öhdəsindən gələ, təmiz qala və sonra bu təcrübəni başqaları ilə bölüşə bilərik.

Sağalma bir gündə baş vermir, bu zamanla baş verən bir prosesdir və bəzən mübarizə tələb edir. Əgər biz təzəgələnlərlə yalnız sağalmamızın yaxşı tərəfləri barədə danışsaq, çətinliklərimizi bölüşməsək, onlar başa düşməyəcəklər ki, hər şeyə baxmayaraq təmiz qalmaq mümkündür. Biz başqaları ilə sağalma təcrübəmizi tam bölüşəndə bilmirik ki, dediklərimiz kimə təsir edəcək, amma əmin ola bilərik ki, kiminsə həyatına mütləq müsbət təsir göstərəcək.

❖

YALNIZ BU GÜN: Bu gün mən sağalma prosesimin həm gözəl, həm də çətin anlarını başqaları ilə səmimi və dürüst şəkildə bölüşəcəyəm. Yadımdan çıxarmayacağam ki, yaşadığım təcrübələr qrup üzvlərindən kiməsə faydalı ola bilər.

19 MART DƏYƏRLİ OLAN BİR ŞEYİ BÖLÜŞMƏK

"Sağalma haqqında yalnız sadə,
səmimi və dürüst sözlər inandırıcı səslənir."

Əsas Mətn

❖

Toplantıya gəlirsiniz. Artıq başlayıb. Qrup üzvlərindən biri mənəvi təcrübəsini paylaşır və dedikləri çox dərin səslənir. Başqa biri maraqlı əhvalatlarla hər kəsi güldürür. Sonra aparıcı sizə söz verir... Boğazınız quruyur... Çəkinərək özünüzü təqdim edirsiniz, diliniz dolaşır, üzrxahlıq edən səslə bir neçə söz deyirsiniz, hamıya diqqət üçün təşəkkür edirsiniz və toplantının sonuna qədər donub qalırsınız. Tanış vəziyyətdir? Bunu yaşayan tək siz deyilsiniz.

Hər birimizin belə anları olub: düşünmüşük ki, fikirlərimiz yetərincə dərin deyil, maraqlı deyil və ümumiyyətlə, lazımsızdır. Amma bölüşmək bir yarış deyil. Toplantıların məqsədi – insanın özünü tanıması və identifikasiyadır. Hər birimizin kifayət qədər təcrübəsi var və onu paylaşmaq dəyərlidir. Biz səmimi və ürəkdən danışanda digər asılılar görür ki, bizə etibar edə bilərlər. Onlar anlayırlar ki, tək deyillər, biz də onların keçdiyi yollardan keçmişik. Bizə kömək edən vasitələri başqaları ilə bölüşmək – kiminsə sağalmasına yardım edə bilər.

Sözlərimizin inandırıcı olması üçün onları gülməli etmək və ya şişirtməyə ehtiyac yoxdur. Sağalma proqramı ilə vicdanla işləyən hər bir asılının bölüşməyə dəyər bir təcrübəsi var.

❖

YALNIZ BU GÜN: Məndə bölüşməyə dəyər bir təcrübə var. Bu gün toplantıya gedəcəyəm və asılılıqdan sağalma yolundakı təcrübəmi paylaşacağam.

"Həyatımızda asılılığın dağıdıcı qüvvə olmasını etiraf etmək əksəriyyətimiz üçün heç də çətin olmadı. Ən yaxşı niyyətlərimiz bizi daha da çox dağıntılara və ümidsizliyə gətirirdi. Hansısa məqamda anladıq ki, asılılığımızdan daha güclü olan bir Qüvvənin köməyinə ehtiyacımız var."

Əsas Mətn

❖

Əksəriyyətimizin şübhəsi yoxdur ki, həyatımız dağıntılardan ibarət idi. Xəstə olduğumuzu və bu xəstəliyimizin adı - asılılıqı qəbul etməyimiz bu dağıntıların səbəblərini və əsasını anlamaqda bizə kömək edir. Biz asılılığa həyatımıza boşluq gətirən bir qüvvə kimi baxa bilərik. Birinci Addımı edəndə biz etiraf edirik ki, asılılığın dağıdıcı qüvvəsi bizim öz qüvvəmizdən daha güclüdür. Biz onun qarşısında gücsüzük.

Bu baxımdan bizim yeganə ümidimiz - asılılığımızdan daha güclü olan, həyatımızı dağıdan yox, qoruyub-saxlayan bir Qüvvəni tapmaqdır. Onu dərk etmək, hətta adlandırmağa belə heç də ehtiyac yoxdur. Əsas odur ki, belə bir Qüvvənin mövcudluğuna inanaq; bu, bizim həyatımıza rəhbərlik edən və bizim qayğımıza qalan İlahi Qüvvədir (Mən Onu Necə Başa Düşürəm). Asılılığımızdan güclü olan mərhəmətli İlahi Qüvvənin olmasına inam bir gün təmiz qalmağımız üçün bizə kifayət qədər ümid verir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən inanıram ki, asılılığımdan daha Qüdrətli olan hansısa bir Güc vardır.

"Asılılıq – təkcə narkotik istifadəsi ilə məhdudlaşan xəstəlik deyil"
Əsas Mətn

❖

İlk toplantımızda asılılıq xəstəliyinin həyatımıza təsiri barədə danışdıqlarımız bəzi qrup üzvlərini müəyyən mənada ruhdan sala bilərdi. Biz özümüz haqqında düşünürdük: "Xəstəlik? Axı məndə sadəcə narkotik problemi var! Bunlar nə barədə danışırlar?"

Proqramla bir müddət işlədikdən sonra anlamağa başladıq ki, asılılıq bizə çox dərindən nüfuz edib və bu, təkcə bir vəsvəsə və kompulsiv narkotik istifadəsi deyil. Biz həyatımızın bütün sahələrinə təsir edən xroniki bir xəstəlikdən əziyyət çəkdiyimizi gördük. Bu xəstəliyə harda "yoluxduğumuz" məlum olmasa da, həyatımızı analiz etdikdə anladıq ki, biz artıq uzun illərdir bu xəstəliyin təsiri altındayıq.

Eynilə, asılılıq xəstəliyi kimi AN proqramı da həyatımızın bütün sahələrinə təsir edir. İlk toplantımıza gəlirək və bizdə bütün simptomlar var: mənəvi boşluq, emosional tükənmə, gücsüzlük, idarəolunmazlıq.

Xəstəliyimizin sağalması sadəcə narkotik istifadəsini dayandırmaqdan daha geniş bir prosesdir. Biz On İki Addımdan istifadə edirik. Baxmayaraq ki, bu addımlar xəstəliyimizi "müalicə etmir", onlar bizi tədricən daha sağlam insanlara çevirir. Gərəkli işləri gördükcə biz həyatda mükafatlarını alırıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən öz xəstəliyimi On İki Addımın köməyilə sağaladacağam.

"Əvvəllər biz şəraitdən və insanlardan asılı idik. Onlara müraciət edirdik ki, nədən məhrum olmuşuqsa, onu bizə verməkdə bizə kömək etsinlər."
Əsas Mətn

❖

Heyvanat aləmində başqalarının hesabına yaşayan canlılar var. Onlardan biri də zəlidir. O, insanlara yapışır və nə lazımdırsa, onu onlardan götürür. Kimsə zəlini özündən uzaqlaşdırsa belə, o, sadəcə başqa bir qurban tapır.

İstifadə etdiyimiz vaxtlarda biz də eyni cür davranırdıq. Ailəmizin, dostlarımızın və tanışlarımızın qayğısından, resurslarından istifadə edirdik. Şüurlu və ya şüursuz şəkildə nəyisə havayı əldə etmək üçün müxtəlif üsullar axtarırdıq.

İlk toplantımıza gələndə ortalıqda gəzən torbanı görüb, yəqin ki, belə düşünmüşdük: "Özünütəminat? Bu nə qəribə ideyadır!" Amma müşahidə etdikcə başqa nəticələrə gəlməyə başladıq. Burada asılılar öz xərclərini özləri ödəməklə müstəqillik qazanırdılar və bununla da seçim imkanları artırdı.

Şəxsi həyatımızda özünütəminatı tətbiq etməklə biz müəyyən dərəcədə azadlıq əldə edirik. Artıq heç kim bizə harada və necə yaşayacağımızı deyə bilməz, çünki öz yaşayış yerimizin xərcini özümüz ödəyirik. İstədiyimizi yemək, istədiyimiz yerə getmək, xoşumuza gələn işlərlə məşğul olmaq imkanımız var, çünki biz özümüz özümüzü təmin edirik.

Zəlilərdən fərqli olaraq, biz yaşamaq üçün başqalarından asılı deyilik. Üzərimizə nə qədər çox məsuliyyət götürürüksə, bir o qədər də azadlıq qazanırıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Özümü müstəqil şəkildə təmin etməklə əldə etdiyim azadlığın həddi-hüdudu yoxdur. Bu gün şəxsi məsuliyyətimi qəbul edəcək və öz haqqımı özüm ödəyəcəyəm.

"Biz yolumuzda irəlilədikcə, hər gün bizə təmənnasız verilənləri qəbul edirik."

Əsas Mətn

❖

Ali Qüvvə ilə münasibətimiz qarşılıqlı əlaqəyə əsaslanır. Dua edərkən biz Tanrı ilə ilə ünsiyyət qururuq və O bizi dinləyir. Meditasiya zamanı isə İlahi Qüvvənin iradəsini eşitmək üçün əlimizdən gələni edirik. Biz anlayırıq ki, bu münasibətdə öz məsuliyyətimizi daşımalıyıq. Əgər nə dua edir, nə də qulaq asırıqsa, deməli, İlahi Qüvvənin həyatımıza daxil olmasına mane oluruq.

İlahi Qüvvə ilə münasibətimizi düşündükdə, bir şeyi xatırlamaq vacibdir: bu münasibətdə gücsüz tərəf bizik. Biz rəhbərlik, qərarlılıq və ya güc istəyə bilərik, İlahi Qüvvənin iradəsini bilməyi xahiş edə bilərik – lakin, tələb etmək haqqımız yoxdur. Tanrı (biz Onu necə anlayırıqsa), bizdə olmayan gücə malikdir və bizə lazım olanı doğru zamanda verəcək.

İlahi Qüvvə ilə münasibətimizi hər gün möhkəmləndirməliyik. Bu yolda On birinci Addım bizə gözəl bir vasitə təqdim edir. Onu tətbiq etməklə biz gücsüz olduğumuzu unutmur və İlahi Qüvvənin iradəsini qəbul edirik.

❖

YALNIZ BU GÜN: İlahi Qüvvə ilə münasibətimdə mən gücsüz tərəfəm. Kim olduğumu xatırlayaraq, Tanrının (Onu necə anlayıramsa) hədiyyələrini təvazökarlıqla qəbul edəcəyəm.

24 MART KEÇMİŞDƏN AZAD OLMAQ

"Fərqi yoxdur, haradan gəlmişik, vacib olan odur ki, haraya gedirik."
Əsas Mətn

❖

Sağalma proqramı ilə ilk dəfə rastlaşanda bəzilərimiz utanır və axıra kimi özümüzü "asılı" adlandırmaq istəmirik. Sağalmanın ilk dövründə həyatımızda yeni məna axtarmağa başlayırıq. Bununla bağlı içimizdə həm qorxu, həm də ümid hissləri yaranır. Keçmişimiz bizə qaçılmaz və məğlubedilməz görünə bilər. Özümüz haqqında əvvəlki kimi yox, fərqli düşünmək bizə çətin gələ bilər.

Narkotiklərdən istifadəyə yenidən qayıtmaq istədikdə keçmişin xatirələri bizə nələrin baş verəcəyini xatırladır. Lakin həmin bu xatirələr bizi utanc və qorxu zəncirlərində saxlaya bilər. Bəzən keçmiş haqqında düşüncələrdən azad olmaq bizə çətin görünsə də, sağalma yolunda şansımız var – aktiv istifadəyə dair fikirlərdən get-gedə uzaqlaşırıq. Yeni həyatımızda can atdığımız dəyərlər hər gün artır, özümüzü cəzalandırmağa səbəb olan düşüncələr isə azalır.

Sağalma yolunda bütün qapılar üzümüzə açıqdır. Qarşımızda saysız-hesabsız seçimlər var. Yeni həyatımız zəngindir, bizə böyük ümidlər verir. Keçmişimizi tamamilə unuda bilməsək də, onunla yaşaya bilmərik. Biz yalnız irəliyə gedə bilərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Çamadanlarımı yığıb, keçmişimdən çıxıb, ümid dolu bu gündə yaşayacağam.

25 MART MƏN BACARA BİLMİRƏM, BİZ BACARIRIQ

"Asılılığımız ucbatından düşdüyümüz tənhalıqdan çıxmağa cəhd edərkən, biz eyni məqsəd – sağalma naminə birləşmiş insanlara rast gəlirik."

Əsas Mətn

❖

Gücsüzlüyümüzü etiraf etməmək, nöqsanlarımızı gizlətmək, uğursuzluqlarımızı inkar etmək və hər şeyi təkbaşına həll etməyə çalışmaq – çoxlarımız bu prinsiplərə əməl edirdik. Asılılığımız qarşısında gücsüz olduğumuzu və həyatımızın idarəolunmaz hala gəldiyini qəbul etməkdən qaçırdıq. Halbuki, həqiqət elə məhz bu idi. Çoxlarımız yalnız o zaman təslim oldu ki, bunun arxasında dəyərli nəyinsə bizi gözlədiyini hiss etdi. Anonim Narkomanlarda başqa asılıların sağalma yoluna qədəm qoyduğunu görəndə, biz də Birinci Addımımızı atdıq.

Biz AN-da bizim kimi çətin vəziyyətdə olan, eyni ehtiyacları daşıyan, lakin yaşamağa davam etməyə kömək edən vasitələr tapan insanlarla rastlaşdıq. Bu asılılar bizimlə həmin vasitələri bölüşməyə və onları istifadə etməyi öyrənənə qədər bizə emosional dəstək verməyə hazırdırlar. Sağalan asılılar başqalarının köməyinin nə qədər vacib olduğunu yaxşı bilirlər, çünki özləri də bu dəstəyi alıblar. AN-da biz bizimlə eyni yolu gedən başqa asılıların birliyinə qoşuluruq. Bu birlikdə olan insanlar bir-birinin sağalmasına necə kömək etməyi bilir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən ümumi məqsəd – sağalmaya qoşulacağam. Anonim Narkomanlar Birliyində mənə lazım olan təcrübə, güc və ümid tapacağam.

26 MART SPONSORA ETİBAR ETMƏK – RİSKƏ DƏYƏR

"Sponsor... həyat təcrübəmizi bölüşmək üçün etibar edə biləcəyimiz birisidir..."
IP №11: Sponsorluq

(Yenidən işlənmiş) "Sponsor axtararkən əksər üzvlər etibar etməyi öyrənə biləcəklərini düşündükləri birini, şəfqətli görünən birini axtarırlar"
IP №11: Sponsorluq Yenidən işlənmiş

❖

Sponsorluq ideyası bizə yad gələ bilər. Uzun illər yalnız özümüzə güvənərək, başqalarına şübhə ilə yanaşaraq və istiqamətsiz yaşayaraq öyrəşmişik. İndi isə sağalaraq yaşamağı öyrənəndə anlayırıq ki, bizə kömək lazımdır. Artıq hər şeyi təkbaşına edə bilmirik və risk edib başqa birinə etibar etməliyik. Çox vaxt bu riski ilk dəfə hörmət etdiyimiz, bizimlə oxşar təcrübələr yaşayan və etibar etməyə əsasımız olan – sponsorumuzla edirik.

Sponsorumuzla səmimi olduqda aramızda güclü bir bağ yaranır. Biz ona sirrlərimizi açırıq, onun müdrikliyinə və təcrübəsinə güvənirik. Narahatlıqlarımızı, qorxularımızı bölüşərək, onun təcrübəsindən faydalanmağı öyrənirik. Ağrımızı birlikdə yaşamaq, bir-birimizi tanıyıb hörmət etmək bizə dəstək verir. Nə qədər çox sponsorumuza etibar ediriksə, bir o qədər də özümüzə güvənməyi öyrənirik.

Qorxu və qeyri-müəyyənlik içində yaşamamaq, hər şeydən şübhələnib tərəddüd etməmək üçün bizə etibar lazımdır. Başqa bir asılıya etibar etmək bizim üçün risk kimi görünə bilər. Lakin etibar – İlahi Qüvvə ilə münasibətimizdə də əsas rol oynayan bir prinsiptir. Bəli, bu bir riskdir, lakin təcrübəmiz göstərir ki, onsuz mümkün deyil. Sponsorumuza nə qədər çox güvənsək, həyatımıza da bir o qədər açıq olarıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən mənəvi inkişaf etmək və dəyişmək istəyirəm. Risk edib sponsoruma etibar edəcəyəm, onunla bölüşəcəyəm və bu etibarın bəhrəsini görəcəyəm.

"Sağalma prinsiplərinə uyğun olaraq, bir-birimizi mühakimə etməməyə, etiketləməməyə və təbliğ etməməyə çalışırıq."

Əsas Mətn

❖

Sağalma müddətində neçə dəfə başqasının davranışını səhv başa düşüb, dərhal qiymətləndirərək ona etiket yapışdırmışıq və onu sanki çeşidləmə qutusuna göndərmişik? Kiminsə bizdən fərqli bir İlahi Qüvvə anlayışı olduğunu görüb, inanclarının yetərincə mənəvi olmadığı qənaətinə gəlmişik. Və ya bəlkə bir cütlüyün mübahisə etdiyini görüb, münasibətlərinin sağlam olmadığını düşünmüşük, amma sonra onların uzun illərdir uğurlu bir evlilik yaşadıqlarını öyrənmişik.

İnsanları düşünmədən kateqoriyalara ayırmaqla, onlar haqqında yeni bir şey öyrənmək fürsətini əldən veririk. Nə vaxtsa birinin davranışını mühakimə etsək, həmin insanı sağalma yolunda potensial dost və yoldaş kimi görmək şansımızı itiririk.

Əgər qınadığımız insanlardan onlara stereotip yanaşılmasının xoş olub-olmadığını soruşsaq, cavabları açıq şəkildə "yox" olardı. Bizə də eyni münasibət göstərilsəydi, xoşumuza gələrdimi? Əlbəttə ki, yox. Biz hər zaman başqalarının qarşısında öz ən yaxşı tərəfimizi göstərmək istəyirik. Eyni şəkildə, sağalma yolundakı yoldaşlarımız da onlar haqqında yaxşı düşünməyimizi arzulayırlar. Sağalma proqramımız bizə həyatda daha müsbət baxış bucağı inkişaf etdirməyin vacib olduğunu öyrədir. Başqalarının müsbət xüsusiyyətlərinə nə qədər çox diqqət yetirsək, özümüzdə də bir o qədər müsbət tərəfləri görəcəyik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Başqaları haqqında mənfi mühakimələrdən uzaq duracağam və əksinə, hər kəsdəki müsbət keyfiyyətləri qiymətləndirməyə yönələcəyəm.

"Biz qorxuruq ki, hisslərimizdən qaçmasaq, bir-birinin ardınca gələn ağrı və panikanın öhdəsindən gələ bilməyəcəyik."

Əsas Mətn

❖

Narkotik istifadə edəndə çoxlarımız həqiqi emosiyalarımızı hiss etməyi ya bacarmırdıq, ya da istəmirdik. Əgər xoşbəxt idiksə, daha çox xoşbəxt olmaq üçün istifadə edirdik. Əgər hirslənir və ya kədərli olurduqsa, bu hissləri boğmaq üçün istifadə edirdik. Aktiv asılılıq dövründə bu vərdişimiz davam etdikcə, emosiyalarımız bir-birinə qarışdı və biz artıq nəyi necə hiss etməli olduğumuzu unudduq.

Sağalmada müəyyən müddət keçdikdən sonra anlayırıq ki, uzun müddət susdurduğumuz emosiyalar özünü gözlənilmədən büruzə verməyə başlayır. Bəzən bu hissləri düzgün adlandıra bilmədiyimizi də görürük. Məsələn, qəzəb kimi qəbul etdiyimiz hiss əslində sadəcə narahatlıq ola bilər. "İntihara aparan depressiya" hesab etdiyimiz duyğu isə sadəcə qəm-kədər ola bilər. Belə hallarda sponsorumuzdan və AN-nın digər üzvlərindən kömək istəməliyik. Toplantılara gedərək həyatımızda baş verənlər barədə danışmaq, hisslərimizdən qaçmaq əvəzinə onlarla qorxmadan üzləşməkdə bizə kömək edə bilər.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən xoşagəlməz hisslərdən qaçmayacam. Hisslərimlə üz-üzə gəlmək üçün sağalma yolunda olan dostlarımın dəstəyindən istifadə edəcəyəm.

"..biz görürük ki, özümüz üçün nəyi istəyiriksə, İlahi də bizim üçün onu istəyir. İlahi Qüvvənin iradəsi bizim əsl iradəmiz olur."

Əsas Mətn

❖

İnsanın nəyisə havayı əldə etmək istəyi təbiidir. Məsələn, mağazada kassir səhvən bizə 10 dollar əvəzinə 20 dollar artıq qaytarsa, çaşıb əvvəlki kimi davrana bilərik. Bəzən elə bilirik ki, heç kimin bilməyəcəyi xırda bir yalanın zərəri olmaz. Hətta bunun elə də böyük əhəmiyyət kəsb etmədiyini düşünə bilərik. Amma bir nəfər bunu bilir – özümüz. Və bu, əhəmiyyətlidir.

Narkotiklərin təsiri altında yaşadığımız dövrdə keçərli olan prinsiplər, sağalma yolunda artıq işləmir. On İki Addım proqramı üzərində işlədikcə mənəvi cəhətdən inkişaf edirik və bizdə yeni dəyərlər və standartlar formalaşır. Keçmişdə etdiyimiz bəzi xoşagəlməz əməlləri xatırlayanda utanır və narahat oluruq.

O vaxtlar başqalarını qurban verməkdən çəkinmirdik. Lakin On İki Addımı tətbiq etdikcə dəyərlərimiz dəyişir. İlahi Qüvvənin iradəsini yerinə yetirmək bizim üçün xoşagəlməz əməllərdən daha vacib olur.

Dəyərlər sistemimiz dəyişdikcə həyatımız da dəyişir. İlahi Qüvvənin bizə verdiyi daxili biliklər sayəsində yenidən qazandığımız dəyərlərlə yaşamağa can atırıq. İlahi Qüvvənin iradəsini qəbul edirik və bu iradə bizim əsl iradəmiz olur.

❖

YALNIZ BU GÜN: İlahi Qüvvə ilə şüurlu əlaqəmi gücləndirməklə dəyərlər sistemim dəyişdi. Bu gün əsl iradəmi – İlahi Qüvvənin iradəsini həyata keçirəcəyəm.

"Tədricən eqosentrikdən daha çox Tanrı mərkəzli olduğumuz üçün ümidsizliyimiz ümidə çevrilir."

Əsas Mətn

❖

Ümidə sahib olmaq necə də gözəl bir şeydir! AN-a gəlməzdən əvvəl çoxlarımız ümidsizlik içində yaşayırdıq. Düşünürdük ki, xəstəliyimiz bizi məhv edəcək.

Birliyin bir çox üzvləri deyir ki, proqramla yaşamağa başladıqları ilk aylarda özlərini bir nağılda hiss edirdilər. Narkotiklərdən istifadəni dayandırdıq, yeni dostlar qazandıq, həyatımız ümidverici görünürdü. Hər şey əla idi. Lakin sonra reallıq geri qayıdır. Həyat olduğu kimidir: yenidən işimizi itirə, sevdiklərimizdən ayrıla, dostlarımızın ölümünə şahid ola bilərik və özümüzü yenə də pis hiss edərik. Narkotiklərdən imtina etməyimiz o demək deyil ki, hər şey istədiyimiz kimi olacaq.

Həyatın reallıqları ilə üzləşəndə biz İlahi Qüvvəyə üz tuturuq və anlayırıq ki, həyat öz axarı ilə davam edir. Lakin sağalma yolunda nə baş verirsə-versin, ruhdan düşməməliyik, çünki həmişə ümid var. Bu ümidi bizə İlahi Qüvvə ilə əlaqəmiz verir.

Dediyimiz kimi, bu əlaqə bir anda yaranmır, tədricən inkişaf edir*:* "Tədricən, biz daha çox Tanrı mərkəzli oluruq ″ Əgər gündən-günə İlahi Qüvvəyə daha çox güvəniriksə, həyatın çətinlikləri bizi ümidsizliyə sala bilmir. İlahidə cəmlənmək bizə yalnız özümüzdə ilişib qalmamaq azadlığını bəxş edir.

❖

YALNIZ BU GÜN: İlahi Qüvvəyə etibar edəcəyəm. Həyatımda baş verən hər şeyi qəbul edəcəyəm, çünki İlahi Qüvvəm bu sınaqlardan keçməyimə mütləq kömək edəcək.

"Əsl dəyərimiz özümüz olmağımızdadır."

Əsas Mətn

❖

Addımlar üzərində işlədikcə, özümüzlə bağlı bəzi əsas həqiqətləri kəşf etməyimiz qaçılmazdır. Sirlərimizi üzə çıxarmaq, onları açmaq və xarakterimizi araşdırmaq prosesi əsl mahiyyətimizi ortaya qoyur. Özümüzü daha yaxından tanıdıqca, olduğumuz kimi olmağa qərar verməli olacağıq.

Həm asılı yoldaşlarımıza, həm də dünyaya nə təqdim etdiyimizə baxmaq və bunun içimizdə kəşf etdiklərimizlə uyğun olub-olmadığını görmək istəyə bilərik. Əslində çox həssas olduğumuz halda, heç nəyin bizi narahat etmədiyini göstərməyə çalışırıqmı? Etibarsızlıqlarımızı əsəbi zarafatlarla ört-basdır edirik, yoxsa qorxularımızı kimsə ilə bölüşürük? Qırxa yaxınlaşdığımız və əsasən mühafizəkar olduğumuz halda, yeniyetmə kimi geyinirikmi?

"Biz deyilik" deyə düşündüyümüz şeylərə də yenidən baxmaq istəyə bilərik. Ola bilsin ki, "kütləni sevmirik" deyə NA fəaliyyətlərindən qaçmışıq. Ya da bəlkə peşə dəyişmək kimi gizli bir arzumuz var, amma bu arzunun bizə "uyğun olmadığını" düşünərək addım atmağı ertələmişik. Özümüz haqqında yeni bir anlayış qazandıqca, davranışlarımızı buna uyğun şəkildə dəyişmək istəyəcəyik. Kim olduğumuzu səmimi şəkildə əks etdirmək istəyirik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Zahiri obrazıma nəzər yetirəcək və onun daxilimdəki mənlə uyğunluğunu yoxlayacağam. Sağalma prosesində mənəvi inkişafımı rəhbər tutaraq davranacağam.

❖ ❖ ❖

APREL

❖ ❖ ❖

"Əksərimiz asılılığımızın fəsadlarını ilk dəfə yaxınlarımızla münasibətlərimizdə hiss etmişik. Biz onların dəstəyindən asılı idik. Onlar özlərinə başqa maraq, dost və ya sevgili tapanda qəzəb, kədər və ağrı hiss edirdik."

Əsas Mətn

❖

Asılılıq həyatımızın bütün sahələrinə təsir edirdi. Narkotiklərdən istifadə edirdik ki, həyatımıza dözə bilək, eyni zamanda bizi dəstəkləyən və kömək edən insanları axtarırdıq. Həddindən artıq tələblər irəli sürür və bizə həqiqətən dəyər verənləri özümüzdən uzaqlaşdırırdıq. Yanımızda əsasən elə insanlar qalırdı ki, onların özləri də asılı idi və buna görə bizim həddindən artıq gözləntilərimizi rədd edə bilmirdilər. Buna görə də, sağlam sevgi münasibətləri qurmaq və qoruyub saxlamaq bacarığımız yox idi.

Bu gün sağaldıqca, artıq özümüzü normal hiss etmək üçün narkotiklərə arxalanmırıq. Əgər hələ də kimsənin bizi "normal vəziyyətə" çıxarmasını gözləyiriksə, deməli, sağalma proqramını insanlarla münasibətlərimizdə də tətbiq etməliyik. Əvvəlcə problemimizi qəbul etməliyik – bizim sağlam sevgi münasibətlərini necə quracağımız barədə heç bir təsəvvürümüz yoxdur. Bu məsələdə çətinlik çəkmiş və çıxış yolu tapmış insanlarla tanış oluruq. Onlara suallar veririk və sağalmış insanların bu mövzuda dediklərinə qulaq asırıq. Həyatımızın digər sahələrində olduğu kimi, münasibətlərimizdə də sağalma prinsiplərinə əsaslanaraq azadlıq və daxili rahatlıq tapırıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən sağlam sevgi münasibətləri qura bilərəm. Bu gün asılılığımın münasibətlərimə necə təsir etdiyini araşdıracaq və sağalma yollarını axtarmağa başlayacağam.

"Bizim ictimai simamız davranışımızdan yaranır, yəni narkotiklərsiz də dolğun və mənalı bir həyat yaşamağın mümkünlüyünü öz nümunəmizlə göstərdiyimizdən."

Əsas Mətn

❖

Bəli, biz yeni gələnləri cəlb edirik. Anonim Narkomanları tapan asılıların sayı günü-gündən artır. Asılılıqla mübarizədən yorulmuş bu yeni gələnləri biz necə qarşılayırıq? Toplantılarda kənarda tək qalan, utanan və tərəddüd edən insanlara yaxınlaşırıqmı? Onları toplantıya gətirmək üçün maşınımıza mindiririkmi? Əziyyət çəkən hər bir asılı ilə şəxsən maraqlanırıqmı? Telefon nömrəmizi veririkmi? On İkinci Addımı yerinə yetirmək üçün gecə isti yatağımızdan qalxıb bir zəngə cavab verməyə hazırıqmı? Bizdən fərqli seksual oriyentasiyası və ya milliyyəti olanlarla işləməyə açığıqmı? Birliyə vaxtımızı həqiqətən ayırırıqmı?

Unutmayaq ki, bir vaxtlar bizi də sevgi ilə qarşılayıblar və bu mühitdə bizə yer veriblər. Anonim Narkomanlarda bizi ən çox cəlb edən şey, bəlkə də ilk dəfə özümüzü yad hiss etməməyimiz idi. İndi biz həmin o birlik və ortaqlıq hissini yeni gələnlər üçün yaradırıqmı? Anonim Narkomanları reklam edə bilmərik. Lakin həyatımızda bu prinsiplərə əməl edərək yaşayırıqsa, AN yeni üzvlər üçün cəlbedici olur. Çünki bizə də nə vaxtsa məhz bu cəlbedicilik təsir etmişdi.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən yeni gələn asılı ilə işləyəcəyəm. Xatırlayacağam ki, bir zamanlar mən də "yeni gələn" olmuşam. Ona görə də başqalarında, özümün AN-da hiss etdiyim birlik və ortaqlıq hissini yaratmağa çalışacağam.

"AN İcmasında biz gördük ki, mənəvi oyanışın ideyası insanlarda fərqli şəkildə özünü göstərir."

Əsas Mətn

❖

Baxmayaraq ki, hamımız eyni addımlarla işləyirik, bu prosesin nəticəsində yaranan mənəvi oyanışı hər birimiz fərqli şəkildə hiss edirik. Mənəvi oyanışın forması bizim kimliyimizdən, dünyaya baxışımızdan və daxili inancımızdan asılı olaraq dəyişir.

On İki Addımın vəd etdiyi mənəvi oyanışı bəziləri dini və mistik maraqların yenidən canlanması kimi görür. Digərləri üçün bu, bəlkə də ilk dəfə olaraq, ətrafdakı insanların həyatını anlamaq, onlara qarşı mərhəmət hiss etmək və qayğı göstərməkdə özünü büruzə verir. Başqaları isə bu addımları edərək mənəvi və ya etik prinsiplərini daha dərindən dərk edirlər.

Çoxlarımız üçün mənəvi oyanış sadalanan bu anlayışların birləşməsidir və bu birləşmə hər bir insanın özünəməxsus xüsusiyyətləri kimi unikal olur. Bəs əgər mənəvi oyanışın bu qədər müxtəlif formaları varsa, biz necə bilə bilərik ki, bu oyanış bizdə baş verib?

On İkinci Addım bizə bunun iki əlamətini göstərir: Birincisi, biz həyatımızı daha düzgün istiqamətə yönləndirən prinsiplər əldə edirik və bu prinsipləri həyatımızın bütün sahələrinə tətbiq etməyə çalışırıq. İkincisi, öz təcrübəmizlə digər asılılarla səmimi şəkildə bölüşməyə və onlara qayğı göstərməyə hazır oluruq. Bizim mənəvi oyanışımız hansı formada olursa-olsun, bizə həyatda yol göstərən rəhbərlik və sevgi verilir. Bu isə bizə tam və mənalı bir həyat yaşamaq üçün imkan yaradır.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mənəvi oyanışım hansı formada olursa-olsun, o mənə bu dünyada yerimi tapmağa, bu yeri sevgi və həyatla doldurmağa kömək etdi. Bunun üçün minnətdaram.

4 APREL ÖZ SAĞALMAMI QORUYARAQ

"Unutmayın ki, biz özümüz... son nəticədə sağalmağımıza və qərarlarımıza cavabdehik."

Əsas Mətn

❖

Əksəriyyətimiz sağalmamızın gücünü sınayan müxtəlif vəziyyətlərlə rastlaşırıq. Məsələn, bərk fiziki ağrı hiss etdikdə biz qərar verməliyik: ağrıkəsici dərmanlar qəbul etməliyik, ya yox? Bu zaman özümüzə qarşı dürüst olmalı, həm asılılığımızı, həm də sağalmamızı nəzərə alaraq həkimimizlə və sponsorumuzla bu barədə açıq danışmalıyıq. Yekun qərarı biz verməliyik, çünki bu qərarın nəticələri ilə biz yaşayacağıq.

Bir başqa tez-tez rastlaşdığımız seçim isə spirtli içkilərin olduğu bir tədbirə getmək, ya getməmək məsələsidir. Bu zaman da öz mənəvi vəziyyətimizi nəzərə almalıyıq. Əgər bizimlə birlikdə sağalmamızı dəstəkləyən biri varsa, tədbirə getmək daha yaxşı ola bilər. Lakin əgər biz bu cür bir sınağa hazır hiss etməsək, ən yaxşısı bu tədbirə qatılmamaqdır. Artıq anlayırıq ki, sağalmamız bizim üçün hər şeydən daha vacibdir.

Bu cür qərarları vermək çox vaxt çətindir. Bizdən yalnız hərtərəfli düşünmək deyil, həmçinin sponsorumuzun məsləhətlərini nəzərə almaq və iradəmizi İlahi Qüvvəmizə tapşırmaq tələb olunur. Əlimizdə olan bütün imkanlardan istifadə edərək, bizə ən uyğun qərarı seçməyə çalışırıq. Nə olursa olsun, bu, yalnız bizim qərarımızdır. Bu gündən etibarən sağalmamıza yalnız biz cavabdehik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Sağalmağım üçün təhlükə yarada biləcək bir qərar verdiyim zaman əvvəlcə mənə kömək edənlərlə məsləhətləşib, sonra öz seçimimi edəcəyəm.

"Nəhayət ki, ağılsız fikirlərimi və etdiyim
ağılsız hərəkətlərimi kimsə bildi."

Əsas Mətn

❖

Asılılar çox vaxt özlərini heç kimə bənzəməyən biri kimi hiss edirlər. Biz əminik ki, narkotiklərdən istifadə edən yalnız bizik və bu narkotikləri tapmaq üçün nələr etdiyimizi heç kəs etməyib. "Heç kəs məni başa düşmür" hissi sağalmamızda uzun illər bizə mane ola bilər.

AN-ə gələndə bu hissi itirməyə başlayırıq. Artıq düşünmürük ki, biz ən "pis" və ya ən "ağılsız"ıq. Qrupdakı digər üzvləri dinləyirik, onlar öz təcrübələrini bizimlə bölüşürlər. Biz görürük ki, başqaları da bizim keçdiyimiz yoldan keçiblər və, buna baxmayaraq, sağalırlar. Beləliklə, biz inanmağa başlayırıq ki, biz də sağala bilərik.

Sağalma yolunda irəlilədikcə bəzən içimizdə yenə də ağılsız fikirlər yaranır. Lakin, biz görürük ki, çətinliklərimizi başqaları ilə bölüşəndə, onlar bizə bu çətinliklərin həll yollarını təqdim edirlər. Düşüncələrimiz nə qədər qarışıq olsa da, başqa asılılar bizimlə onların tapdıqları həll yollarını bölüşəndə, biz ümid tapırıq. Biz inanmağa başlayırıq ki, nə olursa olsun, biz yaşayıb sağalmağımıza davam edə bilərik.

Anonim Narkomanların bizə verdiyi ən böyük hədiyyə isə budur: biz tək deyilik. Qrupdakı digər üzvləri ilə öz təcrübəmizi, gücümüzü və hətta ağılsız fikirlərimizi bölüşərək, biz təmiz qala bilərik. Bunları etdikcə, biz çətin vəziyyətlərdən çıxmaq üçün başqalarının tapdıqları həll yollarını tətbiq etməyə açıq oluruq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən minnətdaram ki, öz vəziyyətimi başqalarının vəziyyətləri ilə eyniləşdirə bilirəm. Bu gün mən onların bölüşdüyü təcrübələrini dinləyəcəyəm və öz təcrübəmi onlarla bölüşəcəyəm.

"Təcrübə göstərir ki, sağalma prosesi mərhələli şəkildə irəliləyir və buna görə də dəyişikliklər qaçılmazdır."

Əsas Mətn

❖

AN-a ilk dəfə gələndə, əksəriyyətimizin leqal peşəsi yox idi. Həmçinin, hamımız dərhal səmimi və işləmək istəyən cəmiyyətin üzvü olmaq qərarını vermirdik. Lakin sağaldıqca çox tez başa düşürük ki, istifadə etdiyimiz vaxt etdiyimiz hərəkətləri artıq eyni rahatlıqla və düşünmədən davam etdirə bilmirik. Əvvəllər vicdan əzabı çəkmədən etdiyimiz işləri, sağalma yolunda irəlilədikcə dürüstlük və vicdanla görməyə başlayırıq.

Biz xırda, çətin olmayan addımlardan başlayırıq: mağazada kassir bizə səhvən artıq pul verəndə onu geri qaytarırıq; dayanacaqda başqasının avtomobilinə zərər yetirəndə məsuliyyətdən yayınmırıq. Görürük ki, bu cür xırda məsələlərdə dürüst olduqdan sonra daha ciddi sınaqlardan da keçə bilərik.

Çoxumuz buraya gələndə səmimi olmağı bacarmırdıq. Lakin On İki Addım üzrə işlədikcə həyatımız dəyişir. Artıq başqalarının hesabına nəsə əldə edəndə özümüzü rahat hiss etmirik. Yeni xarakterimiz – dürüst və vicdanlı olmaq – bizə xoş gəlməyə başlayır.

❖

YALNIZ BU GÜN: Həyatımdakı dürüstlük səviyyəsini yoxlayacağam və bununla nə dərəcədə rahat olduğumu görəcəyəm.

"Böyük terapevtik dəyərə malik olan ilk mənbədən aldığımız xəstəlik və sağalma barədə bilik tayı-bərabəri olmayan bir dəyərdir. Və biz bu biliklərimizi sağalmaq istəyən hər bir asılı ilə təmənnasız bölüşürük."

Əsas Mətn

❖

Əksəriyyətimiz proqrama keçmişimizlə bağlı dərin peşmançılıq hissi ilə gəlmişik. Ya instituta daxil ola bilməmiş, ya da onu bitirə bilməmişik. Dostluq münasibətlərimizi və ailələrimizi dağıtmışıq. İşimizi itirmişik. Və bilirik ki, bunların heç birini dəyişdirmək mümkün deyil. Ola bilsin, düşünürdük ki, keçmişimizə ömür boyu heyfsilənəcək və bu peşmanlıq hissi ilə yaşamağın yollarını tapmalı olacağıq.

Lakin həyəcanlı və inamsız bir yeni gələn asılı ilə keçmişimizi bölüşəndə, görürük ki, bu keçmiş sanki bir "qızıl damar"dır. Kiminsə Beşinci Addımını dinləyəndə, biz müqayisəolunmaz bir etibar və anlayış mühiti yaradırıq. Çünki yalnız biz həqiqi əks əlaqə verə, öz şəxsi təcrübəmizlə bölüşə bilərik. Biz də eyni şeyləri etmişik. Biz də həmin hissləri yaşamışıq – utanc və peşmançılığı. Bizim çəkdiyimiz ağrını yalnız başqa bir asılı anlaya bilər. Başqalarının hekayələrində özümüzü tanıyırıq, bizim hekayələrimizdə isə kimlərsə özünü görür.

Keçmişimiz dəyərlidir, həm də çox dəyərlidir. Çünki biz keçmişdə qazandığımız təcrübədən istifadə edərək, hələ də əziyyət çəkən bir asılıya kömək edə bilərik. Keçmişimizi bölüşəndə İlahi Qüvvənin bizim vasitəmizlə işləməsinə imkan yaradırıq. Biz bu güc sayəsində buradayıq və əsas məqsədimiz İlahi Qüvvənin işləməsi üçün şərait yaratmaqdır.

❖

YALNIZ BU GÜN: Keçmişim üçün artıq təəssüflənmirəm. Çünki onu başqa asılılarla bölüşməklə kiminsə ağrısını azalda, bəlkə də, kiminsə həyatını xilas edə bilərəm.

"Biz xoşbəxtliyi, sevinci və azadlığı yaşayırıq."

Əsas Mətn

❖

Əgər bu gün kimsə səni küçədə saxlayıb "xoşbəxtsənmi?" deyə soruşsa, nə cavab verərdin? "Hə, bir baxaq… yaşamaq üçün evim var, soyuducuda yemək var, işim var, maşınım işləyir… Deməli, bəli, yəqin ki, xoşbəxtəm," — deyə cavab verə bilərsən. Bunlar bir çoxumuzun ənənəvi olaraq xoşbəxtliklə əlaqələndirdiyi zahiri nümunələrdir. Amma biz tez-tez unuduruq ki, xoşbəxtlik bir seçimdir; bizi heç kim xoşbəxt edə bilməz.

Xoşbəxtliyi Narkomanlar Anonimində iştirakımızda tapırıq. Hələ də əziyyət çəkən asılıya xidmətə yönəlmiş bir həyatdan əldə etdiyimiz xoşbəxtlik həqiqətən böyükdür. Başqalarına xidməti öz istəklərimizdən üstün tutduqda, diqqəti öz üzərimizdən çəkmiş oluruq. Nəticədə daha məmnun və ahəngdar bir həyat yaşayırıq. Başqalarına xidmət etdikcə, öz ehtiyaclarımızın artıq-artıqlaması ilə qarşılandığını görürük.

Xoşbəxtlik… Əslində bu nədir? Xoşbəxtliyi məmnunluq və razılıq hissi kimi düşünə bilərik. Bu iki ruh halı, adətən, onlara ən az can atdığımız zaman bizə gəlir. Biz "yalnız bu gün üçün" yaşayaraq, hələ də əziyyət çəkən asılıya mesajı daşıdıqca, məmnunluğu, xoşbəxtliyi və dərin mənalı bir həyatı tapırıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən xoşbəxt olacağam. Xoşbəxtliyimi başqalarına xidmət etməklə tapacağam.

"Biz hisslərimizi yaşamağı öyrənirik və görürük ki, əgər biz onlara qapılmasaq, onlar bizə ziyan vura bilməz."

IP №16: Yeni gələnlər üçün

❖

Çoxlarımız AN-a gələndə deyə bilməzdik ki, bütün var gücümüzlə istifadəni tam dayandırmaq istəyirik. Əlbəttə, narkotiklər bizə problemlər yaradırdı və biz bu problemlərdən uzaq olmaq istəyirdik. Lakin "kefdən" ayrılmaq istəmirdik. Nəhayət, başa düşdük ki, bu ikisini bir arada saxlamaq mümkün deyil — birindən imtina etməliyik. İstifadə etmək istəyi bizi zəbt etməyə başlayanda, biz ona müqavimət göstərirdik. Çünki artıq istifadənin nəticələrinə görə cavab vermək istəmirdik. Nə qədər çox təmiz qalırdıq və proqram üzrə işləyirdiksə, bir o qədər azadlıq hiss edirdik. Axırda, istifadə etməyə olan kompulsiv istək bizi tamamilə tərk etdi. Çünki biz təmiz qalaraq yaşamaq istəyirdik.

Bu prinsip bizi narahat edən digər neqativ istəklərə qarşı da tətbiq oluna bilər. Bəzən içimizdə dağıdıcı bir şeyi etmək istəyi yarana bilər — sadəcə ona görə ki, bunu etmək istəyirik. Əvvəllər bu cür davranırdıq və hətta bəzən düşünürdük ki, bu davranış bizə problem yaratmır. Lakin əgər biz kompulsiv hisslərin təsiri ilə hərəkət edib, sonra nəticələrindən qaçmaq istəmiriksə, bu hisslərə qapılmamalıyıq.

Bu, bəlkə də çətindir. Hətta ilk günlərdə təmiz qalmaqdan da çətin ola bilər. Amma başqa sağalan asılılar da eyni hissləri keçirir və neqativ meyllərə uymamaq üçün özlərində güc tapırlar! Başqaları ilə bölüşəndə, onlardan və İlahi Qüvvəmizdən kömək istəyəndə, həyatımızı dağıdan kompulsiv davranışlardan uzaq durmaq üçün güc, dəstək və rəhbərlik tapa bilərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Hisslər keçirmək – normaldır. Sponsorumun, AN dostlarımın və İlahi Qüvvəmin sayəsində mən neqativ hisslərin təsiri ilə hərəkət etməyə meyl göstərmirəm.

10 APREL HƏDDƏN ARTIQ MƏŞĞUL OLMAQ

"Biz aldığımız biliklərdən istifadə etməliyik, əks halda, təmiz qaldığımız müddətdən asılı olmayaraq, bu bilikləri itirəcəyik."

Əsas Mətn

❖

Bir müddət təmiz qaldıqdan sonra, bəzilərimiz üçün nəyin ən vacib olduğunu unutmağa başlayırıq. Həftədə bir dəfə və ya bəzən ondan da gec deyirik: “Bu axşam toplantıya getmək lazımdır”. Axşam olur... AN-dakı daimi işimizdən daha vacib görünən başqa — bəli, əslində vacib olan — işlər bizi cəlb edir, başımız qarışır.

Bu bir anda baş vermir. Biz işə düzəlirik. Ailə üzvlərimizlə barışırıq. Uşaqlarımızı böyüdürük. İtimiz xəstələnir. Axşam kurslarına gedirik. Evi yığışdırmalıyıq. Həyətdə otları biçməliyik. İşdə çox yüklənirik, yoruluruq. Və bir də baxırıq ki, sponsorumuza zəng etməmişik, toplantıya getməmişik, yeni gələn bir asılı ilə danışmamışıq, hətta nə zamandır dua etməyi belə unuduruq.

Belə olanda nə etməliyik? Ya sağalmaq üçün üzərimizə düşən öhdəlikləri yenidən bərpa edəcəyik, ya da həyatımız yenidən idarəolunmaz hala gələnədək həddən artıq məşğul olmağa davam edəcəyik. Seçim etməliyik! Ən yaxşı seçim — enerjimizin böyük hissəsini sağalma bünövrəmizi möhkəmləndirməyə sərf etməkdir. Çünki həyatımız bütövlükdə məhz bu bünövrə üzərində qurulub. Məhz bu bünövrə həyatımızda qalan hər şeyi mümkün edir. Əgər diqqətimizi başqa işlərə yönəltsək və bu bünövrəni unutsaq, o zaman o, tədricən dağılacaq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən özümə icazə verə bilmərəm ki, sağalmamdan üstün hansısa işi tutum. Bu gün sağalma yolunda irəliləmək üçün bir şey edəcəyəm.

"Yeni bir fikir, qapalı bir zehnə yol tapa bilməz... Açıq fikirli olmaq bizə, həyatımız boyunca özümüzü aşan kəşflər etməyə imkan verir."

Əsas Mətn

❖

Biz AN-a həyatımızın ən çətin və ümidsiz dövründə gəldik. Daha nə edəcəyimizi bilmirdik, düşünmək üçün belə gücümüz qalmamışdı. Bu İcmaya ilk dəfə gələndə bizə ən çox lazım olan şey – yeni fikirlər, fərqli bir həyat tərzi və bu fikirlərin necə işlədiyini öz təcrübələri ilə göstərən insanlar idi. Amma yenə də daxili müqavimətimiz – yəni qərəzlərimiz – bu fikirləri qəbul etməyimizə mane olurdu.

İnkar, dəyişməyə nə qədər ehtiyacımız olduğunu başa düşməyimizə mane olurdu. Amma həyatımızın artıq idarəolunmaz hala gəldiyini və öz gücümüzlə bu vəziyyətdən çıxa bilmədiyimizi qəbul etdikcə, AN-in təklif etdiyi yeni düşüncə tərzlərinə nə qədər ehtiyacımız olduğunu dərk etməyə başladıq.

Bəzən özünə həddən artıq inam, ya da təkbaşına hər şeyə qalib gəlmək istəyi, bizdən daha böyük və güclü bir İlahi Qüvvənin mövcudluğunu qəbul etməyə imkan vermirdi. Amma nəhayət öz iradəmizin bizi necə acınacaqlı bir vəziyyətə gətirdiyini gördükdə, gözlərimiz açıldı və dəyişməyə hazır olduq. Başqa insanlar öz həyatlarında İlahi Qüvvənin necə möcüzəvi dəyişikliklər yaratdığını danışanda, biz də bu Qüvvənin bizim üçün də eyni işi görə biləcəyinə inanmağa başladıq.

Kökləri qırılmış bir ağac, əgər yenidən budaqlanmasa, məhv olar. Asılılıq da bizim həyatımızdakı bütün istiqamətləri yox etmişdi. İndi isə yaşamaq və ya böyümək üçün qərəzlərimizi bir kənara qoymalı və həyatımıza yeni fikirlərin daxil olmasına icazə verməliyik.

❖

YALNIZ BU GÜN: İlahi Qüvvəmdən istəyəcəyəm ki, düşüncəmi yeni sağalma fikirlərinə açsın.

"Bütün mənəvi oyanışların bir ortaq cəhəti var.
Ortak xüsusiyyətlərə tənhalığın sona çatması və həyatımızda bir istiqamət hissinin yaranması daxildir."

Əsas Mətn

❖

Bəzi mənəvi təcrübələr bizdən daha böyük bir şeylə üz-üzə gəldiyimiz zaman baş verir. Anlayışımızın hüdudlarından kənarda olan qüvvələrin fəaliyyət göstərdiyini hiss edirik. Böyük mənzərənin qısa bir anlıq görünüşünü görür və həmin anda təvazökarlıq tapırıq.

On iki Addım boyunca keçdiyimiz yol da eyni mahiyyətdə, lakin daha dərin və qalıcı bir mənəvi təcrübə gətirəcək. Bir tərəfdən davamlı şəkildə eqomuz zəifləyir, digər tərəfdən isə daha geniş baxış bucağının fərqinə varırıq. Dünyaya baxışımız elə genişlənir ki, artıq öz əhəmiyyətimiz barədə şişirdilmiş bir düşüncəyə sahib olmuruq.

Yeni fərqindəliyimiz sayəsində özümüzü insanlığın qalan hissəsindən ayrı hiss etmirik. Dünya niyə belədir, insanların niyə bəzən bir-birinə bu qədər amansız davrandığını anlamaya bilərik. Amma əzabın nə olduğunu anlayırıq və sağalmada olarkən onu azaltmaq üçün əlimizdən gələni edə bilərik. Bizim fərdi töhfəmiz başqalarınınkı ilə birləşdikdə, böyük bir planın ayrılmaz hissəsinə çevrilirik. Nəhayət, bağlı olduğumuzu hiss edirik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən bütün bu böyük sistemin içində sadəcə bir insanam. Böyük mənzərədəki yerimi təvazökarlıqla qəbul edirəm.

"Bəyənilmə axtaran davranış bizi
asılılığımızın daha dərinlərinə aparırdı…"

Əsas Mətn

❖

Başqaları etdiklərimizi və ya dediklərimizi bəyəndikdə özümüzü yaxşı hiss edirik; bəyənmədikdə isə pis. İnsanların bizim haqqımızdakı fikirləri və bu fikirlərin bizdə yaratdığı hisslər müəyyən qədər müsbət dəyərə malik ola bilər. Düz yolda getdiyimiz üçün özümüzü yaxşı hiss etdirdikdə, bu bizi həmin yolu davam etdirməyə təşviq edir. Amma "insanları razı salmaq" tamam başqa bir şeydir. Biz doğru ya da yanlış olmasından asılı olmayaraq, yalnız başqasının razılığını qazanmaq üçün nəsə etdikdə insanları razı salmağa çalışmış oluruq.

Aşağı özünə dəyər hissi bizə elə düşündürə bilər ki, özümüzü yaxşı hiss etmək üçün başqasının təsdiqinə ehtiyacımız var. Onların bizə "yaxşısan" deməsi üçün lazım olduğunu düşündüyümüz hər şeyi edirik. Bir müddət özümüzü yaxşı hiss edirik. Sonra isə inciməyə başlayırıq. Başqasını razı salmağa çalışarkən özümüzü və dəyərlərimizi kiçiltmiş oluruq. Dərk edirik ki, başqalarının təsdiqi içimizdəki boşluğu doldurmayacaq.

Axtardığımız daxili məmnunluğu doğru şeyləri doğru səbəblərlə etdikdə tapa bilərik. Biz yalnız başqalarının razılığını qazanmaq üçün davranmağı dayandırıb, Ali Gücümüzün bizim üçün iradəsinə uyğun hərəkət etməyə başladıqda insanları razı salma dövrəsini qırırıq. Bunu etdikdə, həyatımızda həqiqətən önəmli olan insanların davranışlarımızı daha çox bəyənməsindən xoş bir sürprizlə qarşılaşa bilərik. Amma ən önəmlisi, biz özümüzü bəyənməyə başlayırıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Ali Güc, mənə mənəvi prinsiplərə uyğun yaşamaqda kömək et. Yalnız bu halda özümü qəbul edə bilərəm.

"Qorxu, hirs və inciklik hisslərindən
həqiqətənmi azad olmaq istəyirik?"

Əsas Mətn

❖

Biz niyə bu hissləri "nöqsan" və ya "çatışmazlıq" adlandırırıq? Əslində, onları "həddindən artıq" adlandırmaq daha doğru olar, çünki bu hisslər içimizdə nə qədər çox yer tutur və biz onlardan qurtulmaq üçün nə qədər güc sərf edirik, bunu yaxşı bilirik. Çoxlarımız narkotiklərdən istifadə etdiyimiz dövrdə bu xüsusiyyətlərin bizə yaşamağa kömək etdiyini hiss etmişik. Belədirsə, təəccüblü deyil ki, bəzən bu nöqsanları köhnə və mehriban dostlarımız kimi buraxmaq istəmirik. Əgər kin, qəzəb və qorxu hissləri ilə çətinlik çəkiriksə, onda həyatımızı bu qüsurlar olmadan təsəvvür etməyə çalışmalıyıq.

Çox vaxt qorxunu içimizdən kökündən çıxarmaq üçün sadəcə "Mən nədən qorxuram?" sualını vermək kifayət edir. Özümüzə belə suallar veririk: "Mən dəyişməyə niyə qorxuram?", "Bəlkə, xasiyyətimdəki bu nöqsanlar olmasa, mən kim olacağımı bilmərəm?"

Elə ki, qorxularımızı aydın görürük, onları aşmaq da mümkün olur. Biz təsəvvür etməyə çalışırıq: görəsən, həyatımız əsas nöqsanlardan azad olsa, necə olar? Bu təsəvvür bizə kömək edir ki, qorxularımızın arxasında nələr durduğunu hiss edək və eyni zamanda bizi bu qorxulardan azad olmağa həvəsləndirir. İlahi Qüvvəmiz bizə nöqsanlardan azad olunmuş yeni bir həyatın mənzərəsini göstərir, bizə yeni bir baxış bəxş edir. Bu baxış özümüz üçün arzuladığımız ən gözəl həyatın təcəssümüdür. Biz bu baxışdan qaçmamalı, ona sarılmalıyıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Xarakter qüsurlarım olmadan həyatımın necə ola biləcəyini təsəvvür edəcəyəm. İlahi Qüvvədən nöqsanlarımı aradan qaldırmağı diləyəcəyəm.

"Biz təmiz həyatın sevincini yaşamağa başlayırıq və AN İcmasının təklif etdiyi digər yaxşılıqları qəbul etməyə hazır oluruq."

Əsas Mətn

❖

Yəqin ki, xatırlayırsınız, əvvəllər AN-a gələn sağalan asılılara baxıb düşünürdük: "Əgər o narkotikdən istifadə etmirsə, bəs nə ilə və nəyə sevinir?" Bəlkə də elə hesab edirdiniz ki, istifadəyə son qoyanda, zövq almaq da bitir? Bəli, çoxlarımız belə düşünürdük. Əmin idik ki, "yaxşı həyat" artıq geridə qalıb. Bu gün isə əksəriyyətimiz bu yanlış düşüncəyə gülə bilərik, çünki artıq bilirik – sağalaraq həyat daha dolğun və mənalı olur.

Sağaldıqca bizə sevinc gətirən gözəlliklərin çoxu AN İcmasında fəal iştirakımızın nəticəsidir. Biz əsl dostluq və bizi anlayan, təmənnasız qayğı göstərən dostlar tapırıq. Xeyirli və faydalı olmaq üçün özümüzə yer tapırıq. Vaxtımızı dəyərləndirəcək və marağımıza səbəb olacaq sağalan asılılarla görüşlər var, AN-da xidmət etmə imkanı var, icmada toplantılar var. İcma bizim üçün – özümüzü olduğumuz kimi görə bildiyimiz – bir "güzgü" ola bilər. Burada öz təcrübəsi ilə bölüşənlər, bizə kömək edənlər, dostlar, sevgi, qayğı və dəstək tapırıq. Biz AN-a qayıtdıqca, İcmanın bizə verəcəyi nələrsə həmişə olacaq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən bilirəm, "yaxşı həyatı" harada tapım. Mən geri qayıdıram.

Bu gün biz problemlərə yox, onların həlli yollarına fokuslanırıq.
Öyrəndiklərimizi tətbiq etməyə çalışırıq.

Əsas Mətn

❖

Biz ilk dəfə "elə bil ki…" ifadəsini eşidəndə və bu şəkildə davranmalı olduğumuzu anlayanda, bir çoxumuz təəccüblənirdik. Deyirdik: "Axı bu yalandır! Mən düşünürdüm ki, Anonim Narkomanlarda biz hisslərimizlə bağlı özümüzü aldatmamalıyıq."

Bəlkə də proqramla tanış olduğumuz ilk günləri xatırlamalıyıq. Ola bilsin ki, İlahi Qüvvəyə inanmırdıq. Bununla belə, dua edirdik. Ola bilsin ki, proqramın bizə kömək edəcəyinə əmin deyildik. Lakin bu düşüncələrimizə baxmayaraq toplantılara gəlirdik. Sağalma dövründə bu prinsipi həyatımızın başqa sahələrində də tətbiq edə bilərik. Məsələn, ola bilər ki, böyük toplantılarda özümüzü rahat hiss etmirik, sıxılırıq. Lakin əminliklə hərəkət edəndə və ətrafdakılara əl uzadanda, yalnız özümüzü daha yaxşı hiss etmirik – həm də görürük ki, artıq böyük toplantılardan qorxmuruq.

Belə davranaraq biz tədricən dəyişirik. Hər müsbət dəyişiklik özümüzə verdiyimiz dəyəri artırır. Həmişəki kimi deyil, yeni addımlar atdıqca anlayırıq ki, düşüncəmiz də yavaş-yavaş yenilənir. "Elə bil ki…" ifadəsindən istifadə edəndə düzgün təfəkkürümüz inkişaf edir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Bu gün mən həmişə qaçdığım bir vəziyyətdə özümü elə aparacağam – elə bil ki, həmin vəziyyəti qəbul edirəm.

"Əvvəlcə fikirləşirdim ki, toplantılara həftədə bir-iki dəfədən artıq gələ bilmərəm. Onlar mənim iş planımla üst-üstə düşmürdü. Sonradan başa düşdüm ki, mənim prioritetlərim alt-üst olmuşdu. Əslində, bütün qalan işlərimi toplantılara əsasən planlaşdırmalıyam."

Əsas Mətn

❖

Bəzilərimiz ilk dəfə AN-ə gələndə toplantılara mütəmadi gəlmirdik və sonra təəccüblənirdik ki, niyə təmiz qala bilmirik. Tezliklə başa düşdük ki, əgər təmiz qalmaq istəyiriksə, ilk növbədə toplantılara gəlməliyik – qalan hər şey isə sonrakı yerdədir.

Beləcə, biz yenidən başladıq. Sponsorumuzun dediyi kimi, doxsan gün ərzində doxsan toplantıya qatıldıq. İlk otuz gün ərzində özümüzü "yenigələnlər" adlandırırdıq ki, digər üzvlər bizi daha yaxından tanıya bilsinlər. Sponsorumuzun təcrübəsinə əsaslanaraq, az danışır, çox qulaq asırdıq. Tezliklə gördük ki, toplantılara getmək bizə zövq verir. Və təmiz qalmağa başladıq.

Bu gün toplantılara müxtəlif səbəblərlə gəlirik. Bəzən təcrübəmizi, gücümüzü və ümidimizi bölüşmək üçün. Bəzən dostlarımızla görüşmək üçün. Bəzən isə sadəcə kimsə bizi bərk-bərk qucaqlasın və ya təbrik etsin deyə. Elə vaxt olur ki, toplantıdan çıxanda orada deyilən heç bir söz yadımızda qalmır, amma buna baxmayaraq özümüzü daha yaxşı hiss edirik. Toplantıda hökm sürən sevgi və sevinc ab-havası bizə daha bir təmiz gün yaşamaqda kömək edir. Həyatımızda nə qədər vacib işlər olsa da, toplantıları özümüz üçün prioritet sayırıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: İnanıram ki, yaşamaq üçün lazım olan hər şeyi toplantılar mənə verir. Bu gün mənim üçün yaxşı olanı istəyirəm. Mən toplantıya gələcəm.

"Biz təvazökarlıqla İlahidən nöqsanlarımızı
aradan qaldırmasını xahiş etdik".

Yeddinci Addım

❖

Xarakter qüsurlarımızı aradan qaldırmağa tam hazır olduqdan sonra, bir çoxumuz tamamilə hazırıq! Qəribədir ki, çətinlik həqiqətən də elə o zaman başlayır. Müəyyən bir qüsurdan xilas olmaq üçün nə qədər çox mübarizə aparırıqsa, bu çatışmazlıq bir o qədər güclənir. Nəinki asılılığımız, hətta öz xarakterimizdəki qüsurlarımız üzərində gücsüzük.

Nəhayət, bu işləməyə başlayır. Yeddinci Addım özümüzü çatışmazlıqlarımızdan xilas etməyimizi təklif etmir, əksinə, İlahi Qüvvəmizdən bizi onlardan xilas etməyi xahiş etməyimizi təklif edir. Gündəlik dualarımızın diqqəti dəyişməyə başlayır. Özümüzü kamilləşdirə bilməməyimizi etiraf edərək, İlahi Qüvvəmizdən istəyirik ki, özümüz üçün edə bilmədiklərimizi bizim üçün etsin. Və gözləyirik.

Bir neçə gün ərzində proqramımız Yeddinci addımda qala bilər. Qüsurlardan birdən-birə tam azad olmaya bilərik – lakin biz tez-tez özümüz və başqaları haqqında qavrayışlarımızda incə dəyişiklik yaşayırıq. Yeddinci addımın gözü ilə ətrafımızdakıları daha az tənqidi şəkildə görməyə başlayırıq. Bilirik ki, bizim kimi onların da bir çoxu aradan qalxmağı çox arzuladıqları çatışmazlıqlarla mübarizə aparır. Biz bilirik ki, onlar da bizim kimi öz qüsurları üzərində gücsüzdürlər. Maraqlıdır, onlar da qüsurlarının aradan qaldırılması üçün təvazökarlıqla dua edirlərmi? Təvazökarlıqdan doğan empatiya ilə özümüzü qiymətləndirməyi öyrəndiyimiz kimi başqalarını da qiymətləndirməyə başlayırıq. Başqalarını izlədikcə və özümüzə nəzarət etdikcə, nəhayət, "başa düşürəm" deyə bilərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: İlahi, mənə Yedinci Addımın gözü ilə baxmağa kömək et. Mənə başa düşməyə kömək et.

"Çox vaxt asılılar zəhmət çəkmədən
ağır əməyin bəhrəsini əldə etməyə çalışıblar."

Əsas Mətn

❖

AN-a gələndə bəzilərimiz hər şeyi dərhal əldə etmək istəyirdik. Başqalarının Addımlar üzərində aylarla, hətta illərlə çalışaraq əldə etdiklərini, biz elə gələn kimi almağa can atırdıq: mənəvi rahatlıq, avtomobil, xoşbəxt münasibətlər, dostlar və etibar edə biləcəyimiz sponsor.

Bizim üçün başa düşmək çətin idi ki, mənəvi rahatlıq yalnız Addımlar üzərində işləməklə gəlir. Həyatımızda müsbət dəyişikliklər yalnız "bütün işlərimizdə bu prinsiplərə əsaslanaraq" mümkün olur. Biz iş axtarır, işə hər gün gedir və zəhmətlə çalışaraq özümüzə avtomobil ala bilirik. Sağlam münasibətlər yalnız üzərində çalışdıqda və daim ünsiyyətə açıq olduqda yaranır. Sponsorla dostluq da yalnız ona daim müraciət etdikdə — həm yaxşı, həm pis günlərdə — formalaşır.

AN bizə gözəl həyata aparan bir yol göstərdi. Amma əgər istəyiriksə bu yol bizim taleyimizə çevrilsin, onu özümüz addım-addım qət etməliyik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən gözəl bir həyat yaşamaq istəyirəm. Özümü analiz edərək nə istədiyimi və bunlara necə nail ola biləcəyimi aydınlaşdıracam. Bu barədə sponsorumla danışacağam və lazım olan addımları atacağam.

"Asılılıq — ailəvi bir xəstəlikdir,
lakin biz yalnız özümüzü dəyişə bilərik."
IP № 13: Gənclər və sağalma

❖

Biz AN-a gələndə çoxlarımızın ailələri artıq ciddi şəkildə zərər görmüşdü. Bəzən düşünürdük ki, yaxınlarımızın davranışlarındakı qeyri-sağlamlıqlar heç vaxt dəyişməyəcək. Elə anlar olurdu ki, sadəcə şələ-küləmizi yığıb çox uzaqlara qaçmaq istəyirdik.

Dua edirdik ki, ailə üzvlərimiz də bizimlə birgə sağalsınlar. Təəssüf ki, bu, hər zaman baş vermirdi. Nə qədər çalışsaq, sağalmamız barədə onlarla bölüşsək də, ən yaxın, ən əziz insanlarımıza kömək edə bilmədiyimizi görürdük. Qrup təcrübəmiz göstərdi ki, ailə ilə aramızdakı bağlar o qədər sıx olur ki, bu bağlılıq içində onlara yardım etmək çətinləşir. Belə olduqda, onları İlahi Qüvvənin qayğısına buraxmaq ən doğru yol olur.

Tədricən anlayırıq ki, doğmalarımızın problemlərindən çəkildikdə, biz onlara öz həyatlarını düzəltmək imkanı vermiş oluruq. Onlara öz məsuliyyətlərini xatırladanda, həm onları azad buraxırıq, həm də öz həyatımızı yaşamağa başlayırıq. İnanırıq ki, İlahi Qüvvə onlara yardım edəcək. Çox vaxt sevdiyimiz insanlara edə biləcəyimiz ən yaxşı kömək, öz sağalma yolumuzda nümunə olmaqdır. Ailəmizin və özümüzün ruhi sağlamlığı naminə onlara öz yollarını tapmaq üçün imkan verməliyik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən öz şəxsi proqramım üzrə çalışacağam və ailəmi İlahi Qüvvənin qayğısına həvalə edəcəyəm.

"Biz başa düşdük ki, köhnə düşüncə tərzimizi tamamilə dəyişməkdən başqa yolumuz yoxdur. Əks halda yenidən istifadəyə qayıdacağıq."

Əsas Mətn

❖

Çoxlarımız başa düşürdük ki, köhnə düşüncə tərzimiz qorxuya əsaslanırdı. Biz qorxurduq ki, narkotik tapa bilməyəcəyik və ya kifayət qədər olmayacaq. Qorxurduq ki, bizi ifşa edəcəklər, həbs edəcəklər, həbsxanaya düşəcəyik. Üstəlik, qorxurduq ki, pulsuz qalaq, evsiz qalaq, dozanı aşaraq ölək və ya ciddi xəstəliyə yoluxaq. Qorxu davranışlarımızı idarə edirdi.

Çoxlarımız üçün sağalmanın ilk dövrləri köhnə həyatımızdan elə də çox fərqlənmirdi, buna görə də qorxunun düşüncəmizə təsiri güclü olurdu. Özümüzə belə suallar verirdik: "Birdən təmiz qalmaq çox çətin olar? Bəlkə, mən bunu bacarmaram? Bəlkə, AN-də olan insanlarla münasibət qura bilmərəm? Bəlkə, AN proqramı işləməz?" Bu fikirlər qorxudan qaynaqlanırdı. Təmiz qalmaq və inkişaf etmək üçün lazım olan addımları atmağımıza qorxu mane olurdu. Hələ də davranışımıza təsir edirdi. Elə gəlirdi ki, zəif bir ümidi riskə atmaq əvəzinə uğursuzluğa köklənmək daha rahatdır. Bu cür düşüncələr isə bizi yalnız yenidən istifadəyə aparır.

Təmiz qalmaq üçün bizdə köhnə düşüncə tərzimizi dəyişmək istəyi olmalıdır. Başqa asılılarda işləyən, bizdə də işləyə bilər – lakin bunun üçün istəkli olmalı və cəhd etməliyik. Sarsılmaz ümidi əldə etmək üçün köhnə şübhələrimizdən imtina etməliyik. Əgər bunu etsək, görəcəyik ki, risk etməyə dəyər.

❖

YALNIZ BU GÜN: Dua edirəm ki, köhnə düşüncəmi dəyişmək istəyi ilə dolum və qorxuya qalib gələm.

"Bu yol — mənəvi inkişaf yoludur."

Əsas Mətn

❖

Anonim Narkomanlara gəlişimiz bir çoxumuza yolun sonu kimi görünürdü. Artıq istifadə edə bilmirdik. Mənəvi cəhətdən iflasa uğramışdıq. Əksəriyyətimiz tamamilə izolyasiyada idi və düşünürdü ki, yaşamağa davam etməyə dəyməz. Bir qədər sonra, proqram üzrə işlədikcə anladıq ki, əslində üzümüzə bütün yollar açıqdır.

Əvvəlcə sadəcə istifadə etməmək kifayət edirdi. Lakin proqram üzrə işləyən və proqram prinsiplərini həyatlarına tətbiq edən digər asılılara baxanda gördük ki, sağalma təkcə istifadəyə son qoymaq deyil. Anonim dostlarımızın həyatları dəyişmişdi. Onlar İlahi Qüvvə (Onu necə anlayırlarsa) ilə əlaqə qururdular. Onlar İcmanın və cəmiyyətin məsuliyyətli üzvlərinə çevrilmişdilər. Həyatları mənalı olmuşdu. Biz inandıq ki, bütün bunlar bizim həyatımızda da baş verə bilər.

Arxayınçılıq, dözümsüzlük və nadürüstlük bizi sağalma yolundan uzaqlaşdıra bilər. Vacibdir ki, vaxtında bu təhlükəli siqnalları görək və bizi azadlığa, inkişafa aparan yolumuza qayıdaq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Proqram prinsiplərinə əsaslanaraq mən öz mənəvi, sosial və həyati bacarıqlarımı inkişaf etdirməkdə davam edirəm. Açıq olan sağalma yolunda, istədiyim sürətlə irəliləyirəm.

23 APREL İLAHİ, ONU DƏRK ETDİYİMİZ KİMİ

"Çoxlarımız İlahi Qüvvəni sadəcə bizi qoruyan və təmiz saxlayan bir güc kimi dərk edirik."

Əsas Mətn

❖

Bəzilərimiz İlahi Qüvvə haqqında artıq formalaşmış təsəvvürlərlə sağalmağa başlamışıq. Lakin "İlahi" anlayışı çoxları üçün çətin və qeyri-müəyyəndir. Hansısa bizdən güclü və qüdrətli bir Qüvvənin mövcudluğuna şübhə ilə yanaşa bilərik. Və ya keçmişdə yaşadığımız uğursuz dini təcrübələri xatırlayaraq "ilahiyyat"la bağlı hər şeydən uzaq durmaq istəyə bilərik.

Sağalmağa başladıqca biz öz həyatımızı, o cümlədən mənəvi həyatımızı yenidən qurmağa başlaya bilərik. Əgər uşaqlıqda qazandığımız bəzi biliklər indi bizə mane olursa, onda mənəviyata başqa bir yanaşma tətbiq etməyə cəhd edə bilərik. Hər şeyi dərhal anlamağa və bütün suallara düzgün cavab tapmağa ehtiyac yoxdur. Bəzən sadəcə bilmək kifayətdir ki, AN-ın digər üzvləri inanır və bu inam onlara təmiz qalmaqda kömək edir.

❖

YALNIZ BU GÜN: İlahi Qüvvə haqqında bu gün sadəcə bilməyim kifayətdir ki, bu Qüvvə mənə təmiz qalmaqda kömək edir.

"İstəklərimizə imtina etməyimizin və Anonim Narkomanların On İki Addımı üzrə işləməyimizin sayəsində həyatımız faydalı olub."

Əsas Mətn

❖

Anonim Narkomanlara gəlməmişdən əvvəl bütün həyatımız narkotik istifadəsi ətrafında fırlanırdı. Demək olar ki, işləməyə, başqa insanlarla ünsiyyət qurmağa və ya hər hansı digər fəaliyyətlə məşğul olmağa enerjimiz qalmırdı. Biz yalnız narkotik istifadəmizə xidmət edirdik.

Anonim Narkomanların On İki Addımı həyatımızı köklü şəkildə dəyişmək üçün sadə bir yol göstərir. Biz bir gündən başlayaraq təmiz qalırıq. Enerjimizi narkotiklərə sərf etmədikdə görürük ki, başqa maraqlarımız üçün də gücümüz var. Sağaldıqca sağlam münasibətlər qurmağa və onları qoruyub saxlamağa qadir oluruq. Etibarlı xidmətçilərə çevrilirik. Hobbilər və əyləncələr bizim üçün daha cəlbedici olur. Proqramda iştirak edərək başqalarına kömək etməyə başlayırıq.

Anonim Narkomanlar bizə zəmanət vermir ki, yaxşı bir iş, sevgi münasibətləri və ya dolu bir həyat tapacağıq. Lakin əgər bütün varlığımızla On İki Addım üzrə işləyiriksə, görürük ki, istəsək, məşğulluq tapan, möhkəm münasibətlər qura bilən və başqalarına kömək edən insanlar ola bilərik. Biz xəstəliyimizə xidmət etməyi dayandırırıq, onun əvəzində İlahi Qüvvəyə və insanlara xidmət etməyə başlayırıq. On İki Addım – tamamilə yeni həyatın qapısını üzümüzə açan bir açardır.

❖

YALNIZ BU GÜN: Həyatımda On İki Addımdan istifadə etmək üçün kifayət qədər müdrikliyə malikəm. Sağalmamda inkişaf etmək üçün cəsarətim var. Cəmiyyətin etibarlı və faydalı bir üzvü olmaq üçün bu proqramı həyatımda tətbiq edəcəyəm.

"Bu gün sağalma bizim üçün reallıq deməkdir."

Əsas Mətn

❖

İstifadə etdiyimiz dövrdə həyatımızın reallığı — ağrı və əzablar demək idi. Nə reallığı qəbul etmək istəyirdik, nə də nəyisə dəyişmək. Ağrıdan qaçmaq üçün narkotiklərə üz tuturduq, lakin bununla yalnız çətinliklərimizi artırırdıq. Reallığı "əyri" görməyimiz, sanki bizi təqib edən bir kabusa çevrilmişdi.

Əgər həyatımızı Anonim Narkomanların proqramına əsaslansaq, bu kabusların yerini arzularımız tuta bilər. Biz inkişaf edirik və dəyişirik. Artıq azad seçim etmək imkanımız var. Sevgi bəxş etməyə və qəbul etməyə qadirik. Özümüz haqqında necə varıqsa (nə artıqlı, nə də ört-basdır edərək), açıq danışa bilirik. Həyatın qarşımıza çıxardığı problemləri qəbul edir və onlara yetişmiş şəxslər kimi yanaşırıq.

Əlbəttə ki, sağalma bizə reallıqdan qoruyan bir immunitet qazandırmır. Lakin AN İcmasında biz həyatla üz-üzə gəlmək üçün lazım olan dəstəyi, səmimi qayğını və iştirakı tapa bilirik. Reallıqdan qaçmaq üçün artıq narkotiklərə ehtiyac duymuruq. Digər sağalan asılılarla birlikdə olduğumuz üçün daha güclüyük. Sağalmada bizə verilən dəstək, qayğı və problemləri birgə yaşamaq — reallığımızın qapılarını üzümüzə açır və biz buna minnətdarıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Sağalma mənə, həyatın necə olduğundan asılı olmayaraq, ondan zövq almaq imkanı verir. Bu gün mən reallıqla barışacağam.

"On İki Addımdan istifadə,
özünü qəbul etmək üçün ən effektiv üsuldur."
IP № 19: Özünü Qəbul Etmək

❖

Əksəriyyətimiz AN-ə gələndə özümüzü qəbul etmirdik. İstifadədən artıq yorulmuş və üzülmüşdük. Nə keçmişimizi, nə də əvvəlki halımızı qəbul edirdik.

Özünü xəstə bir insan kimi qəbul etmək, pis bir insan kimi qəbul etməkdən qat-qat asandır. Buna görə də, biz etiraf etməliyik ki, asılılıq xəstəliyindən əziyyət çəkən insanlarıq. Bu halda özümüzü qəbul etmək daha asan və tez mümkün olur, və nəticədə məsuliyyəti öz üzərimizə götürmək də bizim üçün daha rahat olur.

Biz fasiləsiz sağalma prosesi vasitəsilə özümüzü qəbul etməyi öyrənirik. Anonim Narkomanların On İki Addımı üzrə apardığımız iş bizə həm özümüzü, həm də həyatımızı qəbul etməyi öyrədir. Dürüstlük, inam və təslim olmaq kimi mənəvi prinsiplər keçmiş səhvlərimizin yükündən azad olmağımıza kömək edir. Sağalmada inkişaf etdikcə, özümüzü qəbul etməyimiz də artır.

❖

YALNIZ BU GÜN: Özünü qəbul etmək — On İki Addım üzrə işimizin nəticəsində inkişaf edən bir prosesdir. Bu gün mən sağalma prosesinə inanacağam, Addımları həyatımda tətbiq edəcəyəm və özümü qəbul etməyi öyrənəcəyəm.

27 APREL İNCİKLİKLƏRİMİZİ TANIMAQ VƏ ARADAN QALDIRMAQ

"Biz keçmişimizə cəsarətlə baxmaq və onun əslində necə olduğunu görmək istəyirik. Keçmişin yükündən qurtulmaq istəyirik ki, bu günü rahatlıqla yaşayaq."

Əsas Mətn

❖

Çoxumuz sağalmanın əvvəlində incikliklərimizi görməkdə çətinlik çəkirdik. Dördüncü Addımın qarşısında əyləşəndə düşünür, fikirləşir, nəticədə isə qərara gəlirdik ki, guya heç kimə və heç nəyə qarşı incik deyilik. Bəzən hətta özümüzə belə deyirdik ki, "mən o qədər də xəstə deyiləm".

Bu cür inkar, asılılığın hiyləgərliyindən gəlir. Hisslərimizin çoxu içimizdə, dərinlərdə dəfn olunmuşdu. Sağalma prosesi ilə anlayışımız genişlənir, dərinlərdə gizlənmiş hisslər üzə çıxmağa başlayır və biz inkar etdiyimiz incikliklərı görə bilirik.

İncikliklərimizi, xüsusilə də “haqlı” və “ədalətli” hesab etdiklərimizi araşdırdıqca onlara qapılmaq istəyi hiss edə bilərik. Amma unutmamalıyıq ki, “ədalətli” incikliklər də digər incikliklər kimi üzərimizdə eyni dərəcədə yükdür.

Narahatlıq və xoşagəlməz hallarımızın kökünü anlayanda, onların məsuliyyətini üzərimizə götürürük. Artıq incikliklərə bağlanmırıq. Biz xoşagəlməz hisslərdən azad olmaq və sağalma yolunda irəliləmək istəyirik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Əgər öz içimdə inciklik hiss etsəm, onun səbəbini görməyə və ondan azad olmağa çalışacağam.

"Biz Addımlardan baxışlarımızı dəyişmək üçün istifadə edə bilərik.
Əvvəllər ən gözəl düşüncələrimiz belə xoşagəlməz hallara gətirib çıxarırdı.
İndi isə anlayırıq ki, dəyişikliklərə ehtiyacımız var."

Əsas Mətn

❖

Sağalma yolunun əvvəlində ən azı bir nəfər olurdu ki, ondan zəhləmiz gedirdi. Elə düşünürdük ki, proqramda olanlar arasında bəlkə də ən primitiv və iyrənc olan məhz odur. Anlayırdıq ki, bu hisslərlə nəsə etməliyik – hansısa sağalma prinsiplərindən istifadə edərək, həmin adama qarşı içimizdə olan neqativ duyğulardan azad ola bilərik. Bəs bu hansı prinsiplərdir? Bu zaman biz sponsorumuzdan rəhbərlik istəyirdik. İnanmasaq da, davamlı olaraq qayıtdıqca görürdük ki, həmin adam da tədricən yaxşılığa doğru dəyişir. Bu, bizim üçün mənalı idi. Bilirdik ki, Anonim Narkomanların Addımları hər kəs üçün işləyir. Əgər bu Addımlar bizim həyatımızda dəyişiklik yaradırsa, deməli, həmin insanda da dəyişiklik yarada bilər.

Zaman keçdikcə hansısa bir anda gördük ki, artıq o insan əvvəlki qədər kobud və pis görünmür. Beləcə, onunla ünsiyyət qura bildik – və bu ünsiyyət bizə xoş gəlməyə başladı. Əslində kim dəyişmişdi? Bu bizi təəccübləndirdi. Sadəcə, qayıtmağa və Addımlar üzərində işləməyə davam etdiyimiz üçün həmin adama münasibətimiz dəyişmişdi. Bizi əsəbləşdirən insan "dözülən" olmuşdu, çünki biz öz içimizdə dözümlülüyü artırırdıq. Onunla "xoş ünsiyyət" qurmuşduq, çünki özümüzdə sevmək qabiliyyətini inkişaf etdirirdik.

Əslində kim dəyişmişdi? Biz özümüz! Proqram üzrə işlədikcə bir bonus qazanırıq – ətrafımızdakı insanlara qarşı yeni baxış. Və bu yalnız ona görə mümkün olur ki, biz özümüzə də yeni baxışla baxmağa başlayırıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən dəyişəndə, başqaları da dəyişəcək. Bu gün dözümlülüyümü artıracaq və ətrafımdakı insanları sevməyə çalışacağam.

"Yalnız bu gün" prinsipi bizi həm keçmişin yükündən, həm də gələcəklə bağlı qorxulardan azad edir. Biz zəruri addımları atmağı öyrənirik və nəticəni İlahi Qüvvəmizə həvalə edirik.

Əsas Mətn

❖

İstifadə etdiyimiz dövrlərdə çoxlarımız gələcəkdən qorxurdu və bu, bizim reallığımız idi. Birdən məni həbs edərlər? Birdən işimi itirərəm? Birdən həyat yoldaşım ölər? Birdən yaşamaq üçün pulum qalmaz? və sairə. Bizim üçün saatlarla, bəzən günlərlə, "nə ola bilər?" düşüncəsində qalmaq adi hal idi. Beynimizdə uzun-uzadı dialoqlar qurur, ssenarilər yazır, sonra da "bəs əgər belə olsa..." sualı ətrafında strateji planlar qururduq. Bütün bunlarla biz özümüzü bir qorxulu vəziyyətdən digərinə atırdıq.

Toplantılara gələrək bu günün reallığında yaşamağı öyrənirik – "bəs əgər belə olsa..." qorxusunda yox. Bu, ruhdan düşməməyin və gələcək haqqında daimi narahatlıq hissindən uzaqlaşmağın yeganə yoludur. Biz yalnız bu gün baş verən hadisələrlə nəsə edə bilərik – gələcəklə bağlı öz qorxulu fantaziyalarımızla yox.

Qorxularımıza qarşı müqavimət göstərməkdə bizə yalnız İlahi Qüvvəmiz kömək edə bilər. Biz inanırıq ki, nə baş verirsə- versin – bu, bizim xeyrimizədir və İlahi Qüvvəmizin iradəsi ilə baş verir. Bilirik ki, əgər İlahi Qüvvəmizdən kömək istəsək, O mütləq bizim qayğımıza qalacaq və bizi qoruyacaq. Hərçənd ki, qarşılaşdığımız vəziyyətlər bizə çətin və qorxulu görünə bilər, amma İlahi Qüvvəmizin gücünə və mərhəmətinə güvənərək təmiz qala bilirik. Ona davamlı olaraq müraciət etdikcə qorxularımız azalır və biz özümüzü daha rahat hiss edirik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən gələcəyimə İlahi Qüvvəmə olan inamla baxacağam.

"Bu dayanmadan davam edən sağalma prosesi, bizi sevən, qayğımıza qalan və özümüz üçün edə bilmədiklərimizi bizim üçün edən İlahi Qüvvəyə olan münasibətimizdən asılıdır."

Əsas Mətn

❖

Toplantılarda dəfələrlə eşitmişik: "İlahi Qüvvə bizim üçün, özümüz edə bilmədiklərimizi edir." Bəzən sağalma prosesindən yorulduğumuzu hiss edirik. Bacarıqsız olduğumuzu düşünürük, qorxular içimizi bürüyür, ya da inkişaf üçün lazım olduğunu bildiyimiz addımı atmaqdan yayınırıq. Bəlkə də, artıq bizə mane olan bir münasibəti bitirmək üçün güc tapmırıq. Bəlkə də, işimiz bir çox münaqişələrin səbəbidir. Ya da hiss edirik ki, yeni sponsor tapmalıyıq, amma bu axtarışa başlamaq bizi qorxudur. İlahi Qüvvənin mərhəməti ilə isə, dəyişikliklər məhz inana bilmədiyimiz sahələrdə baş verir.

Bəzən çıxış yolu axtarıb irəliləmək əvəzinə, problemlərin içində qalmağa icazə veririk özümüzə. Belə anlarda çox vaxt görürük ki, İlahi Qüvvə bizim üçün, özümüz edə bilmədiklərimizi edir. Məsələn, o münasibəti özü bitirir – bizsə davalarla, mübahisələrlə onu ləngitməyə çalışmışıq. Sponsorumuz bizə deyə bilər ki, artıq bu münasibətdən fayda görmürük və diqqətimizi başqa sahəyə yönəltmək vaxtıdır.

Bəzən baş verən hadisələr bizə qorxulu gələ bilər – çünki hər dəyişiklik bir az qorxu doğurur. Amma biz daim eşidirik: "İlahi Qüvvə heç vaxt bir qapını açmadan digərini bağlamaz." Əgər baş verənlərə inamla yanaşsaq, İlahi Qüvvəmiz bizə güc verəcək. Sağalmamız da məhz bu dəyişikliklər sayəsində möhkəmlənəcək.

❖

YALNIZ BU GÜN: İnanıram ki, İlahi Qüvvəm bu gün mənim üçün, özüm edə bilmədiklərimi edəcək.



MAY



"Xidmətdə iştirak etmək mənə
özümü dəyərli hiss etməyimə kömək edir."

Əsas Mətn

❖

Anonim Narkomanlara gələndə çoxlarımızda şəxsi ləyaqət hissi demək olar ki, qalmamışdı. Yalnız sağalmaq üçün bu hissin kölgəsi qalmışdı. Qrup üzvlərinin əksəriyyəti deyirlər ki, sağalmanın ilk günlərindən etibarən xidmət etmək onlara öz dəyərlərini get-gedə daha yüksək qiymətləndirməyə kömək edib. Bəzən isə möcüzələr baş verir — bizim xidmətimiz başqa insanların həyatına müsbət təsir göstərməyə başlayır.

Təxminən otuz gün təmiz qalanda çoxlarımızın digərləri ilə bölüşəcək o qədər də çox təcrübəsi, gücü və ümidi olmurdu. Qrup üzvlərindən bəziləri bizə tövsiyə edirdilər ki, bizim üçün ən yaxşısı sadəcə susub dinləməkdir. Bununla belə, otuz gün təmiz qalanda biz yeni gələn və heç olmasa bir sutka təmiz qalmağa çalışan bir asılı üçün nə isə edə bilərik. AN-a təzə gələn, heç bir sağalma vasitəsini tanımayan və sadəcə istifadə etməkdən azad olmaq istəyən bir asılı üçün bir, iki və ya on il təmiz qalmaq ideyası çətin təsəvvür edilə bilər. Lakin bu asılı, otuz gün təmiz qalanların təmizlik jetonlarına həm heyranlıqla, həm də bir qədər şübhə ilə baxaraq onlara yaxınlaşa bilər.

Xidmət - unikal bir vergidir və onu əlimizdən heç kim ala bilməz. Biz veririk və qarşılığında alırıq. Çoxlarımız xidmət sayəsində cəmiyyətin faydalı üzvü olmaq üçün yol tapmışıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Xidmət etmək imkanına görə minnətdar olacağam.

"Sağalma prosesini digərlərindən daha çox təhdid edən bir maneə var: mənəvi prinsiplərə biganəlik və ya dözümsüzlük."

Əsas Mətn

❖

AN-a ilk dəfə gələndə, proqramın əsaslandığı mənəvi prinsipləri qəbul etmək çoxlarımız üçün çətin idi — bu isə başa düşüləndir. Asılılığımızı idarə etməyə nə qədər çalışsaq da, onun qarşısında gücsüz olduğumuzu görürdük. Kimsə bizə ümidimizin olduğunu deyəndə, içimizdə hirs və qıcıq baş qaldırırdı, çünki ümidimizin olmadığını daha yaxşı bilirdik. Mənəvi ideallar kiminsə həyatına təsir edə bilərdi, amma bizimkilərə yox.

Mənəvi prinsiplərə laqeydliyimizə və dözümsüzlüyümüzə baxmayaraq, biz yenə də AN-a gəldik. Burada başqa asılılarla tanış olduq. Onlar təkcə istifadə etməyi dayandırmaqla kifayətlənməmiş, həm də təmiz bir həyat sürməyə və ondan zövq almağa yol tapmışdılar. Onlar sağalmalarında onlara yol göstərən mənəvi prinsiplərdən danışırdılar. Bu prinsiplər onlar üçün sadəcə nəzəriyyə deyildi — onları gündəlik həyatlarında tətbiq edirdilər. Bəli, şübhələrimiz təbiidir, lakin AN üzvlərinin danışdığı mənəvi prinsiplər həqiqətən işləyir.

Bunu etiraf etdikdən sonra, eşitdiyimiz hər yeni fikri ayrıca təsdiqləməyə ehtiyac qalmadı. Əvəzində düşünməyə başladıq: əgər bu prinsiplər başqaları üçün işləyirsə, bəlkə bizim üçün də işləyə bilər — bəlkə də. Bu düşüncə dəyişimi başlamaq üçün kifayət idi.

❖

YALNIZ BU GÜN: Bəlkə də, AN-də danışılan mənəvi prinsiplər mənim üçün də işləyəcək. Sonda bu fürsəti qərəzsiz qəbul etməyə hazıram.

3 MAY MİNNƏTDARLIĞIMIZI PAYLAŞIRIQ

"Mən qayğı göstərəndə və AN yolunu başqaları ilə bölüşəndə minnətdarlığım danışır."

Minnətdarlıq duası

❖

Nə qədər təmiz qalsaq, sağalmaq üçün bir o qədər minnətdar oluruq. Bu hiss yalnız yeni dostlar və ya iş imkanları kimi xüsusi hədiyyələrə görə deyil. Çox vaxt o, yeni həyatımızın gətirdiyi hədsiz sevinc hissindən yaranır. AN-da baş verən möcüzələr sayəsində həyatımızın bu hala gəlməsinə inamımız minnətdarlığımızı daha da gücləndirir.

Bu hiss o qədər dərin, o qədər izaholunmaz və bəzən o qədər qarşısıalınmaz olur ki, onu ifadə etməyə söz tapa bilmirik. Bəzən toplantılarda iştirak edərkən sevincdən ağlayırıq, amma hiss etdiklərimizi ifadə edəcək sözləri axtarırıq. Həqiqətən də yeni gələnlərə minnətdarlığımızı çatdırmaq istəyirik, lakin sanki lüğətimiz bu hissi ifadə etməkdə aciz qalır.

Gözümüz yaşla dolanda, boğazımıza düyün yığılır və bir söz deyə bilmirik – elə o an minnətdarlığımız ən aydın şəkildə danışır. Biz minnətdarlığımızı bölüşürük və bu, birbaşa ürəkdən gəlir; başqaları isə bizi dinləyir və ürəkləri ilə anlayırlar. Minnətdarlığımız sözsüz danışır.

❖

YALNIZ BU GÜN: Minnətdarlığımın öz səsi var; onun dediklərini ürəklə başa düşmək mümkündür. Bu gün söz tapsam da, tapmasam da minnətdarlığımı başqaları ilə bölüşəcəyəm.

“Hər qrupun yalnız bir məqsədi var – hələ də əzab çəkən asılılara sağalma haqqında xəbəri çatdırmaq.”

Beşinci Ənənə

❖

Ev qrupu bizim üçün çox şey ifadə edir. Sevdiyimiz AN toplantıları olmasaydı, biz harada olardıq? Qrup bəzən pikniklər və digər tədbirlər təşkil edir. Ev qrupunun üzvləri tez-tez birlikdə kinoya gedir və ya boulinq oynayırlar. Ev qrupunun sayəsində biz bir-birimizə yaxın dost olmuşuq və bu səmimiliyi dünyada heç nəyə dəyişmərik.

Lakin bəzən qrupun fəaliyyətlərini dəyərləndirmək vacib olur – görək, qrup öz əsas məqsədini yerinə yetirirmi? Hələ də əzab çəkən asılıya xəbəri çatdırırmı? Bəzən iştirak etdiyimiz toplantıda demək olar ki, hamını tanıyırıq və dərhal gülüş və sevinc dolu bir mühit yaranır. Bəs yeni gələnlər barədə nə deyə bilərik? Bəlkə də kənarda tənha və qorxu içində oturan həmin yeni gələnə yaxınlaşmağı unuduruq? Toplantıya ilk dəfə gələn birini salamlamağı yadımızda saxlayırıqmı?

Anonim Narkomanlardakı sevgi bizə asılılıqdan sağalmaqda kömək edir. Lakin təmiz qaldıqdan sonra unutmamalıyıq ki, bizə təmənnasız verilənləri biz də başqalarına verməliyik. Hələ də əzab çəkən və əziyyət içində olan asılıya yardım əlimizi uzatmalıyıq. Üstəlik, "toplantıda ən vacib adam – yeni gələn asılıdır".

❖

YALNIZ BU GÜN: Ev qrupumda mənə göstərilən Birliyin səmimiliyinə görə minnətdaram. Hələ də əzab çəkən asılıya əlimi uzadacaq və bu səmimiliyi başqaları ilə bölüşəcəyəm.

"...Təmiz qalmaq üçün mən hər şeyə hazır idim."

Əsas Mətn

❖

Yeni gələnlər soruşur: "Hər şeyə hazır olmaq nə deməkdir? Bu sözlərlə nə nəzərdə tutulur?" Bu sualın cavabını keçmişimizə, narkotikdən aktiv istifadəmizə və keyf üçün nələrə hazır olduğumuza baxaraq tapa bilərik. Narkotik tapmaq üçün kilometrlərlə yol getməyə hazır idikmi? Bəli — bunu tez-tez edirdik. Elə isə, təmiz qalmaq bizim üçün doğrudan da vacibdirsə, toplantıya gəlmək üçün də nə olur-olsun bir yol tapacağıq.

Narkotik istifadə etdiyimiz vaxtlarda ağılsız və düşüncəsiz hərəkətlər edirdikmi? Başqalarına baxıb, tərkibini belə bilmədiyimiz maddələrdən istifadə edirdikmi? Əgər belədirsə, niyə sağalma yolunda başqalarının nümunəsini izləmək bizə çətin gəlir? Axı bu nümunələr bizim inkişafımıza kömək edə bilər. O vaxtlar çarəsiz qalıb İlahi Qüvvəyə yalvarırdıq: "Bu bəladan məni xilas et!" İndi isə niyə həmin İlahi Qüvvədən sağalmağımız üçün kömək istəməyə çəkinirik?

İstifadə zamanı narkotik tapmaq üçün yollar axtaranda gözüyumulu bir inam və etibar hissi ilə hərəkət edirdik. Əgər bu etibar və inamı indi sağalmağımıza yönəltsək, təəccüblə görəcəyik ki, AN proqramını qəbul etmək necə asanlaşır. Axı bizim "ən yaxşı" ideyalarımız bizi Anonim Narkomanlar toplantılarına gətirib çıxartdı. Əgər biz hər şeyə hazırıqsa — yəni nəyin bahasına olursa-olsun təmiz qalmağa, başqalarından nümunə götürməyə, etibar və inamla irəliləməyə — deməli, təmiz qala bilərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Təmiz qalmaq üçün mən hər şeyə hazıram. Mən nümunə götürməyə və kifayət qədər etibarla yoluma davam etməyə hazıram.

6 MAY GÖRƏSƏN, BİZ HƏLƏ DƏ ZÖVQ ALIRIQ?

"Bir müddət sonra biz sağalma atmosferində
rahatlaşıb həzz ala biləcəyik."

Əsas Mətn

Təsəvvür edin, nə olardı, əgər yeni gələn bir asılı toplantıya gəlib orada oturacaqların tutacaqlarından əlləri ilə bərk-bərk yapışmış, gərgin, qaşqabaqlı və kefsiz insanlar görsəydi? Belə olsaydı, həmin asılı başını götürüb qaçardı və fikirləşərdi: "Mən də deyirdim ki, narkotiklərdən azad ola bilərəm və xoşbəxt yaşaya bilərəm!"

Xoşbəxtlikdən, yeni gələn bacı və qardaşlarımızı adətən səmimi, gülərüz insanlar qarşılayır. Aydın görünür ki, bu insanlar Anonim Narkomanlarda tapdıqları həyat yolundan olduqca razıdırlar. Bu nə qədər böyük bir ümid verir! Həyatı hər dəqiqə ölüm təhlükəsi ilə üz-üzə olan yeni gələn üçün gülüş və rahatlıq dolu bir atmosfer necə də cəlbedici olur! Hər küncündə bir dərd gizlənən, hər şeyin ciddi olduğu həyatdan gələn asılı burada özlərinə o qədər də ciddi yanaşmayan, gözəlliyi görməyə hazır olan insanlarla qarşılaşır və çoxdan axtardığı yüngüllüyü tapır.

Sağalma prosesində biz yüngüllük hiss etməyi öyrənirik. Asılılığımızın absurdluğuna gülürük. Yığıncaqlarımız həmişə çayın canlı, xoşbəxt səsi, ora-bura çəkilən oturacaqların takkıltısı və narkomanların səmimi gülüşü ilə keçir. Bu, elə bir yerdir ki, burada biz birlikdə toplaşırıq, yeni gələn asılıları qarşılayırıq və onlara göstəririk: bəli, biz bu gün yaşadığımız həyatdan həzz alırıq.

YALNIZ BU GÜN: Mən özümə gülə bilirəm. Mən zarafat edə bilirəm. Mən rahatlayacağam və bu günümün dadını çıxaracağam.

7 MAY NARAHATLIĞI SÜLHƏ ÇEVİRMƏK

"Dünyada hökm sürən qarışıqlığa baxmayaraq, mənim harada olduğum və orada varlığım – böyük bir xoşbəxtlikdir."

Əsas Mətn

❖

Bəzən istəyimizdən asılı olmayaraq, bizə qəddarlıq, zülm və dəhşətlərlə dolu xəbərlər gəlir. İstifadə dövrümüzdə çoxlarımız bu qəddarlığa alışmışdıq. Asılılığımızın pərdəsi arxasından dünyada baş verənləri nadir hallarda görürdük və bu hadisələr bizə təsir etmirdi. Təmiz qaldıqda isə əksəriyyətimiz başa düşür ki, ətrafımızda baş verənlərə qarşı olduqca həssasıq. Görəsən, sağalan insanlar kimi bu dünyanı yaxşılaşdırmaq üçün nə edə bilərik?

Dünyada hökm sürən qarışıqlıq bizi özümüzdən çıxaranda, dua və meditasiya vasitəsilə rahatlıq tapa bilərik. Hər şey baş-ayaq olduqda isə, İlahi Qüvvəmizlə əlaqəmiz bizim üçün qasırğanın ortasında bir sakitlik adası ola bilər. Mənəvi yolumuzdan dönmədikcə, qorxularımıza baxmayaraq, içimizdə dinclik tapmağa davam edə bilərik. Və biz özümüz sakit olduğumuz zaman, dinclik ruhu bizi əhatə edən dünyaya da yayılır. Sağalan insanlar olaraq, proqramın prinsipləri əsasında yaşayaraq dünyada müsbət dəyişikliklərdə iştirak edə bilərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Öz həyatımda dinc halda yaşayaraq, ətrafımdakı dünyada sülhü möhkəmləndirməyə çalışacağam.

"Bütün cavabları bilməməyin normal olduğunu öyrəndik, çünki o zaman öyrədiləbilən olur və yeni həyatımızı uğurla yaşamağı öyrənə bilirik"

Əsas Mətn

❖

Bəzi mənalarda asılılıq böyük bir müəllimdir. Əgər o bizə başqa heç nə verməsə belə, bizə təvazökar olmağı öyrədə bilər. Başqalarından eşidirik ki, bizim ən yaxşı biliklərimiz nəticədə bizi AN-a gətirib çıxardı. İndi, əgər bura gəlmişiksə, deməli, burada nəyisə öyrənmək üçün gəlmişik.

AN Birliyi – sağalan asılılar üçün gözəl bir təlim yeridir. Toplantılarda özümüzü axmaq kimi hiss etməyə məcbur deyilik. Bunun əvəzinə burada bizim kimi gəlmiş və çıxış yolu tapmış digər insanları görürük. Bizə yalnız bir şey lazımdır – bütün suallara cavabımız olmadığını etiraf etmək və sonra başqalarının paylaşdığı çıxış yollarına qulaq asmaq.

Sağalan asılı kimi və ümumiyyətlə bir insan kimi, biz nəyisə öyrənə bilərik. Digər asılılar və ümumiyyətlə başqa insanlar bizə çox şey öyrədə bilərlər. Biz onların həyatında nəyin işlədiyini, nəyin isə faydasız olduğunu eşidə bilərik. Biz öyrənməyə açıq qaldığımız müddətcə, digər insanların təcrübələrindən faydalana bilərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən etiraf edirəm ki, bütün suallara cavabım yoxdur. Digərlərinin təcrübəsinə diqqət yetirəcəyəm və qulaq asacağam ki, mənə lazım olan cavabları tapım.

"Biz dəftər və qələm götürürük,
rəhbərlik istəyirik və yazmağa başlayırıq."

Əsas Mətn

❖

Bəzən ağrı hiss etdikdə və ya nədənsə utananda, sponsorumuz bizə “bu barədə yaz” deyə tövsiyə edir. Baxmayaraq ki, deyinib dəftər-qələm götürməyi gecikdirə bilərik, yenə də bilirik ki, bu bizə kömək edəcək. Bizi narahat edənləri kağıza tökərək özümüzə imkan yaradırıq ki, onları araşdıraq və aydınlaşdıraq: əslində bizi nə narahat edir? Bilirik ki, qələm və vərəq götürsək, utancımızın və ağrımızın əsl səbəblərini daha dərindən görə bilərik.

Yazmaq bizə, xüsusən də addımlar üzərində işləyərkən, gözlənilməz faydalar verə bilər. Bir çox iştirakçı hər gün “gündəlik” yazmağa davam edir. Bizlərdən bir çoxuna addımlar barədə sadəcə düşünmək, onların mənası və nəticələri haqqında fikirləşmək kifayət etmir. Bizə yazmaq lazımdır ki, sağalma prinsipləri həm şüurumuzda, həm də qəlbimizdə daha dərin köklənsin.

Sadə bir yazı işi bizə çoxsaylı bəhrələr verir: fikirlərimizin aydınlaşması, daxili dünyamızın dərinliklərində gizlənənlərin üzə çıxması, vicdanımızın səsinin eşidilməsi — bunlar hələ hamısı deyil. Yazmaq bizə özümüzə qarşı daha dürüst və vicdanlı olmaqda kömək edir. Otururuq, sakitləşirik və ürəyimizin səsinə qulaq asırıq. Bu vəziyyətdə eşitdiklərimiz — əsl həqiqətdir. Və biz bu həqiqəti kağıza köçürürük.

❖

YALNIZ BU GÜN: Sağalma yolunda özüm haqqında əsl həqiqəti dərk etməyin vasitəsi – yazmaqdır. Bu gün öz sağalmam haqqında yazacağam.

"Biz... həyatımıza xasiyyətimizin nöqsanlarının nə etdiyini tam şəkildə görürük. Bu nöqsanlardan azad olmaq üçün içimizdə güclü bir istək yaranır."

Əsas Mətn

❖

Xasiyyətimizin nöqsanlarından qurtulmağa tam hazır olmaq — uzunmüddətli bir prosesdir və bəzən buna nail olmaq üçün ömrümüz boyu çalışmalı oluruq. Hansı nöqsanlara hazır olduğumuzu, onların bizə necə ziyan vurduğunu dərk etdikcə, bu yöndə hazırlığımız da artır.

Bəzən bu nöqsanların həyatımıza və ətrafımızdakı insanlara necə dağıdıcı təsir etdiyini görmək çox ağrılı ola bilər. Belə hallarda edə biləcəyimiz ən yaxşı şey — İlahi Qüvvədən bizi sağalma yolunda irəliləməyə mane olan qüsurlardan azad etməsini diləməkdir.

Əgər biz bu nöqsanlardan azad olduqca və onların həyatımızdan tədricən çəkildiyini gördükcə, eyni zamanda müşahidə edirik ki, sevən İlahi Qüvvə bu boşluğu müsbət keyfiyyətlərlə doldurur. Qorxaqlığın yerini cəsarət tutur. Acgözlüyün yerinə səxavət gəlir. Özümüzə qarşı qurduğumuz saxta baxışlar yox olur, əvəzində dürüstlük və vicdanla yanaşma yaranır. Biz özümüzü qəbul etməyə başlayırıq.

Bəli, əgər tam hazır olsaq, dəyişiklik qaçılmazdır. Hazırlığın hər yeni mərhələsi bizə öz hədiyyələrini gətirir. Şəxsiyyətimiz dəyişir və tezliklə anlayırıq ki, artıq bu hazırlıq ağrının təsiri ilə deyil, mənəvi inkişaf etmək istəyimizlə qidalanır.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən nöqsanlarımı get-gedə daha yaxşı tanıyaraq, bu gün öz hazırlığımı artıracağam.

11 MAY TƏRƏZİLƏRİ BALANSLAŞDIRMAQ

"Əsas çətinliklərimizin çoxu narkotiksiz həyat təcrübəmizin olmamasından qaynaqlanır. Tez-tez veteranlardan birinə nə etməli olduğumuzu soruşuruq və cavabın sadəliyinə təəccüblənirik."

Əsas Mətn

❖

Sağalma zamanı tarazlıq tapmaq bir növ tərəzi və qum məşqinə bənzəyir. Məqsəd – hər fincana eyni miqdarda qum qoyaraq tarazlığı saxlamaqdır.

Sağalmada da eyni prinsipi tətbiq edirik. Bir tərəfdə təmizlik müddətimiz və On İki Addımın təməli dayanır, digər tərəfdə isə iş, ev həyatı, dostlar, sponsor, münasibətlər, toplantılar və xidmət kimi şeyləri əlavə etməyə çalışırıq. Hər iki tərəfdə tarazlığı qorumaq üçün uyğun nisbət vacibdir. İlk cəhdlərimiz ideal nəticə verməyə bilər. Bəzən elə olur ki, xidmətə həddindən artıq vaxt ayırdığımız üçün işimizi və ya ailə münasibətlərimizi axsatmışıq. Amma bu problemi AN xidmətini tamamilə dayandırmaqla həll etməyə çalışsaq, bu dəfə də balans pozular.

Biz tarazlıq saxlamağı öyrənmiş iştirakçılardan kömək istəyə bilərik. Bu insanlar dərhal seçilir: davranışları və düşüncə tərzləri ilə sakit və özünəinamlıdırlar. Onlar bizim çətinliyimizə gülümsəyəcək və öz təcrübələrini paylaşacaqlar: hər tərəziyə hər dəfə bir neçə qum dənəsi əlavə etmək kifayətdir ki, sağalma prosesində tarazlığı qoruya bilək.

❖

YALNIZ BU GÜN: Həyatımda tarazlıq axtarıram. Bu gün başqalarından bu balansı necə tapdıqları ilə bağlı təcrübələrini mənimlə bölüşmələrini xahiş edəcəm.

"Deyirlər ki, biz meditasiyanı o zaman həqiqətən qiymətləndirməyə başlayırıq ki, onun nəticələri gündəlik həyatımızda özünü göstərir."

Əsas Mətn

❖

Addımlar üzərində çalışaraq biz İlahi Qüvvənin həyatımızdakı mövcudluğunu müxtəlif formalarda hiss edirik: Beşinci Addım prosesində yaranan daxili təmizlik; düzgün yolda olduğumuzu dərk etdiyimiz anlar; ziyan vurduğumuz insanlara etdiyimiz ödənişlər; bir asılıya yardım göstərərkən duyduğumuz məmnunluq. Meditasiya zamanı isə biz İlahi Qüvvənin həyatımızda mövcudluğunu daha aydın və bəzən sözlərlə izaholunmaz dərəcədə dərin hiss edirik. Bu təcrübə o demək deyil ki, biz artıq mükəmməl insanlara çevrilmişik və ya "tamamilə sağalmışıq". Əksinə, bu təcrübə bizə Anonim Narkomanlarda irəli sürdüyümüz məqsədin mahiyyətini xatırladır, sağalmanın nədən ibarət olduğunu anlamağımıza yardım edir və mənəvi yolumuzda irəliləmək üçün bizə güc və cəsarət verir.

Bu mənəvi təcrübə bizi inandırır ki, biz özümüzdən qat-qat güclü bir Qüvvə ilə qarşılaşmışıq. Bəs gündəlik həyatımızda bu İlahi Qüvvənin gücündən necə faydalana bilərik? AN dostlarımızın, sponsorumuzun və İcmanın digər üzvlərinin bəlkə də daha dərin mənəvi təcrübələri var. Əgər onlardan kömək istəsək, bu təcrübəni bizim sağalmağımız və mənəvi inkişafımız üçün necə tətbiq edə biləcəyimizi bizə göstərə bilərlər.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən bütün vacib suallarıma cavab tapmağa çalışacağam ki, öz mənəvi təcrübəmi dərk edib gündəlik həyatımda tətbiq edə bilim.

Sağalma prosesi davamlı şəkildə dağa doğru qalxmaq kimidir.

Əsas Mətn

❖

Nə qədər təmiz qalırıqsa, görünən odur ki, yol getdikcə daha dik və dar olur. Amma İlahi Qüvvə bizə daşıya bilməyəcəyimiz yük vermir. Yolumuz nə qədər çətin, dar, küləkli olsa da, içimizdə həmişə bir ümid var. Bu ümid mənəvi inkişafımızdan doğur.

Toplantılara gəlməyə və təmiz qalmağa davam etsək, həyat dəyişməyə başlayır. Hər cür eniş-yoxuş dövrlərində – istənilən həyat vəziyyətində – cavab axtarmağa davam etdikcə, həyatın bütün rənglərini tanıya bilirik. Həyat həmişə bizə xoş təcrübələr gətirmir. Belə anlarda biz daha böyük bir inamla İlahi Qüvvəyə yönəlirik. Bəzən edə biləcəyimiz tək şey – möhkəm tutunmaq və hər şeyin yaxşılığa doğru dəyişəcəyinə inanmaqdır.

Zaman gələcək, inamımız anlayışa çevriləcək. Həyatımızın mənzərəsini daha aydın görməyə başlayacağıq. İlahi Qüvvə ilə olan əlaqəmiz dərinləşdikcə, baş verənlərə verdiyimiz cavab daha təbii və sakit olur. Sağalma yolunda qarşılaşdığımız hər şeydə sevən bir İlahi Qüvvəyə güvənərək irəliləyirik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Bütün sualların cavabını bilmədiyimi qəbul edirəm. Buna baxmayaraq, onu anladığım şəkildə İlahi Qüvvəyə inanacaq və sağalma yolumla irəliləməyə davam edəcəyəm.

"Ağılsızlıq - yeni nəticə ümidi ilə eyni səhvləri təkrarlamaq deməkdir."
Əsas Mətn

❖

Səhvlər! Biz hamımız yaxşı bilirik, səhv etmək hansı hisslər yaradır. Çoxlarımız düşünürük ki, həyatımız başdan-ayağa bir səhv idi. Çox vaxt səhvlərimiz bizdə günah və xəcalət hissi oyadır, ən azından özümüzdən narazı qalırıq və əsəbləşirik. Biz səhvlərimizi hələ də çox xəstə olduğumuza, ağılsızlığımıza, düşünməyi bacarmadığımıza və ya həddindən artıq korlanmış olduğumuza, sağalmağı bacara bilmədiyimizə sübut kimi qəbul etməyə meylliyik.

Əslində, səhvlər – insanın həyatının ayrılmaz bir hissəsidir və çox vacib bir dərsdir. Bəzən başqalarının (asılıların) səhvləri bəlkə də, özlərini anlamaları üçün tək imkandır. Səhv etmək ayıb deyil. Məsələ ondadır ki, biz yenidən səhv edərək inkişaf etmək üçün risk etməyə hazır olduğumuzu göstəririk.

Əgər biz öz səhvlərimizdən dərs çıxarırıqsa, onlar bizə kömək edir. Lakin əvvəlki səhvləri təkrarladıqda – bu bizə bir siqnal olmalıdır ki, biz hələ dəyişməmişik. Eyni səhvləri təkrarlayıb, yeni və fərqli bir nəticə gözləmək – biz buna "ağılsızlıq" deyirik. Bu sadəcə işləmir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Səhvlər faciə deyil. Amma, İlahi Qüvvəm, səhvlərimdən nəticə çıxarmaqda mənə kömək elə!

"Bu Addıma başlayarkən əksəriyyətimiz qorxuruq ki, daxilimizdə bir qaranlıq tərəf var və əgər onu azad buraxsaq, o, bizi məhv edəcək."

Əsas Mətn

❖

Özümüzə diqqətlə baxmalı və daxili aləmimizi daha yaxından tanımalı olduğumuzu düşünəndə əksəriyyətimizi qorxu bürüyür. Qorxuruq ki, əgər hərəkətlərimizi, əməllərimizi və onların səbəblərini araşdırsaq, eqoizm və nifrətlə dolu zülmət bir uçurumla üz-üzə qalacağıq. Lakin Dördüncü Addıma başlayanda görürük ki, bu qorxular əsassız imiş. Biz də başqaları kimi adi insanlarıq – nə çoxuq, nə də azıq.

Hər birimizdə elə xasiyyətlər var ki, onlarla fəxr edə bilmirik. Əhvalımız pozulanda düşünə bilərik ki, bizim günahlarımız başqalarınınkından daha ağırdır. Elə anlar olur ki, özümüzdən şübhələnirik, niyyətlərimizi sorğulayırıq, hətta bəzən ümumiyyətlə varlığımızı belə sual altına alırıq. Amma əgər İcmadakı yoldaşlarımızın düşüncələrini görə bilsəydik, anlayardıq ki, onlar da eyni hissləri keçirirlər. Biz nə digərlərindən üstünük, nə də onlardan geriyik.

Edə biləcəyimiz yeganə şey – özümüz haqqında bildiklərimizi və qəbul etdiklərimizi dəyişməkdir. Daxilimizdə gizlənən və bizə rahat yaşamağa imkan verməyən hissdən qorxmağa davam etmək əvəzinə, onu üzə çıxarıb azad ola bilərik. Artıq qorxmayacağıq – və sağalma prosesimiz, özümüz haqqında bildiklərimizin işığında inkişaf edəcək.

❖

YALNIZ BU GÜN: Bilmədiklərim məni qorxudur. Qorxularımı üzə çıxaracağam və onlara əriməyə, yox olmağa imkan verəcəyəm.

16 MAY İLAHİ QÜVVƏMİZİN İRADƏSİ

"Biz biləcəyik ki, İlahi bizim üçün istədiyini istəyirik."

Əsas Mətn

❖

On İki Addım – mənəvi oyanış yoludur. Bu oyanış, sevən İlahi Qüvvə ilə münasibətlərin inkişafının bir formasıdır. Hər bir uğurlu addım bu münasibətləri möhkəmləndirir. Biz addımlar üzrə işləməyə davam edirik və İlahi Qüvvəmizlə münasibətlərimiz daha da inkişaf edir, həyatımızda daha böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Addımlar üzrə işləyərək, biz müstəqil qərar qəbul edirik ki, sevən İlahi Qüvvəmiz bizə rəhbərlik etsin. Bu rəhbərlik həmişə mövcuddur. Biz yalnız bu rəhbərliyi qəbul etmək üçün daim dua etməliyik. Çox vaxt bu rəhbərlik, vicdan adlandırdığımız və daxilimizdəki səs kimi özünü göstərir.

Nə vaxt ki, biz İlahi Qüvvəmizin rəhbərliyini qəbul etmək üçün ürəyimizi açırıqsa, biz mənəvi rahatlıq hiss edirik. Bu sakitlik bizə göndərilir ki, biz ağır hisslərimizi yaşaya bilək. Özümüzü yüklənmiş hiss etdikdə və ya nədənsə pərt olduğumuzda o, bizə yol göstərir. Həyatımızı İlahi iradəsi ilə yaşadıqda, özümüzü tərk edərək əldə etdiyimiz məmnunluq və sevinc tapırıq. Qorxu və şübhə, İlahi Qüvvəmizin iradəsini yerinə yetirməyimizə mane ola bilər, lakin biz artıq oyanış məqamına inanmağa başlamışıq. Bizim ən böyük xoşbəxtliyimiz – bizi sevən İlahi Qüvvənin iradəsini yerinə yetirməkdir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən İlahi Qüvvəm ilə münasibətlərimi möhkəmləndirməyə çalışacağam. Təcrübəmdən bilirəm ki, İlahi Qüvvəmin iradəsini bilmək mənə aydınlıq, istiqamət və dinclik gətirir.

"Biz tam hazır olduq ki, İlahi xasiyyətimizin
bütün qüsurlarından bizi azad etsin."

Altıncı Addım

❖

Beşinci Addımı etdikdən sonra, çoxlarımız "qüsurlarımızın əsl təbiəti" və bu qüsurların taleyimizdəki rolu barədə düşünməyə bir qədər vaxt sərf etdik. Məsələn, əgər biz bu qədər heç kimi bəyənməyən biri olmasaydıq, həyatımız necə olardı?

Şübhəsiz ki, bu xüsusiyyət başqaları ilə münasibətlər qurmağa mane olurdu və onların təcrübəsini qəbul etməyə imkan vermirdi. Eyni zamanda, bu bizə müəyyən qədər "xidmət" də göstərmişdi: özümüzə verdiyimiz dəyər çox aşağı olsa da, heç kimi bəyənməməyimiz eqomuzu dəstəkləyirdi. Əgər bu qüsurdan azad olsaydıq, bu cür "dəstəkdən" də məhrum qalardıq.

Heç kimi bəyənməməkdən azad olsaydıq, başqalarının arasında yerimizi tutmağa bir addım yaxınlaşardıq. Biz başqalarını, onların müdrikliyini və təcrübələrinə qiymət vermək bacarığı qazanardıq. Əgər İlahi Qüvvənin qayğısını seçsəydik, bizə dəstək və rəhbərlik gələrdi və özümüzə verdiyimiz "aşağı qiymət" artıq bizə əngəl olmazdı.

Bir-bir araşdıraraq qüsurlarımızı bu şəkildə nəzərdən keçirdik və gördük ki, onların hamısı bizə mane olur. Elə buna görə də biz onlara "qüsur" deyirik. Bəs biz doğrudan da İlahi Qüvvənin bizi bu qüsurlardan azad etməsinə tam hazırıqmı? Bəli.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən xasiyyətimdəki bütün qüsurları diqqətlə araşdırıram və özümə belə sual verirəm: İlahi Qüvvənin (Onu necə anlayıramsa) məni bu qüsurlardan azad etməsinə həqiqətən hazırammı?

18 MAY DOSTLAR VƏ DÜZƏLİŞLƏR - SADƏLİYİ QORUYUR

"Biz ziyan vurduğumuz insanlara, imkan olan kimi, şəxsən əvəzini verdik. Yalnız bir vəziyyətdə bunu etmirdik: o hallarda ki, bu onlara və ya başqalarına ziyan vura bilərdi."

Doqquzuncu Addım

❖

Bütün münasibətlərdə biz özümüzü həmişə istədiyimiz kimi apara bilmirik. Lakin səhv etdikdə dostluq sona çatmır – biz həmişə ziyanı ödəyə bilərik. Əgər dostluq münasibətlərində məsuliyyəti üzərimizə götürmək və vurduğumuz ziyanı səmimi qəlbdən ödəmək istəyiriksə, bu münasibət əvvəlkindən də daha möhkəm və sağlam ola bilər.

Ziyanı ödəmək çox da çətin deyil. Biz ziyan vurduğumuz insana yaxınlaşırıq və sadəcə deyirik: "Mən haqlı deyildim." Bəzən isə yaranmış vəziyyətin mahiyyəti barədə danışmaqdan çəkinirik, oradakı rolumuzu etiraf etmək istəmirik. Lakin bu yanaşma Doqquzuncu Addımın prinsipinə ziddir. Ziyanı səmərəli şəkildə ödəmək üçün bu məsələyə maksimum sadəliklə yanaşmalıyıq: biz sadəcə öz rolumuzu etiraf edirik, başqa heç nə izah etmədən.

Ola bilər ki, dostlarımız üzrxahlığımızı dərhal qəbul etməsinlər. Onlara baş verənləri dəyərləndirmək üçün vaxt lazım ola bilər. Əgər belədirsə, biz onlara bu zamanı verməliyik. Axı məsuliyyət bizə aiddir, onlara yox. Biz öz tərəfimizdən lazım olanı etmişik, qalanı isə artıq bizdən asılı deyil.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən məsuliyyətli bir dost olmaq istəyirəm. Vurduğum ziyanın ödənilməsində sadə və səmimi olmağa çalışacağam.

"Biz keçmişdə necə olduğumuzu xatırlayırıq, bu günü necə yaşadığımızla müqayisə edirik və nəticə çıxarırıq: nəyi qoruyub saxlayaq, nədən azad olaq."

Əsas Mətn

❖

Çoxlarımız hər gün, axşama yaxın, yaşadığımız gün haqqında düşünür və qərar veririk – gələcəkdə nəyi dəyişə bilərik? Adi qayğılar haqqında düşünmək o qədər də çətin deyil: maşında yağı dəyişməliyik, evdə təmizlik işləri görməliyik və zibil vedrəsini boşaltmalıyıq. Lakin fikirlərimizi daha geniş axara yönəltmək üçün bəzən xüsusi səy göstərməyimiz lazım gəlir.

Sadə bir sual bizi bu istiqamətə yönəldə bilər: "Görəsən, İlahi Qüvvə sabah bizi necə görmək istəyir?" Bəlkə də biz İlahi Qüvvə ilə (Onu necə anlayırıqsa) şüurlu əlaqəmizi gücləndirməliyik. Ola bilsin, artıq bizə mane olan bir işi və ya münasibəti qorxudan dolayı saxlamağa davam edirik. Və ya çoxdandır bizi narahat edən xasiyyətimizdəki hansısa bir nöqsanı gizlədirik və bu barədə sponsorla danışmağa çəkinirik. Sual budur: həyatımızın hansı sahələrində həqiqətən inkişaf etmək istəyirik?

Anlayırıq ki, hər günün sonunda İlahi Qüvvəmizlə təklikdə vaxt keçirmək bizim üçün faydalıdır. Bu vaxtda düşünə bilərik ki, mənəvi inkişaf proqramımızı sabah necə daha təsirli şəkildə tətbiq edə bilərik. Artıq inkişaf etdiyimiz sahələr və hələ də diqqət tələb edən sahələr barədə düşünürük. Günümüzü başa vurmaq üçün bundan daha gözəl bir üsul ola bilərmi?

❖

YALNIZ BU GÜN: Günün sonunda İlahi Qüvvə ilə ünsiyyət üçün özümə vaxt ayıracağam. Ötən günümü xatırlayacaq və düşünəcəyəm: həyatımda İlahi Qüvvənin iradəsini yerinə yetirməyə mənə nə mane olur?

20 MAY İZOLYASİYADAN ÇIXMAQ

"Elə şeylər edirik və etdiklərimizə sevinirik ki, əvvəllər bu barədə heç düşünməmişdik, hətta ağlımıza belə gətirməmişdik ki, bir gün onları edəcəyik."

Əsas Mətn

❖

Narkotiklərdən aktiv istifadə etdiyimiz dövrdə bir çox səbəbdən izolyasiyada qalırdıq. Əvvəlcə ailə və dostlarımızdan qaçırdıq ki, narkotik istifadə etdiyimizi bilməsinlər. Bəzilərimiz mənəvi günahkarlıq hissindən və qanundan qorxduğumuza görə bütün narkotik istifadə etməyən insanlardan uzaq dururduq.

“Normal” həyat sürən, ailələri və maraqları olan insanlara gülür, onları “əfəl” adlandırır, düşünürdük ki, biz adi həyatın verdiyi zövqləri heç vaxt yaşaya bilmərik. Nəticədə, bəzən digər asılılardan da uzaq dururduq, çünki paylaşmaq istəmirdik. Həyatımız və diqqətimiz daralmışdı – yalnız xəstəliyimizə qulluq etməklə günləri başa vururduq.

Bu gün isə həyatımız daha dolğundur. Sağalan digər asılılarla tədbirlərdə iştirak etmək bizim üçün maraqlıdır. Ailəmizə vaxt ayırırıq. Özümüzə ləzzət verən yeni məşğuliyyətlər tapmışıq. Keçmişlə müqayisədə inanılmaz dəyişikliklər baş verib! Bir vaxtlar lağa qoyduğumuz “normal” insanlar kimi biz də dolğun bir həyat yaşaya bilirik. Sağalmanın bizə bəxş etdiyi sevinc həyatımıza qayıdıb.

❖

YALNIZ BU GÜN: Həyatımın sadə anlarından zövq ala bilirəm.

"Toplantılar haradan gəldiyimizi unutmamaqda bizə kömək edir. Üstəlik və daha vacibi odur ki, biz sağalaraq hara getdiyimizi görürük."

Əsas Mətn

❖

Asılı insanlar bir çox hallarda başqalarından fərqlənir. AN-a gələndə, bizim kimi olan insanları gördük. Onlar bizi anlayırdı və biz də onları anlayırdıq. Özümüzü artıq hər zamankı kimi yad və özgə hiss etmirdik. AN toplantılarında sanki öz evimizdə, dostlar arasında olurduq.

Təmiz olsaq da, hələ də asılıyıq. Ona görə də özümüzü digər asılılarla eyniləşdirmək bizim üçün vacib olaraq qalır. AN toplantılarına gəlməyə ona görə davam edirik ki, haradan gəldiyimizi və hara getdiyimizi unutmayaq. Hər bir toplantı bizə xatırladır ki, narkotikdən acınacaqlı nəticələr olmadan istifadə edə bilmərik. Hər toplantı bizə göstərir ki, tam sağalmayacağıq, lakin proqramın prinsiplərini tətbiq etməklə daim sağala bilərik. Toplantılar bizə sağalan digər asılıların təcrübə və nümunəsini göstərir.

Toplantılarda görürük ki, hər kəsin bu proqramda öz yolu var və proqram üzərində işləməyə davam edənlərin həyatlarında müsbət nəticələr görünür. Əgər bir insanın həyat tərzi xoşumuza gəlirsə, ondan öyrənə bilərik – o bunu necə əldə edib, hansı yolla gedib. Anonim Narkomanların toplantıları bizə müqayisə etməyi təklif edir: haradan gəlmişik və hara gedirik. Əgər bu müqayisə olmasa, bizdə heç nə alınmaz. Məhz bu səbəbdən biz bura qayıdırıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən AN toplantılarına gələcəm ki, özümə xatırladım: mən kiməm, haradan gəlmişəm və sağalaraq hara gedirəm.

22 MAY MƏNƏVİ OYANIŞIN ƏLAMƏTLƏRİ

"Addımlar bizi mənəvi oyanışa aparır. Bu oyanışı həyatımızda baş verən dəyişikliklər göstərir."

Əsas Mətn

❖

Bu xəstəliyin – asılılığın – əlamətlərini biz artıq tanıya bilirik. Bu simptomlar danılmazdır. Narkotiklərə qarşı qarşısıalınmaz istəklə yanaşı, bizdə eqoist və yalnız öz xeyrimizi düşünən xəstə davranışlar da olurdu. Asılılığımız dözülməz həddə çatanda biz ağrıdan başqa heç nə hiss etmirdik. Daim başqalarını və özümüzü günahlandırırdıq, boş vaxtımızı isə narahatlıq içində keçirdir, davranışlarımızın nəticələrini nəzarətdə saxlamağa çalışırdıq.

Asılılıq xəstəliyinin simptomları olduğu kimi, sağalan asılılarda özünü göstərən mənəvi oyanışın da aydın əlamətləri var. Bu əlamətlərə düşünmək və sərbəst şəkildə hərəkət etmək meyli, başqalarını qiymətləndirmək, günahlandırmaq istəyinin yoxa çıxması, hazırkı anın dadını çıxarmaq və tez-tez sevinclə gülmək daxildir.

Əgər kimdəsə mənəvi oyanışın əlamətlərini görsək, unutmamalıyıq ki, bu oyanış bir-birimizə ötürülə bilər. Bizim üçün ən yaxşısı – belə insanlara yaxın olmaqdır. Nə vaxt ki, biz tez-tez minnətdarlıq hissi keçiririksə, Birliyin sevgisini qəbul etmə bacarığımız artırsa və öz tərəfimizdən də bu sevgiyə cavab vermək istəyiriksə – anlayacağıq ki, bizdə də mənəvi oyanış baş verir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mənim dünyada ən çox istədiyim şey – mənəvi oyanışdır. Mən bu oyanışın əlamətlərini özümə baxaraq axtaracam və onları görəndə – sevinəcəm.

"Biz günahdan qurtulmaq istəyirik, amma bunu başqalarının hesabına etmək istəmirik."

Əsas Mətn

❖

Gəlin etiraf edək ki, çoxumuz arxamızda dağıntılar buraxmışıq və təmasda olduğumuz demək olar ki, hər kəsi incitmişik. Asılılığımız dövründə ən çox zərəri isə sevdiklərimizə vurmuşuq. Hərəkətlərimizin yükündən azad olmaq üçün bəzən tələsik şəkildə, iyrənc və danışılması çətin olan təfərrüatları sevdiklərimizlə paylaşmağa cəhd edə bilərik. Amma bu cür açıqlamalar heç kimə yaxşı təsir etmir və ağır emosional ağrılara səbəb ola bilər.

Doqquzuncu addım vicdanımızı yüngülləşdirmək üçün deyil, etdiyimiz zərərlərə görə məsuliyyət daşımağı öyrənmək üçündür. Sponsorumuzun rəhbərliyi ilə Səkkizinci və Doqquzuncu Addımları işləməliyik ki, yeni zərərlərə yol verməyək. Biz sadəcə peşmanlıqdan azad olmaq istəmirik — biz daxili çatışmazlıqlarımızdan da xilas olmaq istəyirik. Artıq sevdiklərimizi incitmək istəmirik. Bunu isə Doqquzuncu addımı məsuliyyətlə işləməklə, niyyətlərimizi araşdırmaqla və ziyanı ödəməmişdən əvvəl düzəliş etməyi planlaşdırdığımız məsələləri sponsorumuzla müzakirə etməklə sübut edə bilərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən öz hərəkətlərimə görə məsuliyyəti üzərimə götürmək istəyirəm. Ziyanı ödəməzdən əvvəl mütləq sponsorumla danışacağam.

"Biz özümüzdən və hisslərimizdən qaçmamağı öyrənməyə çalışırıq."
Əsas Mətn

❖

Biz qorxurduq ki, bizi incidəcəklər və risk etməmək üçün çoxumuz başqalarını özümüzdən təhlükəsiz məsafədə saxlamağa öyrəşmişdik. Bu cür emosional izolyasiya elə bir təsəvvür yarada bilərdi ki, biz maskalar altında həmişəlik və ümidsiz şəkildə gizlənmişik. Həyatımızı təhlükə altında yaşamağa vərdiş etmişdik. Bu gün isə biz hisslərimiz qarşısında risk etməyi seçə bilərik. Digər asılılarla hisslərimizi bölüşərək anlayırıq ki, tək deyilik. Görəcəyik ki, dost mühitində başqalarına bizi daha yaxşı tanımaq imkanı vermək o qədər də qorxulu və həssas deyil.

On İki Addım proqramı üzərində işlədikcə biz inkişaf edir və dəyişirik. Bizə təklif olunur ki, aktiv istifadə dövründə bizi "qoruyan" maskaları bu gün çıxaraq.

Başqalarının yanında öz daxili dünyamızı bölüşməklə, biz həssas olma riskini qəbul edirik. Amma bu risk buna dəyər. Sponsorumuzun və digər sağalan asılıların dəstəyi ilə hisslərimizi açıq şəkildə ifadə etməyi öyrənirik. Bu hisslərimizə qarşılıq olaraq yoldaşlarımızın təmənnasız sevgisini görəndə daha da güclənir və cəsarətlənirik. Mənəvi prinsipləri tətbiq etdikcə həm özümüzdə, həm də ətrafımızdakı insanlarda azadlıq və güc tapırıq. Özümüz kimi olmaq və asılı yoldaşlarımız arasında sevinmək – bizim haqqımızdır.

❖

YALNIZ BU GÜN: Başqa bir sağalan asılı ilə açıq və səmimi olacağam. Həssas olmaq riskini edib, özümə və digər AN üzvləri ilə dostluğa sevinəcəyəm. Mən inkişaf edəcəyəm.

“Bir gündə həm yaxşı, həm də pis bir çox hadisə baş verir. Əgər hər ikisini qiymətləndirməyi unutsaq, böyüməyimiz üçün vacib olan nəyisə əldən verə bilərik.”

Əsas Mətn

❖

Çoxumuz — istər yaxşı, istərsə də pis, istər uğurlu, istərsə də uğursuz bir gün keçirdiyimizdə — həyatımızda baş verən hadisələrdən narazılıq etməyə meylli oluruq. Adətən “yaxşı” bir şey baş verdikdə özümüzü xoşbəxt hiss edirik, “pis” olanda isə qəzəblənir, əsəbləşir və ya özümüzü günahkar sayırıq. Halbuki hiss etdiklərimiz həmişə bizim üçün həqiqətən yaxşı və ya pis olanla uyğun gəlmir. Məsələn, uğursuzluq bizə uğurdan daha çox şey öyrədə bilər — xüsusilə də bu uğursuzluq riskə getməyimizin nəticəsidirsə.

Emosional reaksiyalarımızı mühakimə edəndə, çox vaxt köhnə düşüncə tərzimizə qayıdırıq. Gündəlik hadisələrə yaxşı və ya pis kimi deyil, inkişaf fürsəti kimi baxmağı öyrənmək həyatımıza fərqli bir baxış gətirə bilər. Baş verənlərə dərs kimi yanaşmağa çalışdıqda və onları etiketləməkdən imtina etdikdə, həyatımızın hər günü bizə nəsə öyrədə bilər. Gündəlik Onuncu Addım — günün hesabatını çıxarmaq və həm uğurlardan, həm də uğursuzluqlardan dərs almaq üçün əla bir vasitədir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Proqramın prinsiplərini öyrənərək və tətbiq edərək inkişaf etməyim üçün mənə bir imkan verilib. Əgər həyatdakı hadisələrdən dərs alıramsa, bu, mənim üçün əsl uğurdur.

"Ali Gücü haqqında anlayışımız bizdən asılıdır...
Biz buna qrup, proqram və ya Tanrı deyə bilərik."

Əsas Mətn

❖

Asılılıq qarşısında gücsüzlüyümüzün yaratdığı ümidsizliyi tam şəkildə qəbul etmədən, çoxlarımız üçün İlahi Qüvvə anlayışına gəlmək çətin olur. Ancaq bunu etdikdən sonra, çoxumuz xəstəliyimizdən daha böyük olan bir Qüvvədən kömək istəmək istəyini hiss edirik. Bir çoxumuz üçün bu Qüvvənin ilk real təzahürü Anonim Narkomanlar qrupudur. Ola bilsin ki, İlahi Qüvvə haqqında şəxsi anlayışımızı məhz buradan formalaşdırmağa başlamalıyıq.

Qrupda bu Gücün təzahürlərindən biri də AN üzvlərinin bir-birlərinə qarşılıqsız şəkildə yardım etməsidir – bu, qeyd-şərtsiz sevginin nümunəsidir. Qrupun sağalma təcrübəsi bizim fərdi təcrübəmizdən daha böyük bir Gücdür, çünki o, nəyin işlədiyini və nəyin işləmədiyini bizdən daha yaxşı bilir. Asılıların hər gün AN toplantılarına gəlməyə davam etməsi isə, orada bir İlahi Qüvvənin — təmiz qalmağımıza və inkişaf etməyimizə kömək edən qayğıkeş və cəlbedici bir Gücün — varlığından xəbər verir.

Bütün bunlar AN qruplarında İlahi Qüvvənin mövcudluğunu göstərir. Qərəzsiz yanaşdıqda hər birimiz bu Gücün təzahürlərini görə bilərik. Onu necə adlandırdığımız fərq etməz — İlahi Qüvvə, Ali Güc və ya başqa bir adla — bu Gücü hər gün həyatımıza dəvət etmək vacibdir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Gözlərimi açıb AN qrupumda İlahi Qüvvənin təzahürlərinə qərəzsiz baxacağam. Təmiz qalmağıma kömək etməsi üçün bu Gücdən kömək istəyəcəyəm.

27 MAY GÜNÜN ÇƏTİNLİKLƏRİNİN ÖHDƏSİNDƏN GƏLMƏK

"...İlahi Qüvvədən kömək istəmək qərarı ən vacib güc və cəsarət mənbəyimiz olur."

Əsas Mətn

❖

Çətinlik – bizə hərəkət etmək üçün cəsarət verən şeydir. Yeni və tanımadığımız hər şey, onun bizim üçün yaxşı və ya pis olmasından asılı olmayaraq, bir çətinlik kimi qəbul edilir. Həm öz daxilimizdə, həm də xaricimizdə ortaya çıxan maneələri və müqavimətləri aşmalı oluruq. Yeni və çətin olan hər şey, bu maneələr və müqavimətlər "həyatın özü"nün bir hissəsidir. Həqiqətən yaşamaq – həyatın çətinliklərini qəbul etmək deməkdir.

Bir çoxumuz bu problemlərdən qaçmaq üçün, bilərəkdən və ya bilmədən narkotiklərdən istifadə etmişik. Uğursuzluqdan da, bəzən müvəffəqiyyətdən də eyni dərəcədə qorxmuşuq. Həyatın reallıqlarını qəbul etməkdən imtina etdiyimiz hər an, özünəhörmət hissimiz zədələnib və bu bizə əzab verib. Bəzilərimiz isə içimizdəki biabırçılıq hissini gizlətmək üçün narkotiklərə üz tutmuşuq. Amma hər dəfə belə etdikdə, həyatın problemlərinə cavab vermək bacarığımızı daha da itirmişik və istifadəyə daha çox meyl göstərmişik.

AN proqramı sayəsində biz hər hansı bir problemi uğurla həll etmək üçün lazım olan vasitələri tapdıq. Öz gücümüzdən daha güclü, iradəmizə və həyatımıza dəyər verən bir İlahi Qüvvəyə inandıq. Həyatımızı idarəolunmaz edən qüsurlarımızın düzəlməsi üçün ondan kömək istədik. Bu İlahi Qüvvə ilə şüurlu əlaqəmizi inkişaf etdirmək üçün hərəkətə keçdik. Addım-addım işləməklə, narkotikdən istifadə etməyi dayandırmağa və yaşamağa başlamağa imkan qazandıq. Hər gün həyat bizə yeni problemlər təqdim edir. Və hər gün, sağalma proqramı üzərində işləyərkən, bu problemləri həll etmək üçün yeni və gözəl bir fürsət əldə edirik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Bu gün həyatın qarşıma çıxardığı problemi inamla qarşılaya bilməyim üçün İlahi Qüvvəmdən kömək istəyirəm.

«Biz öz həyatımızı araşdırdıq və əslində kim olduğumuzu anladıq. Öz həyatımızla barışmaq – özümüzü qəbul etmək və dürüst şəkildə özümüz kimi yaşamağa çalışmaq deməkdir».

Əsas Mətn

❖

İstifadə etdiyimiz dövrdə şəxsiyyətimiz xəstəliyimizin tələblərinə uyğun formalaşırdı. Məqsədimizə çatmaq, yəni «həzz» almaq üçün istənilən adama çevrilə bilirdik. O dövrdə biz, istənilən yaşayış şəraitinə asanlıqla uyğunlaşan bioloji robotlara bənzəyirdik.

Sağalmağa başladıqdan sonra tamam başqa bir həyata qədəm qoyduq. Bir çoxumuz bu yeni həyatda və baş verən vəziyyətlərdə necə davranmalı olduğumuzu bilmirdik. Bəzilərimiz insanlarla necə danışacağımızı, necə geyinəcəyimizi, cəmiyyət içində necə hərəkət etməli olduğumuzu belə bacarmırdıq.

On iki addım bizə kim olduğumuzu öyrənmək üçün sadə bir yol təklif edir. Biz özümüzdə həm xoşladığımız, həm də xoşlamadığımız xüsusiyyətləri, güclü və zəif tərəflərimizi üzə çıxarırıq. On iki addımın şəfa verici gücü ilə hər birimizin unikal bir fərd olduğunu dərk etməyə başlayırıq. Özümüz olmalıyıq, çünki İlahi Qüvvə (öz anladığımız kimi) bizi elə belə yaratmışdır. Həqiqi şəfa o zaman başlayır ki, biz anlayırıq: əgər İlahi Qüvvə bizi bu cür yaradıbsa, deməli, özümüzü olduğumuz kimi qəbul etməkdə heç bir səhv yoxdur.

❖

YALNIZ BU GÜN: Addımlar üzərində işləməklə özüm olmaq azadlığını – yəni İlahi Qüvvənin mənim üçün müəyyənləşdirdiyi şəxs olmağı – təcrübə edə bilərəm.

"Biz inanırıq ki, İlahi Qüvvə bizim qayğımıza qalacaq."

Əsas Mətn

❖

Hər birimiz bəzən elə hiss edirik ki, həyatımız hissə-hissə dağılır. Elə günlər, hətta elə həftələr olur ki, bizə elə gəlir: nə qədər pis şey varsa, hamısı başımıza gəlir. Bu işimizi itirməklə, sevdiyimiz bir insanın ölümü ilə və ya ondan ayrılmağımızla bağlı ola bilər – səbəb fərq etmir. Sadəcə olaraq bizə elə gəlir ki, bu dəyişikliklərə dözə bilməyəcəyik.

Elə bu anlarda – ətrafımızdakı dünya sanki dağılırkən – bizi sevən İlahi Qüvvəyə daha güclü şəkildə bağlanmağa başlayırıq. Heç bir insan bizi bu əzablardan qurtara bilmir. Biz anlayırıq ki, yalnız İlahi Qüvvənin qayğısı bizə axtardığımız təsəllini verə bilər. Özümüzü sınmış hiss edirik, amma geri çəkilmirik – çünki bilirik: həyatımız yenidən qurulacaq.

Sağaldıqca İlahi Qüvvəyə olan inamımız artır. İçimizdə bir əminlik yaranır: nə qədər ağrı və əzab olsa da, biz ümidlə bu çətin zamanlardan keçə bilərik. Ruhdan düşmürük, çünki bilirik – özümüz bacarmayanda, İlahi Qüvvə bizim qayğımıza qalacaq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Çətin anlarımda İlahi Qüvvəyə sığınacağam. Biləcəyəm ki, O, hər zaman mənim yanımdadır.

"Biz digər insanlarla hisslərimizi bölüşürük və bu, bizi tənhalıq və təcriddən qoruyur."

Əsas Mətn

❖

Tənhalıqla tək olmaq arasında fərq var. Tənhalıq – qəlbin vəziyyətidir. Bu, bizi kədərə qərq edən, bəzən ümidsizliyə sürükləyən daxili boşluqdur. Təkcə münasibətlər qurmağımız və ya ətrafımızda insanların olması bu boşluğu doldurmur. Bəzilərimiz insanlarla dolu bir məkanda belə özümüzü tənha hiss edirik. Çoxlarımız Anonim Narkomanlara bu ümidsiz tənhalıq hissi və asılılığımız səbəbilə gəldik. Toplantılara qatıldıqca yeni dostlar tapırıq və tənhalığımız tədricən azalır. Amma sağaldıqca da çoxlarımız hələ uzun müddət bu hisslə mübarizə aparırıq.

Tənhalıqdan necə xilas ola bilərik? Ən güclü yol – İlahi Qüvvə ilə ünsiyyətə başlamaqdır. Yalnız bu mənəvi əlaqə içimizdəki boşluğu doldura bilər. Görürük ki, əgər İlahi Qüvvəyə inamımız varsa, artıq özümüzü tənha hiss etmirik. Biz İlahi Qüvvə ilə (onu necə anlayırıqsa) şüurlu bir əlaqə qurduqda, öz-özlüyümüzdə və təklikdə də rahat qala bilirik.

Sağaldıqca digər insanlarla ünsiyyət və münasibətlər bizə böyük sevinc gətirir. Bunlar bizim həyatımızda qalır, amma İlahi Qüvvə ilə əlaqəmiz gücləndikcə, ətrafımıza insan toplamağa daha az ehtiyac hiss edirik. Bu yolda bizə daimi yoldaşlıq edən – daxilimizdə tapdığımız ruhumuz olur. Və biz anlayırıq ki, özümüzdən böyük bir güclə mənəvi bağımız var.

❖

YALNIZ BU GÜN: İlahi Qüvvə ilə şüurlu əlaqə quraraq rahatlıq və əminlik tapacağam. Bilirəm ki, mən heç vaxt tənha deyiləm.

"Biz bu günü yaşayırıq, hətta onu anbaan yaşayırıq. İndi və burada yaşamağı dayandırdıqda problemlərimiz ağlasığmaz dərəcədə böyüyür."

Əsas Mətn

❖

Həyat çox vaxt bizə mürəkkəb görünür, xüsusilə uzun müddət real həyatdan qaçıb gizləndikdə. Narkotikdən istifadəni dayandıran çoxlarımız qarşısına çıxan həyatla çaşqınlıq və hətta dəhşət hissi ilə üzləşir. Həyatın bütün detallarını dərhal anlamaq çox çətin ola bilər. Biz tez-tez belə düşünürük ki, bu həyatla bacara bilmərik və cəhd etmək faydasızdır. Bu fikirlər asanlıqla yaranır və böyüyür. Özümüzü fikirlərimizdə boğaraq, çox tez zəifləyirik.

Xoşbəxtlikdən, hər şeyi dərhal həll etməyə ehtiyac yoxduqr. Problemləri bir-bir həll etmək mümkündür, ona görə də onları növbə ilə həll edirik. Biz yaşadığımız anla məşğul oluruq, sonra isə növbəti an üçün hazırlaşırıq. Yalnız bu gün təmiz qalmağı öyrənirik və problemlərin həllinə eyni yanaşmanı tətbiq edirik. Əgər həyatımızın hər anına ayrıca yanaşsaq, gələcək perspektiv daha az qorxulu görünür. Yalnız bir günü yaşayaraq, təmiz qalmağı və yaşamağı öyrənə bilərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Yalnız bu günü yaşayaraq, mən hər şeyə daha sadə yanaşacağam. Bu gün yalnız bugünkü problemləri həll edəcəyəm, sabahkı problemləri isə sabaha saxlayacağam.

❖ ❖ ❖

İYUN

❖ ❖ ❖

1 İYUN GƏLMƏYƏ DAVAM ET!

"İlk dəfə toplantıya gələndə təmiz olmağa məcbur deyilik. Lakin biz ilk dəfə gələnlərə 'gəlməyə davam et' deyirik və buraya təmiz gəlməyi tövsiyə edirik. Dozanın aşılmasını və ya həbs olunmağımızı gözləməyə ehtiyac yoxdur ki, Anonim Narkomanlardan kömək ala bilək."

Əsas Mətn

❖

Əksəriyyətimiz AN-a gələndə özümüzü buna hazır hiss etmirdik. Bəzilərimiz məhkəmənin göstərişi ilə gəlmişdik. Bəzilərimiz ailəmizi qorumaq üçün, digərlərimiz isə iflas həddinə çatmış karyeramızı xilas etmək üçün gəlmişdik. Burada olmağımızın səbəbi o qədər də vacib deyil. Vacib olan yalnız odur ki, biz buradayıq.

Biz belə bir ifadə eşitmişik: "Əgər bədənimizi gətirsək, ardınca ağlımız da gələcək." Ola bilər ki, biz toplantıya mübahisə axtarmaq üçün gəlmişik. Bəlkə də, otağın ən uzaq küncündə oturub bizə yaxınlaşmaq istəyənlərə hədələyici baxışlarla baxırıq. Hətta bəzən son duanı gözləmədən çıxıb gedirik.

Lakin əgər qayıdırıqsa, görürük ki, əvvəlki mənfi düşüncələrimiz tədricən yox olmağa başlayır. İnsanlarla aramızda divarlar tikmirik və bizimlə bölüşənləri doğrudan da dinləyirik. Əgər kimsə ilə ünsiyyət qura biliriksə, onun dediklərini də eşidə bilərik. Biz dəyişməyə başlayırıq.

AN-a bir müddət gəlib-gedəndən sonra anlayırıq ki, bura təkcə ağlımız yox, ürəyimizlə də gəlirik. Və bu hal baş verən andan etibarən, əsl möcüzələr başlayır!

❖

YALNIZ BU GÜN: Başqalarının mənimlə bölüşdüklərini əvvəlcədən mənfi rəy ilə qarşılamayacam, əksinə, onları dinləməyə çalışacağam.

"Yaranmış vəziyyətdən çıxmaq üçün biz
sadə və rahat bir yol axtarırdıq. Əgər kömək istəyirdiksə, bu yalnızca
ağrıdan azad olmaq naminə olmalı idi."

Əsas Mətn

❖

Nələrsə yolunda deyil. Əslində isə, uzun müddətdir həyatımızda öz axarından çıxmış, içimizdə ağrı doğuran bir vəziyyət bizi yavaş-yavaş əzir. Problem ondadır ki, çox zaman elə düşünürük: nöqsanlarımızla barışmaq, bütün həyat tərzimizi alt-üst edəcək bir dəyişiklikdən daha asandır. Bəli, ağrının bitməsini çox istəyirik, amma əzabın əsl mənbəyini aradan qaldırmaq üçün lazım olanı etmək bizə çətin gəlir.

Əksəriyyətimiz yalnız "tamamilə tükəndikdən sonra", yəni yorğunluğun ən son həddində asılılıqdan sağalmağı düşünməyə başlayırıq. Bu hal, illərlə bizə mane olan dərin daxili nöqsanlarımıza da aiddir. O ana qədər dözürük, ta ki bir saniyə belə bu nöqsanlara tab gətirə bilmədiyimiz nöqtəyə çatana qədər. Məhz o zaman anlayırıq: dəyişmək, bu gün yaşadığımız iztirabdan daha ağır deyil. Və çoxumuz həmin anda nəyisə dəyişmək üçün hərəkətə keçirik.

İlahi Qüvvəyə minnətdarıq ki, nə qədər tükənsək də, On İki Addım həmişə mövcuddur. Ən maraqlısı odur ki, bu addımlarla işləməyə başladıqda görürük: dəyişiklikdən qorxmağımızın əslində heç bir əsası yoxdur. Bu Addımlar – mərhəmət dolu bir proqramdır, bizi yavaş-yavaş, addım-addım dəyişdirir. Heç bir addım o qədər qorxulu deyil ki, onu yerinə yetirmək mümkünsüz olsun. Addımları həyatımıza tətbiq etdikcə dəyişirik və azadlığa doğru yol alırıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Həyatımda dolğunluğa və xoşbəxtliyə çatmağıma nə mane olur, fərq etməz – mən bilirəm ki, On İki Addım proqramı mənə bu yolda, mərhələlərlə dəyişməyə yardım edəcək. Bu addımlardan qorxmağa dəyməz.

3 İYUN BİRBAŞA VƏ DOLAYI DÜZƏLİŞLƏR

"Düzəlişlər etmək üçün əlimizdən gələni edirik."

Əsas Mətn

❖

Bizə deyilir ki, mümkün olan hər yerdə düzəliş etməyə çalışmalıyıq. Təcrübə göstərir ki, yalnız birbaşa düzəliş kifayət deyil – bunun ardınca davranış və münasibətlərimizin dəyişməsi, yəni dolayı düzəliş prosesi də vacibdir.

Məsələn, tutaq ki, qəzəbə qapılıb kiminsə pəncərəsini sındırmışıq. Sadəcə həmin adama baxıb "üzr istəyirəm" demək yetərli deyil. Verdiyimiz ziyanın birbaşa əvəzini çıxırıq – yeni şüşə qoyuruq. Bu, fiziki zədənin düzəldilməsidir. Amma iş bununla bitmir. Əgər qəzəb bizi bu cür hərəkətə aparıb çıxarıbsa, o zaman içimizdəki münasibətləri və davranışları da gözdən keçirməliyik.

Pəncərəni düzəldərək zahiri düzəliş etmiş oluruq. Lakin bunun ardınca səbəbləri də düzəltməyə başlayırıq – yəni bu davranışın kökündə duran yanlış düşüncələri və münasibətləri dəyişirik. Davranışımıza diqqət yetiririk, gün ərzində əsəbi reaksiya verməməyə çalışırıq.

Beləliklə, etdiyimiz birbaşa düzəlişlər real ziyanı aradan qaldırır, dolayı düzəlişlər isə bizə gələcəkdə oxşar zərər verməməyə kömək edir. İlahi Qüvvənin köməyi ilə biz təkcə davranışlarımızı deyil, daxili aləmimizi də dəyişirik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mümkün olan hər yerdə birbaşa ziyanı ödəməyə çalışacağam. Həmçinin, səbəbləri araşdıraraq, münasibət və davranışlarımı dəyişərək dolayı düzəlişlər etməyə çalışacağam.

"Başqa insanlara qarşı neqativ baxışımız
müsbət münasibətlə əvəzlənib."

Əsas Mətn

❖

Qiybət etmək içimizdəki qaranlıq boşluğu qidalandırır. Bəzən elə düşünürük ki, öz gözümüzdə yaxşı görünməyin yeganə yolu — başqasını bizimlə müqayisədə zəif göstərməkdir. Lakin bu cür özümüzə qiymət verməyin heç bir dəyəri yoxdur.

Bəs özümüzə qarşı olan neqativ baxışı necə dəyişək? Çox sadə: biz onu digər insanlara qarşı müsbət münasibətlə əvəz edirik. Özümüzə qarşı olan aşağı qiymətlə barışmaq əvəzinə, üzümüzü ətrafımızdakı insanlara çeviririk və onlara faydalı olmağa çalışırıq.

Bu yanaşma bizə əsas mətləbdən uzaqlaşmaq kimi görünə bilər. Lakin bu, belə deyil. Özümüzə aşağı qiymət verməklə biz yalnız özümüzə yazığımız gələcək, vəssalam. Halbuki, bu yazıqlıq hissini başqalarına qarşı xeyirxah münasibətlə əvəz etsək, biz hörmət edə biləcəyimiz insanlar oluruq.

Özümüzə dəyər vermək üçün başqalarını alçaltmağa ehtiyac yoxdur. Əksinə, onları sevgimizlə və müsbət münasibətimizlə yüksəltmək lazımdır. Özümüzə kömək etmək üçün özümüzdən soruşa bilərik: biz nə istəyirik – problem, yoxsa onun həlli? Bu gün biz dağıtmaq əvəzinə yaratmağı seçə bilərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Baxmayaraq ki, bu gün özümü pis hiss edə bilərəm, özümü qaldırmaq üçün başqasını alçaltmağa ehtiyacım yoxdur. Bu gün mən neqativ münasibətimi ətrafımdakılara qarşı müsbət münasibətə dəyişirəm. Mən dağıtmayacağam, yaradacağam.

"Dürüstlüyü tətbiq etmək çətin olsa da,
ən böyük mükafatı gətirən xüsusiyyətdir."

Əsas Mətn

❖

Dürüst olmaq bizə nə qədər çətin gəlir! Bir çoxumuz Anonim Narkomanlara həyatımızda əslində nə baş verdiyini qarışıq vəziyyətdə gəlmişik və bunları aydınlaşdırmaq aylar, hətta illər çəkib. Keçmişimizin həqiqəti hər zaman danışdığımız kimi olmayıb. Bəs necə daha dürüst olmağa başlaya bilərik?

Bir çoxumuz üçün dürüst olmaq ən asanı dua zamanı olur. Digər asılılarla ünsiyyətdə bəzən bütün həqiqəti deməkdə çətinlik çəkirik. Düşünürük ki, həqiqi kimliyimizi göstərsək, qəbul olunmayacağıq. Axı bir vaxtlar çoxumuz "həddindən artıq cool və hər şeyə nəzarət edən" obrazı yaratmışdıq və onu qorumaq çətindir. Dua zamanı isə Ali Gücün qəbulunu hiss edirik və bu qəbul ürəyimizi dürüst şəkildə açmağa imkan verir.

Anladığımız İlahi ilə bu dürüstlüyü tətbiq etdikcə, bunun başqaları ilə münasibətlərimizə də təsir etdiyini görürük. Dürüst olmaq vərdişə çevrilir. Yığıncaqlarda paylaşarkən və başqaları ilə işləyərkən dürüstlüyü tətbiq etməyə başlayırıq. Bunun qarşılığında isə dərinləşən dostluqlar həyatımızı zənginləşdirir. Hətta özümüzlə də daha dürüst ola bildiyimizi görürük — halbuki ən vacib dürüst olmalı olduğumuz şəxs elə özümüzük.

Dürüstlük məşq etdikcə inkişaf edən bir keyfiyyətdir. Hər zaman tam həqiqəti demək asan deyil. Amma Ali Güclə başladıqda, bu dürüstlüyü başqalarına da yaymaq daha asan olur.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən İlahi, özüm və başqaları qarşısında dürüst olacağam.

6 İYUN SAĞALMA BİR GECƏDƏ BAŞ VERMİR

"Anonim Narkomanların On İki Addımı — gündəlik həyatımızda özünü əks etdirən, daim inkişaf edən bir sağalma prosesidir."

Əsas Mətn

❖

Bir müddət sağalandan sonra görə bilərik ki, üzərimizə şəxsi problemlər yağır və içimizdə ümidsizliklə hirs hissləri yaranır. Bu baş verdikdə biz gileylənirik: "Axı mən var gücümlə çalışmışam. Elə bilirdim ki, artıq sağalmışam?" Bu hələ başlanğıcdır. Təkrar-təkrar eşidirik ki, sağalma fasiləsiz bir prosesdir və biz heç vaxt tam olaraq "sağaldım" deyə bilmərik. Bəzən bizə elə gəlir ki, əgər addımlar üzərində ciddi işləsək, ürəkdən dua etsək, kifayət qədər toplantılara getsək, bir gün... bir anda... bəli, əlbəttə ki, nə isə baş verə bilər!

Həmin "nə isə" bizdə baş verir. Biz sağalırıq — aktiv narkotik istifadəsindən sağalırıq. Addımlar üzərində işlədikcə müəyyən məsələlərin öhdəsindən gəlsək də, daim yeni şeylər üzərində işləməli olacağıq. İlk inventarizasiya zamanı xatırlamadığımız və ya vacib saymadığımız nələrsə sonradan mütləq üzə çıxacaq. Yenidən və yenidən addımlar prosesinə qayıdacağıq ki, bizi narahat edənləri anlaya bilək. Bu proseslə nə qədər çox məşğul olsaq, bir o qədər inamımız möhkəmlənəcək — çünki nəticələri görəcəyik. Biz qəzəb və inciklikdən bağışlamağa, imtina və inkar hissindən düzgünlük, səmimiyyət və qəbul etməyə, əzab və ağrıdan isə daxili rahatlığa doğru bir yol gedirik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Bu gün sağalmaq üçün əlimdən gələni edəcəyəm və fasiləsiz prosesə inanmağa davam edəcəyəm.

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

Əsas Mətn

❖

AN-a gələndə aramızda hər kəs dərhal təmiz olmur. Lakin əgər biz geri qayıdırıqsa, AN-da sağalmağımız üçün vacib olan dəstəyi tapa bilərik. Özümüzə inanmadığımız zamanlarda ətrafımızda kimsə bizə olan inamını itirmirsə, təmiz qalmaq bizim üçün daha asan olur.

Hətta "xroniki" şəkildə yenidən istifadəyə qayıdanların belə AN-da adətən heç olmasa bir nəfər olur ki, o, heç nəyə baxmayaraq, ona inamını itirmir. Biz mütləq bizə inanan bir insan və ya bir qrup insan tapmalıyıq. Əgər onlardan soruşsaq: "Mən nə vaxtsa təmiz ola bilərəmmi?", onlar cavab verəcəklər: "Əlbəttə ki, ola bilərsən. Sadəcə gəlməyə davam et."

Bizim üçün çox vacibdir ki, kiminsə bizə inamı olsun — xüsusilə də o anlarda ki, biz özümüz-özümüzə güvənə bilmirik. Yenidən istifadəyə qayıtdıqda özünə inam çox zəifləyir. O qədər pis vəziyyətdə oluruq ki, demək olar, tam ümidi itiririk. Belə vaxtlarda bizə qarşı mərhəmətli olan AN dostlarımızın dəstəyi çox vacibdir. Onlar deyirlər ki, bu sonuncu istifadəyə qayıdışımız bizim sonuncu dönüşümüz ola bilər. Onlar öz təcrübələrindən bilirlər ki, əgər toplantılara gəlməyə davam etsək, bir gün təmiz olacağıq və təmiz qalmağı bacaracağıq.

Çoxlarımız üçün özümüzə inanmaq çətindir. Lakin əgər kimsə bizi şərtsiz sevirsə, neçə dəfə yenidən istifadəyə qayıtmağımıza baxmayaraq, bizə dəstək təklif edirsə, bu zaman AN-da sağalmağımız daha real olur.

❖

YALNIZ BU GÜN: Bu gün mən mənə inanan birisini tapacağam. Və ona inanacağam.

"Bu proqram ümid verir. Bu proqrama gələndə sizdən yalnız bir şey tələb olunur – narkotiklərdən istifadəni dayandırmaq istəyi və həyatda yeni bir yolla getməyə hazırlıq."

IP № 16: Yeni gələn üçün

❖

Vaxtaşırı biz özümüzə sual veririk: "Görəsən, Anonim Narkomanlarda hər şeyi düzgün edirikmi?" Toplantılara kifayət qədər gedirik? Sponsora müraciət edirikmi? Addımlar üzərində işləyirikmi? Paylaşırıqmı? Oxuyuruqmu? Ümumiyyətlə, "düzgün" yaşayırıqmı? Biz sağalan asılıların birliyini yüksək qiymətləndiririk – bəzən düşünürük ki, onsuz nə edərdik? Bəs birdən proqram üzrə "düzgün" işləmirik? Bu o deməkdir ki, biz AN-ın "pis" üzvləriyik?

Üçüncü ənənəyə yenidən baxsaq, bu cür şübhələrdən azad ola bilərik. Bu ənənə bizə əminlik verir: üzv olmaq üçün yeganə şərt – narkotik istifadəsini dayandırmaq istəyidir. Burada qaydalar yoxdur. Təmiz qalmaq və yaxşı sağalan sayılmaq üçün bizə heç kim əmr etmir ki, filan toplantıya mütləq getməliyik, addımlar üzərində müəyyən formada işləməliyik və ya hansısa insanların tələblərinə uyğun yaşamalıyıq.

Doğrudur, əgər hörmət etdiyimiz bir insanın sağalma yolu bizə təsir edirsə, biz ondan maraqlana bilərik ki, o necə bu vəziyyətə çatıb, öz proqramında nələri tətbiq edib? Lakin AN – azadlıq üzərində qurulmuş bir icmadır. Biz proqram üzərində özümüz üçün işləyirik, başqası üçün yox. Üzvlük üçün yeganə şərt – istifadəni dayandırmaq istəyidir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Proqram üzərində işləməyimə öz sağalma prizmamdan baxacağam. Əlimdən gələni edəcəyəm ki, bu proqramı yerinə yetirim.

9 İYUN KEÇMİŞ ARZULAR ÖLMƏSİNƏ EHTİYAC YOXDUR

"Unudulmuş arzular qayıdır və yeni imkanlar yaranır."

Əsas Mətn

❖

İstifadə edəndə çoxumuzun arzuları var idi. Lakin fərq etmirdi nə arzulayırdıq – dinamik karyera, sevgi ilə dolu böyük ailə, səyahətlər – onların hamısının yerini narkotik tutmuşdu. İstədiklərimizin hamısı istifadə etmək istəyinin qarşısında dəyərini itirmişdi. Sadəcə yenidən istifadə edib eyforiya yaşamaq istəyimizi biz "arzu" adlandırırdıq.

İndi biz sağalırıq və keçmiş arzularımızın gerçəkləşməsi üçün hər cür əsasımız var. Yaşımıza və aktiv narkotik istifadəsinin ömrümüzdən aldığı illərə baxmayaraq, bu gün azad olmağımız arzularımızın reallaşmasına yol açır. Biz özümüzdə istedadlar kəşf edə bilərik, maraqlandığımız bir iş tapa bilərik, təhsilimizin davamının bəhrəsini görə bilərik.

Biz vərdiş etmişdik ki, enerjimizi əməllərimizə haqq qazandırmağa və uğursuzluqlarımıza bəhanələr tapmağa sərf edək. Bu gün isə biz cəsarətlə irəliləyirik və həyatın qarşımıza çıxardığı saysız-hesabsız imkanları qəbul edirik. Bəzən öz bacardıqlarımıza təəccüblənirik. Sağalma kimi bir təməlimiz varsa – biz uğur, dolğunluq və məmnunluq hiss edə bilərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Bu gündən etibarən mən arzularımı gerçəkləşdirmək üçün əlimdən gələni edəcəyəm.

10 İYUN MOTİVLƏRİN DƏYİŞMƏSİ

"Nə vaxt ki, biz eqoist istəklərimizdən azad oluruq, can rahatlığı və təsəvvür etmədiyimiz bir həyat tərzi tapırıq".

Əsas Mətn

❖

Nə vaxt ki, biz bildiklərimiz, hərəkətlərimiz və istəklərimiz barədə ciddi düşünürük, adətən görürük ki, düzgün motivlərlə hərəkət etməmişik. Sağalmanın ilk mərhələlərində ola bilər ki, başqalarının xoşuna gəlmək üçün çox vaxt və pul sərf etmişik. İndi də başqaları üçün nələrsə edirik, lakin səbəblərimiz dəyişib – biz bunları xoşladığımız üçün edirik. Məsələn, əvvəllər kiməsə vurulurduq ki, daxilimizdəki boşluğu dolduraq və başqası vasitəsilə özümüzü həyata keçirdiyimizi hiss edək. İndi isə romantik münasibət bizə sevinc gətirən bir həyatı bölüşmək istəyinə çevrilib. Bəlkə də əvvəllər biz Addımlar üzrə işləyirdik, çünki qorxurduq ki, əks halda yenidən istifadəyə qayıdarıq. Bu gün isə Addımlar üzrə işləməyimizin səbəbi mənəvi inkişaf etmək istəyimizdir.

Bu gün həyatımızda yeni məqsəd var və davranışımızın motivlərinin dəyişməsi bunu əks etdirir. Artıq insanlarla ünsiyyətimiz özümüzə olan inamsızlıq və asılılığa deyil, ruh möhkəmliyi və əqlimizin sakitliyinə əsaslanır. Bu keyfiyyətlər bizim sağalmamıza dəyər qatır. Biz sevgi göstərməkdən çəkinmirik və sağalma təcrübəmizi bölüşürük. Bizdə baş verən dəyişiklik – gələcəkdə bizi gözləyən dəyərin təməlidir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Sağalmamda davranışımın motivləri dəyişir. Mən etdiklərimi düzgün səbəblərə əsaslanaraq edəcəyəm, yalnız şəxsi istəklərimə görə yox. Davranışımın arxasında duran səbəblər barədə diqqətlə düşünəcəyəm.

"Sağaldıqca, təmiz olmağa yeni bir baxış qazanırıq…
Həyat bizim üçün yeni bir macəraya çevrilə bilər."

Əsas Mətn

❖

İstifadə etdiyimiz zamankı həyat tərzimiz təmiz deyildi — bunu bizdən yaxşı heç kim bilmir. Bəzilərimiz fiziki çirkab içində yaşayırdıq, nə ətrafımıza, nə də özümüzə qayğı göstərirdik. Amma xarici çirkdən daha betəri daxildə hiss etdiyimiz idi. Maddə tapmaq üçün etdiklərimiz, insanlara və özümüzə münasibətimiz bizə özümüzü "çirkli" hiss etdirirdi. Çoxumuz saysız səhərlər oyanıb sadəcə bir dəfə də olsa özümüz və həyatımız haqqında təmiz hiss etmək istəmişik.

Bu gün isə təmiz yaşayaraq təmiz hiss etmək şansımız var. Biz asılılar üçün təmiz yaşamaq ilk növbədə istifadə etməməkdən başlayır — axı Anonim Narkomanlarda "təmiz" sözünü əsasən bu mənada işlədirik. Amma təmiz qaldıqca və On İki Addımı işlədikcə başqa bir təmizlik də kəşf edirik. Bu, asılılığımızın həqiqətini gizlətmək və ya inkar etmək əvəzinə onu etiraf etməkdən gələn təmizlikdir. Bu, səhvlərimizi qəbul edib onları düzəltməkdən gələn təzəlikdir. Bu, həyatımız üçün Ali Gücün iradəsini axtararkən formalaşdırdığımız yeni dəyərlərdən doğan canlılıqdır. Proqramımızın prinsiplərini həyatımızın bütün sahələrində tətbiq etdikdə, həyat tərzimizə görə özümüzü çirkli hiss etməyə səbəb qalmır — biz təmiz yaşayırıq və nəhayət bunun üçün minnətdarıq.

Bir vaxtlar "təmiz həyat" yalnız "köhnə fikirli" insanlar üçün idi. Bu gün isə təmiz yaşamaq bizim üçün yeganə yoldur.

❖

YALNIZ BU GÜN: Özümü təmiz hiss edirəm,çünki təmiz yaşayıram — və bunu bu cür də saxlamaq istəyirəm.

"Bəli, biz özümüzdə ümid daşıyırıq."

Əsas Mətn

❖

Çoxlarımız dözülməz həddə çatdığımız vaxt narkotiksiz yaşamaq ümüdünü tamamilə itirmişdik. Əmin idik ki, bu xəstəlik bizi məhv edəcək. İlk dəfə toplantıya gəlib, təmiz qalan asılılarla dolu bir otağı görəndə çox təəccübləndik. Şübhəsiz ki, təmiz qalan asılı insan – ümid verən bir nümunədir.

Bu gün biz də başqalarına belə bir ümid veririk. Yeni gələnlər sevinc dolu gözlərimizi, özümüzə olan qayğımızı görür, paylaşdıqlarımızı eşidir və çox vaxt bizdə olanı əldə etmək istəyi onlarda da yaranır. Onlarda özlərinə inam formalaşana qədər, bizə inanırlar.

Yeni gələnlər bizim paylaşdığımız və ümid verən xəbərləri eşidirlər. Bəzən bizə "çəhrayı eynək" arxasından baxırlar. Onlar çox vaxt bizim nöqsanlarımızla necə mübarizə apardığımızı və ya İlahi Qüvvə ilə şüurlu əlaqə qurmaqda çəkdiyimiz çətinlikləri görmürlər. Biz — üç, altı, ya da on ildir təmiz qalan "veteranlar" — hələ də bəzən insanları prinsiplərdən üstün tuturuq və xasiyyətimizdəki nöqsanlardan əziyyət çəkirik. Bunu anlamaq zaman tələb edir.

Bəli, yeni gələnlər bizə aşağıdan yuxarı baxırlar. Amma sağalma uğrunda apardığımız mübarizə üçün xəstəliyimizin əsl təbiətini qəbul etmək bizim üçün vacibdir. Çünki yeni gələnlər də bu yolu getməli olacaqlar. Onlar bilməlidirlər ki, bizim kimi çətinlikləri aşaraq təmiz qalmaq mümkündür.

❖

YALNIZ BU GÜN: Yadımda saxlayacağam ki, mən – seçdiyim yolu seçənlər üçün mayakam, mən ümidin nümunəsiyəm.

"Proqram həyatımızda möcüzələr yaradır...
Biz azad yaşamağa nail olduq."

Əsas Mətn

❖

Əgər biz artıq bir qədər zamandır proqramdayıqsa, çoxlarımız toplantılarda eşitmişik ki, bəzi qrup üzvləri həddindən artıq işləməkdən şikayət edirlər. Deyirlər ki, işdə çox məşğuldurlar və bu səbəbdən toplantılara tez-tez gələ bilmirlər, sponsor ola bilmirlər və İcmadakı digər işlərlə məşğul olmaqda çətinlik çəkirlər. Əslində, bəlkə də biz özümüz də bu cür narazılıqlar etmişik. Bəzən elə hiss edirik ki, günlərimiz işlərlə doludur: iş, ailə, dostlar, toplantılar, müxtəlif tədbirlər, sponsorluq və Addımlar üzrə işimiz. Bəzilərimiz gileylənirlər: "Gün ərzində olan saatlar bu qədər işi görməyə bəs etmir!"

Toplantıda kimsə bu cür şikayət edəndə, adətən bu barədə şikayət etməyə hazırlaşan digər üzvlərdən gizli bir gülüş eşidilir. Bu gülüş ondan doğur ki, biz həyatımızda baş vermiş möcüzələrdən şikayət edirik. Yaxın keçmişdə aramızda çox az adam bu cür "problemlərə" sahib ola bilərdi. O zaman bütün enerjimizi aktiv asılılığımızı qidalandırmağa sərf edirdik. Bu gün isə biz dolğun bir həyat yaşayırıq — burada real hisslərlə və real problemlərlə qarşılaşırıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Xatırlayacam ki, mənim həyatım — bir möcüzədir. Nə qədər məşğul olduğumdan şikayətlənmək əvəzinə, həyatımın bu qədər dolu olduğuna görə minnətdar olacağam.

"Əgər biz hər gün mənəvi vəziyyətimizi qoruyub saxlasaq, əzab-əziyyətlərin, qarışıq fikirlərin və təsəvvürlərin öhdəsindən gəlmək daha asan olacaq."

Əsas Mətn

❖

Bizdən güclü və qüdrətli olan Qüvvəni axtarmağa başlayanda, bir çoxumuz inamla bağlı əvvəlki təsəvvürlərimizlə ziddiyyətlə qarşılaşdıq. Bu təsəvvürlər müxtəlif idi – cəzalandıran, sərt və qorxudan bir İlahi Qüvvədən tutmuş, ümumiyyətlə, heç bir inamın olmamasına qədər. Bəzilərimizə elə gəlirdi ki, etdiyimiz dəhşətli hərəkət və əməllərdən sonra bizi sevən bir Qüvvənin bizə kömək etməsi mümkün deyil. Digərləri isə əmin idi ki, əgər sevən bir Qüvvə mövcud olsaydı, bütün bu "dəhşətli" hadisələr həyatımızda baş verməzdi. İnamın yaranması üçün vaxt, hazırlıq, keçmiş deyilənlərə əsaslanmamaq və təcrübə lazımdır. Beləliklə, biz həyatımızın hər anında bizi sevən İlahi Qüvvəyə inam qazana bilərik.

Lakin, bəli, bizdən güclü və qüdrətli olan Qüvvəyə inandıqdan sonra belə, köhnə təsəvvür və biliklərimiz bəzən geri qayıdaraq bizə əziyyət verə bilər. Böyük həyat sarsıntıları və bu səbəbdən yaranan inamsızlıq bizi İlahi Qüvvə haqqında əvvəlki, uyğun olmayan təsəvvürlərimizə qaytara bilər. Bu baş verəndə biz əmin olmalıyıq ki, İlahi Qüvvəmiz bizi tərk etməyib. O sadəcə, doğru anı gözləyir ki, sağalma dövrümüzü yaşamaqda bizə kömək etsin. İtkimiz nə qədər ağır olsa da, Proqramın bizə verdiyi inamı qoruya bilsək, bütün sarsıntılara dözə bilər və mənəvi inkişafımıza davam edə bilərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Həyatımın hər anında mənə rəhbərlik edən, sevən və qayğıkeş İlahi Qüvvəyə inam qazanmaq üçün bütün gücümü sərf edəcəyəm. Bu gün mən bu Qüvvəyə inanacağam.

15 İYUN DƏYİŞİKLİKLƏRƏ MÜQAVİMƏT

"Çoxlarımız qorxu, şübhə və özümüzə qarşı nifrət hissini 'buraxa' bilmirdik, çünki bu vərdiş olunmuş ağrının içində sağlam olmayan bir təhlükəsizlik hissi var idi. Öyrəşdiyimiz şeylərə bərk-bərk sarılmaq, bizə tanımadığımız yeni şeyləri qəbul etməkdən daha təhlükəsiz görünürdü."

Əsas Mətn

❖

Biz tez-tez eşidirik ki, dəyişikliklər yalnız o zaman baş verir ki, yaşadığımız ağrı, dəyişikliklərin doğuracağı ağrıdan daha dözülməz olur. Qorxu isə inkişafımıza manea yaradır — münasibətlərə son qoymaq qorxusu, karyeranı dəyişmək qorxusu, yeni toplantıya gəlmək qorxusu, yeni dostluğa başlamaq qorxusu və ya qeyri-adi bir şey etmək qorxusu. Bəyənmədiyimiz vəziyyətlərdə qalmağa davam edirik, baxmayaraq ki, artıq bu vəziyyətlərə dözmək mümkün deyil. Bunun səbəbi isə budur: tanış və öyrəşdiyimiz vəziyyət, bizə naməlum gələcəkdən daha təhlükəsiz görünür. Hər bir dəyişiklik və yenilik çox vaxt qorxu hissi ilə müşayiət olunur.

Ayrılmaq qərarını verəndə qorxuruq: “Bəs birdən həmişəlik tək qalaram?” Karyeramızı dəyişmək istəyəndə özümüzdən soruşuruq: “Bəs bacarıqsız olduğumu bilsəm nə olar?” Tanımadığımız insanlarla ünsiyyətdən qorxduğumuz üçün yeni qruplara qatılmaya bilərik. Yeni və tanımadığımız hissləri yaşamaqdan qorxduğumuz üçün şüurumuz min bir bəhanə uydurur ki, olduğumuz yerdə qalaq.

Lakin biz başa düşməyə başlayırıq ki, ağrımız dəyişikliklərdən yox, dəyişməyə qarşı göstərdiyimiz müqavimətdən yaranır. Anonim Narkomanlarda biz öyrənirik ki, dəyişikliklər həyatımızda irəliləməyimizə kömək edir. Yeni dostlar, yeni münasibətlər, yeni maraqlar və yeni vəziyyətlər köhnələrin yerini tutur. Həyatımızda baş verən bu yeniliklərlə birlikdə biz sevinc və sevgi tapırıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən köhnə vərdişlərdən azad olacağam, yenilikləri qəbul etməyə açıq olacağam və inkişaf edəcəyəm.

"Bəzən qəbul etməli olduğumuz şeylər var, bəzən isə dəyişə biləcəyimiz. Bunları bir-birindən ayırmaq üçün lazım olan müdriklik Proqram prinsipləri ilə yaşayıb, mənəvi inkişaf etdikcə bizə bəxş olunur."

Əsas Mətn

❖

Xoşumuza gələn şeyləri qəbul etmək asandır. Xoşagəlməyənləri isə qəbul etmək — bax bu çətindir. Amma ətrafımızdakı insanları və dünyanı dəyişməyə çalışmaq bizə gözlədiyimiz nəticələri vermir. Əksinə, problemlərimizin səbəbini başqalarında axtarmaq bizi narkotiklərə sürükləmişdi və bu yanlış düşüncə bizi az qala məhv edirdi.

Addımlar üzrə işləməyə başlayanda özümüzə çox vacib və çətin bir sual veririk: Həyatımın bu qədər dözülməz hala gəlməsində mənim hansı rolum olub? Əksər hallarda anlayırıq ki, dəyişməli olduğumuz şeylər başqaları deyil, məhz öz baxışlarımız və davranışlarımızdır.

Sağaldıqca biz İlahi Qüvvədən müdriklik istəyirik ki, dəyişə biləcəyimiz şeyləri, dəyişə bilməyəcəyimiz şeylərdən ayırd edə bilək. Sonra, vəziyyəti olduğu kimi görməyə başlayaraq, dua edirik ki, özümüzü dəyişməyə hazır olaq.

❖

YALNIZ BU GÜN: İlahi, mənə müdriklik ver ki, dəyişə biləcəklərimi dəyişə bilmədiklərimdən ayıra bilim. Və mənə bu günü – mənə verilmiş həyatı – minnətdarlıqla qəbul etməyi öyrət.

"Kömək istəmək azadlıq naminə mübarizənin başlanğıcı ola bilər. Onun sayəsində biz dustaqlığımızın divarlarını dağıda bilərik".

Əsas Mətn

❖

Çoxlarımız AN-a gəldikdə emosional pozğunluqlar yaşayırdıq. Biz illər boyu insanlardan istifadə edirdik və onların bizdən istifadə etməsinə icazə verirdik. Bu, bizim insanlara və hətta öz-özümüzə etibar etməyimizə pis təsir göstərdi. Lakin AN-də tapdığımız sevgi və qəbul etmək bacarığı başqa insanlarla kontakt yaratmağa və ünsiyyətə başlamağa kömək etdi.

Nə qədər çox vaxt təmiz qalırıqsa, sevdiyimiz insanlarla yaxın olmaq bizə bir o qədər də vacib olur. Biz sözün əsl mənasında ünsiyyətə başlayırıq – baxmayaraq ki, bu, ağrılı ola bilər. Qəbul olunmamaq qorxusuna rəğmən biz risk edib özümüz haqqında danışırıq – nəyə inanırıq, nə istəyirik. Biz qoruyucu kinləri sökmək qərarına gəlirik. Əldə etdiyimiz azadlığı qorumaq bizdən risk tələb edir. Biz bilirik ki, bu işlə bağlı maneələr uzun illər boyu narkotik istifadəsindən yaranıb və onların tamamilə aradan qalxması üçün hələ bir qədər vaxt çalışmalı olacağıq.

Başqa asılılarla ünsiyyətdə olmağımız və onların bizimlə ünsiyyət qurmasına imkan verməyimiz sayəsində biz öz uğursuzluqlarımıza baxmayaraq gördük ki, bizdə nə qədər çox sevgi və şəfqət potensialı var. Ətrafımızda çəkilmiş dar divarların təzyiqindən azad olmuş ürəyimiz böyük bir gücə malikdir.

YALNIZ BU GÜN: Mən tikdiyim divarları sökəcəm və başqa insanlarla ünsiyyətdə olacam. Mən öz ürəyimə sevmək və sevilmək üçün azadlıq verəcəm.

"O hallarda ki, ziyanın birbaşa ödənilməsi təhlükəlidirsə və yaxud mümkün deyilsə, ziyanı dolayısı ilə ödəmək olar."

Əsas Mətn

❖

Narkotik istifadə etdiyimiz vaxt, dozaya və növə görə hər şeyi tapdalayıb keçməyə hazır idik. Çoxumuz aydın başa düşmürdü ki, kimlərə nə qədər maddi və ya mənəvi ziyan vurmuşuq. Doqquzuncu Addımı etməyə hazırlaşanda gördük ki, o qədər adamı qurban vermişik ki, hamısını yadımıza salmaq çətindir.

Sponsorumuzun və AN-ın digər sağalan üzvlərinin köməyi ilə çıxış yolu tapdıq. Qərara gəldik ki, belə ziyanların ödənişini birlikdə çəkilən xərclərin ödənişi ilə əvəz edək. Diqqətimizi hələ də narkotikdən əzab çəkən asılılara yönəltdik. Beləliklə, cəmiyyətə olan borclarımızı necə qaytaracağımızı tapdıq.

Bu gün sevgi və AN üzvlərinin rəhbərliyi sayəsində biz dünyaya çox verib, az götürürük. Cəmiyyətin daha yaxşı yaşaması üçün kömək edirik, çünki sağalma haqqında xəbəri gündəlik həyatımızda rastlaşdığımız hər kəsə çatdırırıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Ola bilər ki, kömək istəyən asılı ilə danışanda mən nə vaxtsa vurduğum ziyanın dolayısı ilə ödənişini edəcəm. Yaşadığım cəmiyyəti yaxşılaşdırmaq üçün bacardığım qədər çalışacağam.

"Öz-özümüzdən azad olanda biz anlamağa başlayırıq ki, sevinclə dolu, xoşbəxt və azad olmaq nə deməkdir."

Əsas Mətn

❖

Toplantı zamanı eşidilən gülüş yeni gələn asılıları adətən təəccübləndirir. Lakin sağaldıqca yaranan səmimi və sağlam gülüş qrup üçün çox dəyərlidir. Hətta əgər biz özümüzü çox narahat hiss ediriksə belə, toplantılardakı sevincli ab-hava və yumor bəzən sağalmağımıza başqa cür yanaşmaq imkanı yaradır. Yumor hissi bizə öz-özümüzdə batmaq əvəzinə bir qədər kənardan baxmağa kömək edir.

Həyat öz axarı ilə çox zaman çətin və ciddi olur. Amma əgər biz özümüzə qarşı yumor hissini qoruyub saxlayırıqsa, bizi məhv edə biləcək vəziyyətlərdən daha asan keçə bilərik. Dəfələrlə elə hallar olub ki, hansısa bir vəziyyətə görə özümüzü çox üzmüşük – halbuki, həmin anlara bir az yumorla yanaşsaydıq, o qədər də qorxulu görünməzdi. Əgər hansısa insanlar və ya vəziyyətlər bizi əsəbləşdirirsə, yumor bizə bu hallara daha yüngül yanaşmaq imkanı verir. Çətin vəziyyətlərə yumorla yanaşmaq bacarığı bir vergidir və bu vergini inkişaf etdirmək vacibdir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Qarşıma çıxan çətinliklərin gülməli tərəfini tapmağa çalışacağam. Əgər səhv etsəm, özümə güləcək qədər güclü olacağam.

"Dua etdikdə biz İlahi Qüvvədən kömək istəyirik, meditasiya zamanı isə Onun cavabını dinləməyə çalışırıq. Meditasiya bizə daxili sakitlik və rahatlıq bəxş edir. Bu sakitlikdə biz İlahi Qüvvə ilə əlaqəyə girə bilirik."
Əsas Mətn

❖

Bir çoxumuza belə deyilib: "Meditasiya etməyi öyrənərkən səbirli ol." "Nəyə 'qulaq asmalı' olduğunu anlamaq təcrübə tələb edir." Yaxşı ki, bunu bizə demişdilər. Yoxsa çoxumuz bir-iki həftədən sonra meditasiya etməyi dayandırardıq. İlk həftələrdə hər səhər oturub düşüncələrimizi sakitləşdirir və Basic Text-də yazıldığı kimi "dinləyirdik" — amma heç nə "eşitmirdik". Həqiqətən nəsə baş verməsi üçün bir neçə həftə də lazım ola bilərdi. Hətta o zaman belə, baş verənlər çox zaman güclü və dramatik olmurdu. Sadəcə səhər meditasiya etdikdən sonra həyatımıza bir az daha yaxşı hisslə qalxırdıq, gün ərzində qarşılaşdığımız insanlara bir az daha çox anlayış göstərirdik və Ali Güclə bir az daha bağlı olduğumuzu hiss edirdik.

Çoxumuz üçün bu fərq möhtəşəm və sarsıdıcı deyildi — nə ildırım çaxdı, nə göy guruldadı. Əksinə, bu sakit, amma güclü bir dəyişiklik idi. Öz eqomuzu və şəxsi fikirlərimizi bir kənara qoymaq üçün vaxt ayırırdıq. Bu aydınlıq içində gündəlik sağalmamızın mənbəyi olan, anladığımız İlahi ilə şüurlu əlaqəmizi gücləndirirdik. Meditasiya bizim üçün yeni idi və vaxt, həm də təcrübə tələb edirdi. Amma bütün Addımlar kimi, biz onu tətbiq etdikcə o da işləyirdi.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən İlahi Qüvvənin mənim üçün nə istədiyini başa düşmək üçün "eşitməyi" öyrənmək istəyirəm. Hələ ki, necə qulaq asacağımı tam bilməsəm də, səbirli olub bu bacarığı inkişaf etdirməyə çalışacağam.

21 İYUN DÜRÜSTLÜYÜN YENİ DƏRƏCƏLƏRİ

"Biz öz-özümüzü aldatmaqda və bu yalanlara haqq qazandırmaqda mütəxəssis olmuşuq."

Əsas Mətn

❖

İlk dəfə toplantıya gəlib "dürüst olmalıyıq" sözünü eşidəndə bəlkə də düşündük: "Nə var ki bunda? Sadəcə yalan danışmamaq yetər." Bəzilərimiz üçün bu dərhal asan görünə bilərdi. Artıq rəhbərlərimizi aldatmırdıq – işə niyə gəlmədiyimizi uydurmurduq. Dünən harada olduğumuzu gizlətməyə ehtiyac qalmamışdı. Narkotik istifadəsini dayandırdıqca yalan danışmaq üçün bəhanələr də azalmağa başladı. Amma bəzən elə həqiqətlərlə üzləşirdik ki, bu səviyyədə dürüstlük bizə asan başa gəlmirdi. Bu isə cəsarət, qətiyyət, AN yoldaşlarımızın dəstəyi və İlahi Qüvvənin köməyi ilə mümkündür.

Dürüstlük yalnız başqalarına yalan danışmamaq deyil. Sağalmaq istəyiriksə, bizə xüsusi bir dürüstlük lazımdır — özümüzə qarşı dürüstlük. Bu isə çox vaxt asan olmur. Narkotik istifadə etdiyimiz dövrdə özümüzə o qədər yalan demişdik və bu yalanlara o qədər "haqq qazandırmışdıq" ki, daxildən gələn sakit və səmimi həqiqətin səsini eşitmək mümkün olmurdu. Özümüzə qarşı dürüst olmaq üçün əvvəlcə yalanı dayandırmalıyıq. Sonra isə On Birinci Addım vasitəsilə – meditasiya edərək sakitləşirik. Və bu sakitlikdə – həqiqəti eşidirik. Məhz susduqda, içimizdə özümüzə qarşı dürüstlük doğmağa başlayır.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən daxilimdəki həqiqətin səsini sakitliklə dinləməyə çalışacağam. Eşitdiyim həqiqətə ehtiramla yanaşacağam.

22 İYUN HƏYATI OLDUĞU KİMİ QƏBUL ETMƏK

"Sağalma prosesində biz anladıq ki, reallığı qəbul etmək vacibdir. Bunu bir dəfə etdikdə gördük ki, narkotik qəbul edib reallığı şüurumuzda dəyişdirməyə artıq ehtiyac yoxdur."

Əsas Mətn

❖

Adətən narkotiklər bizimlə həyatın özü arasında görünməz, amma möhkəm bir divar çəkirdi. İstifadəni dayandırıb sağalma yoluna qədəm qoyduğumuz anda isə həyatla üz-üzə gəlirik. Qəzəb, ümidsizlik və məyusluq kimi hisslər yaşaya bilərik. Hər şey bizim istədiyimiz kimi getməyə bilər. Narkotiklərə qurşandığımız dövrdə eqosentrik düşüncəmiz həyatla barışmaq qabiliyyətimizi demək olar ki, yox etmişdi. Bizim üçün çox çətin idi – təsəvvürlərimizi buraxıb, həyatı olduğu kimi qəbul etmək.

Amma Anonim Narkomanların On İki Addım proqramı ilə işlədikcə biz bu qabiliyyəti tədricən geri qaytarırıq. Öz baxışlarımızı dəyişdirməyi, xarakterimizdəki nöqsanları tanıyıb onlardan azad olmağın yollarını öyrənirik. Artıq nə həqiqəti gizlətməyə, nə də gerçəklikdən qaçmağa ehtiyacımız yoxdur. Nə qədər tez-tez Addımlarda yazılmış mənəvi prinsipləri tətbiq ediriksə, bir o qədər də həyatı – olduğu kimi – qəbul etməyi bacarırıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən On İki Addımlara arxalanaraq özümü və həyatımı qəbul etməyə çalışacağam.

"İcmaya gələndə nə sevgi ilə dolu idik, nə dürüst olmağa can atırdıq, nə də heç nəyə dəyər verməyə çalışırdıq. Dəyişməyə də hazır deyildik. Ancaq tam bir məğlubiyyət hissindən sonra bizdə dəyişiklik üçün hazırlıq yarandı."

Əsas Mətn

❖

Təslim olmaq — sağalma üçün lazım olan möhkəm bir təməldir. Amma bəzən biz yenə də içimizdə mübarizə aparmaq istəyirik. Çoxlarımız bir müddət təmiz qaldıqdan sonra keçmişə baxıb təəccüblə soruşuruq: "Niyə bu qədər uzun müddət gücsüz olduğumuzu qəbul edə bilmədik?" Halbuki bizi sağalma yoluna gətirən əsas dönüş nöqtəsi elə bu təslim olmaq idi. İrəlilədikcə, həyat bizə yeni təslim olma fürsətləri təqdim edir. Hər dəfə bir insanla və ya bir vəziyyətlə qarşılaşanda bizdə seçim yaranır: mübarizəni davam etdirmək, yoxsa ilk dəfə təslim olduğumuz anı xatırlayıb yenidən buraxmaq.

Əslində, hiss etdiyimiz ağrı gücsüzlüyü qəbul etməkdən yox, mübarizənin özündən yaranır. Nə vaxt ki, biz təslim oluruq — ağrı çəkilir və yerini ümid tutur. Biz inama doğru addım atırıq. Və zamanla görürük ki, həyatımız əvvəlkindən qat-qat gözəldir. İstifadəyə nəzarət edə bildiyimiz illüziyasından əl çəkəndə hiss etdiyimiz azadlıq, rahatlıq və yeni ümidlər geri qayıdır.

❖

YALNIZ BU GÜN: Bu gün mən nəyin qarşısında təslim olmalıyam? İlk təslim olduğum anı xatırlayıb özümə xatırladacağam: Mübarizə aparmaq mənim üçün artıq lazım deyil.

"…hər zaman bizə xatırladır ki, prinsiplər şəxslərdən vacibdir."
— On İkinci Ənənə

❖

Başqalarının nöqsanlarını qəbul etmək bəzən bizim üçün çətin olur. Amma sağalmağa bir yerdə davam etdikcə, təkcə toplantılarda onları dinləmirik, həm də onların sağalma yollarını müşahidə edirik. Birlikdə keçən zaman ərzində üzvləri daha yaxından tanımağa başlayırıq. Bu zaman bizdə onların proqram üzrə necə işlədikləri barədə müəyyən fikirlər formalaşa bilər. Elə hallar olur ki, hansısa üzvün davranışı bizi narahat edir və hətta özümüzə belə deyirik: "Əgər mən onun kimi proqram üzrə işləsəydim, çoxdan geriyə — istifadəyə qayıtmışdım."

Amma biz başa düşməyə başlayırıq ki, dözümlülük yalnız bizim sağalmağımız üçün deyil — eyni zamanda başqaları ilə ünsiyyətimizi gücləndirən vacib bir prinsipdir. Dərk edirik ki, biz də çox vaxt hansısa ağrını hiss etməyənə qədər öz nöqsanlarımız haqqında düşünməyirik. Bunu başa düşəndə, başqalarının nöqsanlarını qəbul etmək bizə daha asan gəlir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən çalışacağam ki, insanları olduqları kimi qəbul edim. Onları mühakimə etmədən, günahlandırmadan yanaşmağa səy göstərəcəyəm. Fikrimi sevgi və qəbul prinsipləri üzərində cəmləyəcəyəm.

"İnama qayıdış prosesi bizə sağlam düşüncə qaytarır. Bu inam bizə hərəkətə keçmək üçün güc verir."

Əsas Mətn

❖

İnama gəlmək – şəxsi təcrübəyə əsaslanan bir prosesdir. Hər birimizin bu sahədə öz hekayəsi var. AN-da sağalma yolunu tapan hər bir asılı insan İlahi Qüvvənin onun xeyrinə göstərdiyi mərhəmətli təsiri ilə bağlı danılmaz sübutlar göstərə bilər. Aramızda sağalanların çoxu sadəcə "şanslı" deyildi. Bizlərdən çoxu – AN-a gəlməmişdən öncə – bu yola çatmamış, asılılıq nəticəsində həyatını itirib.

İnama qayıdış – baş verən möcüzəni görməyi və onu olduğu kimi qəbul etməyi nəzərdə tutur. Biz buradakı təmizlənmə möcüzəsi ilə bölüşürük, çünki hər birimizin danışmağa dəyər şəxsi möcüzəsi var. Neçə dəfə avtomobil qəzası, dozadan artıq istifadə və ya başqa fəlakətlər bizi ölümlə üz-üzə qoymuşdu? Keçmiş həyatımıza nəzər saldıqda, görmürükmü ki, bu, sadəcə bəxt deyildi?

Sağalma prosesində əldə etdiyimiz təcrübədə İlahi Qüvvənin bizə göstərdiyi mərhəmətin saysız nümunələri var. Bu Ali Gücün gələcəkdə də bizə kömək etməyə davam edəcəyinə inanmaq mümkün olur. Bu inam bizə sağalma yolunda irəliləmək üçün güc verir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən anlayıram ki, sağalmam sadəcə həyatın təsadüfi axını deyil. Mənə daim yol göstərən, məni darda qoymayan və gələcəkdə də mənimlə olacağına inandığım İlahi Qüvvədən güc alıram.

"Kapitulyasiyanın əsl mahiyyətini dərk etməyə davam etdikcə – qorxularımız azalır və inamımız artır. Biz artıq qorxu, qəzəb, günahkarlıq, özümüzə yazığımız gəlmək və ya depressiya ilə mübarizə aparmalı olmuruq."

Əsas Mətn

❖

Təslimiyyət – həyatımızda yeni bir başlanğıcın təməlidir. Nə vaxta qədər ki, biz özbaşına qərar verib, hər şeyin istədiyimiz kimi getməsi üçün planlar qurur, insanları manipulyasiya edərək nəticələri öz xeyrimizə dəyişməyə çalışırdıq – düşünürdük ki, hər detalı nəzərə almışıq. Amma ya planlarımız işə yaramayanda qorxurduq, ya da özümüzə yazığımız gəlirdi. Hətta bu sxemlərdən əl çəkəndə belə, özümüzü günahkar hiss edirdik. Özbaşınalıqla yaşamaq çox çətin idi, lakin biz başqa yol tanımırdıq.

Özbaşınalıqdan imtina etmək isə həmişə asan olmur, xüsusən də sağalmanın ilk mərhələlərində. Amma zamanla anlayırıq ki, yalnız özümüzə – həyatını idarə edə bilməyən bir insana – güvənməkdənsə, həyatımızı idarə edə bilən İlahi Qüvvəyə arxalanmaq daha təhlükəsiz və rahatdır. Tam təslim olduqda bu proses daha da asanlaşır.

Həyatımızı və iradəmizi qayğısına qalan İlahi Qüvvəyə həvalə etdikdən sonra bizə yalnız öz rolumuzu – bacardığımız qədər – məsuliyyətli və vicdanla oynamaq qalır. Qalan hər şeyi isə təslimiyyət içində İlahi Qüvvəyə buraxa bilərik. Bu yolla, inamla və proqramın mənəvi prinsiplərinə söykənərək biz narahatlıqdan uzaqlaşır və həqiqətən yaşamağa başlayırıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən özbaşına hərəkət etməkdən imtina edəcəyəm. İlahi Qüvvənin mənim üçün nə istədiyini öyrənməyə çalışacağam və Onun iradəsini yerinə yetirmək üçün güc istəyəcəyəm. Nəticələri isə Ona həvalə edəcəyəm.

"Kiminsə bizə qüsurlarımızdan danışması ilk anda bizdə müdafiə reaksiyası yarada bilər. Anlamalıyıq ki, biz mükəmməl deyilik. Həmişə inkişaf üçün yer var."

Əsas Mətn

❖

Sağalma – həyatımıza dəyişikliklər gətirən bir prosesdir. Əgər azadlığa çatmaq və mənəvi böyüməyə davam etmək istəyiriksə, dəyişməyə hazır olmalıyıq. Bizə qüsurlarımız göstərildikdə, buna qarşı ön mühakimə ilə yanaşmamaq vacibdir, çünki bu, dəyişmək və inkişaf etmək üçün bir fürsətdir. Əgər həqiqət qarşısında müdafiəyə keçirik, başqalarının bizə göstərmək istədiyi köməyi qəbul etmək bacarığımızı itiririk. Müdafiəni kənara qoyduqda isə dəyişikliklərə, inkişaf və azadlığa qapılar açılır.

Sağaldığımız hər gün bizə yeni dəyişiklik və böyümə imkanları təqdim edir. Dəyişiklikləri nə qədər açıq qəlblə və ön mühakiməsiz qarşılayırıqsa, bir o qədər də inkişaf edir və sağalma prosesində özümüzü daha rahat hiss edirik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən bu gün mənəvi inkişaf üçün yaranan hər bir imkanı ön mühakiməsiz qarşılayacağam.

"Başqa asılılarla işləmək – xidmətin sadəcə başlanğıcıdır."
Əsas Mətn

❖

Xidmət – hələ də əzab çəkən asılıya sağalma ilə bağlı xəbəri çatdırmaq işinə tam sədaqət tələb edir. Amma xidmət bununla bitmir. Xidmət həm də öz davranışımıza və yanaşmamıza diqqət etməyi tələb edir. Xidmət etdiyimiz zaman bütün Birliyin gözü üzərimizdə olur. AN-da "balaca göldə iri balıq" olmaq çox asandır. Əgər biz özümüzü idarə edən bir rəhbər və ya müdür kimi aparsaq, bu, yeni gələn bir asılının AN-a marağını itirməsinə səbəb ola bilər.

Qrup şüuru – xidmətin ən mühüm prinsiplərindən biridir. Vacibdir ki, biz qərar verəndə öz şəxsi istəklərimizə və düşüncələrimizə deyil, qrupun ümumi fikrinə əsaslanaq. Biz fikirlərimizi bölüşürük, düşüncələrimizi izah edirik və bu yolla qrup şüurunun formalaşmasına qatılırıq. Qrup şüuru formalaşdıqdan sonra biz onu davranış və qərarlarımız üçün rəhbər kimi qəbul edirik. Bu prinsip təkbaşına deyil, birlikdə işləmək üçündür. Əgər yadda saxlasaq ki, hamımız eyni məqsədə – qrup şüurunu yaratmağa çalışırıq, onda başa düşəcəyik ki, hər kəsin fikri və baxışı dəyərlidir. Müzakirələr bitdikdən sonra, söhbətlərdə iştirak edənlər birliyi qoruyur və birgə yaratdıqları sağalma mesajını paylaşmağa davam edirlər.

Bəzən biz özlüyümüzdə düşünə bilərik ki, guya qrup üçün nəyin daha yaxşı olduğunu yalnız biz bilirik. Amma unutmasaq ki, əsas məsələ istədiyimizə nail olmaq deyil, o zaman xidmətin mahiyyətini dərk edəcəyik – bu, hələ də əzab çəkən asılıya sağalma xəbərini çatdırmaqdır.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən qrup şüurunun yaradılmasında fəal iştirak edəcəyəm. Xatırlayacağam ki, mənim istədiyim baş verməyəndə dünyanın axırı deyil. Xidmət edərkən əsas məqsədimizi – yeni gələn asılıya kömək etməyi – yadda saxlayacağam. Gücümü onun üzərində cəmləyəcəyəm.

"Özündənrazılıq – uzun müddət təmiz qalanların düşmənidir. Əgər bu hiss uzun müddət davam edirsə, deməli, sağalma prosesi dayanır."

Əsas Mətn

❖

Sağalmanın ilk iki ilində bir çoxumuz fikirləşməyə başlayırıq ki, artıq bizi heç nə təəccübləndirə bilməz. Əgər Addımlar üzərində ciddi işlədiksə, demək olar ki, keçmişimizlə vidalaşmışıq və gələcək üçün möhkəm təməl qurmuşuq. Çox vaxt həyatın necə varsa, elə də qəbul edilməsini öyrənmiş oluruq. Addımlarla tanışlıqdan sonra problemlərin əksəriyyətini ortaya çıxan kimi həll edə bilirik. Bu qədər rahatlıq və daxili sakitlik bizə belə bir yanlış fikir verə bilər: "Artıq dayanıb dincələ bilərik." Lakin belə düşünmək asılılıq xəstəliyimizin təbiətini düzgün qiymətləndirməmək deməkdir. Asılılıq – davam edən, hiyləgər və sağalmaz bir xəstəlikdir. Hətta öldürücü ola bilər. Əgər sağalmağa davam etməsək, bu xəstəlik bizi yenidən məhv edə bilər. Asılılıqdan sağalma – həyati vacib, fasiləsiz davam edən bir prosesdir.

On İki Addım – bir prosesdir, bir yoldur. Biz bu yolda hər zaman yalnız bir addım asılılığımızdan öndə oluruq. Toplantılar, sponsorluq, xidmət və Addımlar – bunların hamısı fasiləsiz sağalma üçün çox vacibdir. Beş il təmiz qalmaqla, proqramdan beş ay təmiz olanda istifadə etdiyimizdən fərqli şəkildə faydalana bilərik, amma bu o demək deyil ki, proqram dəyişib. Sadəcə, bizim bu proqramı başa düşmək və tətbiq etmək təcrübəmiz artıb, təkmilləşib. Sağalma gücümüzü və proqramın əhəmiyyətini itirməmək üçün daim hazırlıqlı olmalı və praktiki şəkildə bu proqramla yaşamalıyıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən sağalma prosesimi inkişaf etdirmək üçün proqramı gündəlik həyatımda necə yeni yollarla tətbiq edə biləcəyimi araşdıracağam.

"Yenidən tapılmış inam gələcəkdə bizim
cəsarətimiz üçün möhkəm təməl yaradır."

Əsas Mətn

❖

Həyatın təməli – həyatımızın nə üzərində qurulduğudur. Narkotik istifadə etdiyimiz zaman bu təməl zəif və zərərli idi. Həyatımıza təsir edən hər şey bu zəif təməldən qaynaqlanırdı. Sağalmağa qərar verdikdə isə, enerjimizi bu yeni həyata yönəltməyə başladıq. Bu o demək idi ki, həyatımızın bütün əsasları dəyişməyə başladı. Bu yeni həyatı qorumaq üçün onun bünövrəsini – yəni sağalma proqramımızı – möhkəmləndirməliyik.

Təmiz qaldıqca həyat tərzimiz və önəm verdiyimiz şeylər dəyişir. Məsələn, iş və təhsil bizim üçün daha dəyərli olur, çünki bu sahələr həyat keyfiyyətimizi artırır. Yeni münasibətlər həyatımıza rəng qata, bizə dəstək ola bilər. Amma unutmamalıyıq ki, sağalma proqramı – bu yeni həyatın üzərində dayandığı əsas təməldir. Hər gün özümüzə sual verməliyik: "Bu gün sağalmağım üçün nə edə bilərəm?" Çünki sağalma – sahib olduğumuz ən qiymətli dəyərdir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən sağalmamın sayəsində yaşamağa və sevinməyə davam etmək istəyirəm. Bu gün yeni həyatımın təməlini möhkəmləndirmək üçün bir addım da atacağam.

❖❖❖

İYUL

❖❖❖

1 İYUL SADƏ PROQRAM

"Proqram sadəcə təcrübəni bölüşməkdən, On İki Addım üzrə işləməkdən, toplantılara gəlməkdən və bu prinsipləri gündəlik həyatımızda tətbiq etməkdən ibarətdir."

Əsas Mətn

❖

Bir vaxtlar çox mürəkkəb olan həyatımızı sadələşdirmək mümkündür. Bunun üçün diqqətimizi cəmləməli olduğumuz bir neçə sadə məsələ var: başqaları ilə təcrübəmizi, ümidimizi və gücümüzü bölüşmək, mütəmadi olaraq toplantılara qatılmaq və proqramın prinsiplərini gündəlik həyatımıza tətbiq etmək.

Başqa asılılarla öz təcrübəmizi, gücümüzü və ümidimizi paylaşanda, yeni gələnlər üçün nümunə oluruq. Başqalarına kömək etdikcə, biz öz xəstəliyimizin kökündə dayanan eqosentrik düşüncədən uzaqlaşırıq. Çoxlarımız özümüzə bir "ev qrupu" seçirik – orada iştirak edirik və özümüzü rahat, qəbul olunmuş hiss edirik.

Daimi şəkildə toplantılara qatılmaq həyatımıza bir nizam gətirir və başqalarına da bizi görmək, bizdən ilham almaq imkanı yaradır.

On İki Addımı gündəlik həyatımızda tətbiq etməyimiz, sadəcə istifadə etməmək ilə dərin və balanslı bir sağalma arasındakı fərqi ortaya qoyur. Addımlar bizə gündəlik həyatla necə davranmalı olduğumuzu göstərən bir rəhbərlikdir.

Bəli, biz adi insanlar deyilik. Lakin AN Proqramı bizi aktiv istifadədən azad edərək həyatımızı sadələşdirir. Həyatımız rahatlıq və ümidlə dolu ola bilər – sadəcə proqramın sadə prinsiplərinə əsaslanaraq yaşamağımız kifayətdir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən unutmayacağam ki, mən adi bir insan deyiləm. AN Proqramı – mənim mürəkkəb həyatımı sadələşdirən ən sadə yoldur.

"Şəxsi hekayələrimizin forması fərqli ola bilər, amma sonda hamımızın ortaq bir cəhəti var."

Əsas Mətn

❖

Biz asılılar müxtəlifik — fərqli mühitlərdən gəlmişik, fərqli maddələr istifadə etmişik və fərqli təcrübələr yaşamışıq. Sağalma prosesində bu fərqlər yox olmur; bəzən daha da aydın görünür. Aktiv asılılıqdan azad olmaq bizə özümüz kimi olma azadlığı verir. Hamımız sağalırıq deyə, bu o demək deyil ki, hamımızın ehtiyacları və məqsədləri eynidir. Hər birimizin sağalmada öyrənəcəyi öz dərsləri var.

Bu qədər fərq varkən, bir-birimizə necə kömək edirik? Bir-birimizin təcrübəsindən necə yararlanırıq? Biz həyatlarımızı sağalma prinsiplərinin işığında paylaşmaq üçün bir araya gəlirik.

Həyatlarımız fərqli olsa da, tətbiq etdiyimiz ruhani prinsiplər eynidir. Məhz bu prinsiplərin nuru fərqlərimizin içindən keçərək hər birimizin yolunu işıqlandırır.

Hamımızın iki ortaq cəhəti var: asılılıq və sağalma. Diqqətlə qulaq asdıqda, başqalarının da bizim kimi eyni xəstəlikdən əziyyət çəkdiyini eşidirik — fərqli keçmişlərinə baxmayaraq. Qulaqlarımızı açdıqda isə digər asılıların ümid vəd edən ruhani prinsipləri tətbiq etdiklərini eşidirik — şəxsi məqsədlərimiz nə olursa olsun, bu prinsiplər bizə də aiddir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Öz yolum var, amma asılılıqdan əziyyət çəkmiş və sağalma prinsiplərini mənim kimi tətbiq etməyi öyrənən insanların yoldaşlığı üçün minnətdaram.

3 İYUL SAKİT VAXT

"Bir çoxumuz İlahi Qüvvə ilə şüurlu təmasda olmaq üçün xüsusi vaxt ayırmağın faydalı olduğunu gördük."

Əsas Mətn

❖

Çoxumuz İlahi Qüvvə ilə şüurlu təmasın nə demək olduğunu danışırıq. Amma bu təmasın dərinləşməsi üçün nə qədər sistemli şəkildə vaxt ayırırıq? Əgər hələ dua və düşüncə üçün sabit gündəlik vərdişimiz yoxdursa, elə bu gündən başlamağın tam zamanıdır.

"Sakit vaxt"ın uzun olmasına ehtiyac yoxdur. Bir çox insan üçün 20–30 dəqiqə kifayətdir – bu müddətdə biz sakitləşə, diqqətimizi mənəvi oxunuşlara yönəldə, dualarımızda hisslərimizi və narahatlıqlarımızı bölüşə və düşünərək cavabları dinləyə bilərik. "Sakit vaxt"ın təsiri müddətindən deyil, onun necə keçirilməsindən asılıdır. Ayda bir dəfə edilən 20 dəqiqəlik dua və düşüncə az təsir edir və ruhani təmasın zəifliyindən dolayı məyusluğa səbəb ola bilər. Amma hər gün davamlı olaraq ayrılan bu vaxt, İlahi Qüvvə ilə münasibətimizi gücləndirir və dərinləşdirir.

Günün gedişində bəzən dua və düşüncə üçün səhər və ya axşam vaxt ayırmağı unuda bilərik. Amma hər gün "sakit vaxt" ayırmaq, İlahi Qüvvə ilə təmasımızı mütləq gücləndirəcək.

❖

YALNIZ BU GÜN: Bu gün bu yazını oxuduqdan sonra dua edib düşünmək üçün bir neçə dəqiqə vaxt ayıracağam. Bu, sağalmağım üçün yeni bir başlanğıc olacaq.

“Biz başa düşməyə başlayırıq ki, münaqişələr real həyatın bir hissəsidir və onlardan qaçmaq əvəzinə, onları həll etməyin yeni yollarını öyrənirik.”

Əsas Mətn

❖

Vaxtaşırı hamımız münaqişəli situasiyalara düşürük. Ola bilər ki, iş yerində yeni bir əməkdaşla münasibət qura bilmirik. Bəzən dostlarımız bizi çox əsəbləşdirir. Bəzən də həyat yoldaşımız bizə uyğun olmayan şəkildə davranır. Hər bir münaqişə asılı insan üçün, o cümlədən sağalma yolunda olan biri üçün də çətinlik yaradır.

Vəziyyət gərginləşəndə bəzən ən yaxşı ilk addım – emosiyalar sakitləşənə qədər bir müddət kənara çəkilməkdir. Biz xoşagəlməz hallardan tamamilə qaça bilmərik, lakin düşünmək və məsafə saxlamaq üçün hər zaman seçimimiz var. Əgər bu imkanlardan istifadə etsək, münaqişədən çıxış yolunu tapa bilərik.

Münaqişə – həyatın bir hissəsidir. Fikir ayrılığı və ya fərqli baxışlarla qarşılaşmadan yaşamaq və sağalmaq mümkün deyil. Bəzən yaranan vəziyyətlər üzərində düşünmək üçün bir qədər kənarda qalmaq faydalı ola bilər, lakin nəticədə bu münaqişəni həll etmək vaxtı çatacaq. O an gəldikdə isə biz dərindən nəfəs alır, dua edir və proqramın bizə öyrətdiyi prinsipləri xatırlayırıq: dürüstlük, səmimilik, açıqlıq, məsuliyyət, bağışlama və etibar. Biz təmiz qalmaq üçün həyatdan qaçmağa çalışmırıq – çünki sağalma artıq bizə qaçmağa ehtiyac olmadığını göstərir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Proqramın mənə verdiyi prinsiplərin hər bir vəziyyətdən çıxmağa kifayət etdiyini xatırlayacağam. Yaranan münaqişələri sağlam yollarla həll etməyə çalışacağam.

5 İYUL MƏNƏVİ SEÇİMLƏRİ ARAŞDIRMAQ

"İnamımızın mahiyyəti, dualarımızın və
düşüncələrimizin formasına təsir göstərir."

Əsas Mətn

❖

Biz necə dua edirik? Bu hər bir AN üzvü üçün fərdi və şəxsi bir məsələdir. Vaxt keçdikcə bir çoxumuz görürük ki, dualarımız dəyişir – biz onları tədricən başqalarından öyrəndiklərimiz və bizə uyğun olanlarla birləşdiririk.

Bəzilərimiz AN-a gələndə bizdən güclü olan bir Qüvvəyə qarşı içimizdə mübarizə aparırdıq. Lakin sponsorumuzla oturub çətinliklərimizi paylaşdıqdan və İkinci Addımın mənasını dərinləşdirdikdən sonra başa düşürük ki, İlahi Qüvvəni özümüzə uyğun şəkildə başa düşmək və qəbul etmək tamamilə mümkündür.

Bizdən güclü olan Qüvvənin kimliyi hər kəs üçün fərqlidir – eləcə də Onunla şüurlu əlaqəyə gəlmək yolları da müxtəlifdir. Kimsə dinə yönəlir, kimsə dua edir, bəziləri musiqi və ya mahnı vasitəsilə əlaqə qurur, bəziləri isə təbiətdə mənəvi bir bağ tapır.

İlahi Qüvvəmizlə şüurlu əlaqəni gücləndirən istənilən vasitə – dua və ya meditasiya – bizim üçün doğru üsuldur. Başqalarının bu əlaqəni necə qurduğunu öyrənmək faydalı ola bilər. Meditasiyaya başlamazdan əvvəl ruhani ədəbiyyat oxumaq da kömək edə bilər. Bizdən əvvəl bu yolu gedən insanların təcrübələrindən faydalanmaq bizim mənəvi inkişafımıza töhfə verir.

❖

YALNIZ BU GÜN: İlahi Qüvvə ilə (Onu necə anlayıramsa) şüurlu əlaqəmi möhkəmləndirmək üçün yeni yollar axtaracaq və öyrənəcəyəm.

6 İYUL BAĞIŞLAYIN…

"Biz anlamağa başlayırıq ki, (Səkkizinci Addımın) əsas məqsədi, öz-özümüzə qarşı münasibətimizi və başqalarına qarşı davranışlarımızı yavaş-yavaş dəyişməkdə bizə kömək etməkdir."

Əsas Mətn

❖

Çoxlarımız üçün "Bağışlayın" demək o qədər də yad deyil. Aktiv istifadə dövründə bu sözü tez-tez işlədirdik. Tez-tez başqalarına deyirdik ki, nə qədər günahkarıq və təəccüblənirdik ki, üzr istədiyimiz zaman cavab olaraq belə sözlər eşidirdik: "Əlbəttə ki, sən günahkarsan. Amma hər dəfə üzr istəməyin səni haqlı çıxarmır..." Bu, bizim üçün ilk dəfə aydın olurdu ki, sadəcə "bağışla" deməyimiz, əslində, zərər vurduğumuz insanlar üçün heç nəyi dəyişmirdi. Xüsusilə də əgər həm biz, həm də onlar bilirdilərsə ki, biz eyni davranışları yenidən təkrarlayacağıq.

Çoxumuz zənn edirdik ki, zərərin ödənməsi sadəcə bir dəfəlik "Bağışla" deməkdir. Lakin addımlara əsaslanan əməllərimiz bu sadə sözlə kifayətlənmir. Zərəri ödəmək – dəyişmək və düzgün davranmaq deməkdir. Əgər biz pul oğurlamışıqsa, sadəcə "Bağışla, mən artıq təmizəm" demirik – biz həmin pulu geri qaytarırıq. Əgər ailəmizə qarşı diqqətsiz olmuşuqsa və ya onları təhqir etmişiksə, sadəcə üzr istəmirik – onlara hörmət göstərməyə başlayırıq.

Özümüzə və başqalarına vurduğumuz zərərin ödənməsi Addımlar üzrə işimizin əsas məqsədlərindən biridir. Artıq biz yalandan "bağışlayın" demirik – məsuliyyəti öz üzərimizə götürürük.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən öz davranışlarıma və sağalmama görə məsuliyyəti üzərimə götürəcəyəm. Bu gün peşman olduğum konkret bir zərəri ödəməyə çalışacağam.

"Mənəvi oyanışımızın bir tərəfi başqa bir asılının sağalmasını paylaşaraq inkişaf etdirdiyimiz Ali Güc anlayışından gəlir."

Əsas Mətn

❖

Tez-tez eşitmişik ki, İlahi ən aydın şəkildə bir-birimizdə görünür. On İkinci Addımı tətbiq edəndə bunun həqiqətini görürük. Sağalma mesajını başqa bir asılıya çatdıranda, özümüzdən böyük bir Gücün varlığını hiss edirik. Mesajın təsir göstərdiyini gördükcə isə başqa bir şeyi anlayırıq:

Sağalmanı gətirən mesajdır, daşıyan deyil. Dəyişimin mənbəyi bizim gücümüz yox, Ali Gücdür. Mesaj hələ də əziyyət çəkən bir asılıya çatanda və onun həyatında dəyişiklik başlayanda, Ali Gücün fəaliyyətdə olduğunu görürük.

Gözlərimizin qarşısında inkar və ümidsizliyin yerini qəbul və ümid tutur. Dürüstlüyün, açıqfikirliliyin və istəkliliyin ilk izləri görünməyə başlayır. Bu insanın daxilində bir şey baş verir — hər ikimizdən də böyük və güclü bir şey. Biz anladığımız İlahi'nin bir insanın həyatında necə işlədiyini izləyirik. Onun içində Ali Gücü görürük. Və əvvəlkindən daha böyük əminliklə anlayırıq ki, bu Ali Güc bizim də içimizdədir — sağalmamızı hərəkətə gətirən qüvvə kimi.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən sağalma xəbərini başqa bir asılıya çatdırarkən bu xəbərin arxasında duran Gücə diqqət yetirəcəyəm. Bu gün başqa asılıların sağaldığını izləyərkən, onların içindəki İlahi'ni tanımağa çalışacağam ki, öz içimdəki İlahi'ni daha yaxşı görə bilim.

"Toplantılarımızda biz tez-tez 'İlahi' sözünü eşidəcəyik və sən bilməlisən ki, biz nəyi və ya kimi 'İlahi' adlandırırıq – bu, bizim özümüzdən daha qüdrətli və güclü olan, mümkün olmayanı mümkün edən bir Qüvvədir."
IP № 22: AN İcmasına xoş gəlmisən

❖

Anonim Narkomanlar İcmasına gələndə çoxumuzun “İlahi” sözü ilə bağlı müxtəlif təsəvvürləri olurdu və bu təsəvvürlərin əksəriyyəti mənfi idi. Buna baxmayaraq, böyük hərflə yazılan bu söz AN ədəbiyyatında tez-tez işlədilir. Məsələn, bu söz əsas mətnin ilk 103 səhifəsində 92 dəfə keçir və On İki Addımda diqqəti cəlb edir. Bizdə bu sözlə bağlı hər cür hisslər yarana bilər, amma gəlin, çalışaq ki, bu sözü daha yaxşı anlamağa niyyətlə yanaşaq.

Əslində, Anonim Narkomanlar – mənəvi əsaslara söykənən bir proqramdır. On İki Addım bizə asılılıq əvəzinə azadlıq təklif edir. Bu azadlıq isə bizdən daha qüdrətli və güclü olan bir Qüvvənin köməyi ilə mümkün olur. AN proqramı bu Qüvvənin necə bir şey olduğunu bizdən soruşmur. Əksinə, həm ədəbiyyatda, həm Addımlarda, həm də toplantılarda tez-tez belə bir ifadə ilə qarşılaşırıq: “İlahi – biz onu necə anlayırıq.” Bu isə o deməkdir ki, hər birimizin öz başa düşmə forması ola bilər.

“İlahi” sözünü ona görə istifadə edirik ki, bu söz Əsas Mətnin özündə işlədilir və insanların əksəriyyətinə bu Qüvvə barədə aydın bir təsəvvür verir. Sadəcə rahatlıq üçün bu ifadədən istifadə etsək də, arxasında duran Qüvvə bizim üçün sadə bir söz deyil. Bu Qüvvəyə güvənərək biz asılılıqdan azadlığımızı və inkişaf edən sağalmağımızı möhkəmləndiririk.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən bu gün – İlahi Qüvvəyə inanıram ya yox – təmiz qalmağımı və azadlığımı qoruyan bu Qüvvədən istifadə edəcəyəm.

"...Nəhayət, vaxt gəldi ki, artıq əzbərlənmiş "Kim bir dəfə asılı oldu, o həmişəlik asılı qalacaq" kimi köhnə yalanı nə cəmiyyət, nə də asılı olan şəxs itaətlə qəbul etmir. Biz həqiqətən sağalırıq."

Əsas Mətn

❖

Vaxtaşırı dinlədiyimiz spikerlərin çıxışlarında onlar deyirlər ki, hələ də mənəvi prinsipləri axıra kimi anlaya bilmirlər. Onlar bizə öz ağılsızlıqları barədə danışırlar, deyirlər ki, əgər beyinlərində baş verənləri bilsəydik, mat qalardıq. Onlar etiraf edirlər ki, nə qədər çox təmiz qalırlar, bir o qədər az şey başa düşürlər. Lakin həmin spikerlər yenidən sözə başlayanda biz sağalma prosesində həyatlarında baş verən mühüm dəyişikliklər barədə eşidirik.Onlar tam ümidsizlikdən sarsılmaz ümidə, narkotiklərdən idarəolunmayan istifadə vəziyyətindən tam imtina mərhələsinə, xroniki idarəolunmamadan məsuliyyətli həyata qədər bir yol keçiblər — bütün bunlar On İki Addım Proqramı üzrə işlədiklərinə görə baş verib. İndi biz nəyə inanmalıyıq? Biz sağalırıq, yoxsa sağalmırıq?

Bəzən elə düşünə bilərik ki, sağalmanın həyatımıza gətirdiyi dəyişikliklərin vacibliyini vurğulamadıqda, guya minnətdarlıq və təvazökarlıq nümayiş etdiririk. Əlbəttə, biz deyə bilmərik ki, bu möcüzəni özümüz yaratmışıq — bu, proqrama qarşı ədalətsizlik olar. Lakin bu möcüzənin böyüklüyünü vurğulamadıqda, biz eyni ədalətsizliyi həm özümüzə, həm də ətrafımızdakılara qarşı etmiş oluruq. Biz həqiqətən sağalırıq. Əgər bu sağalma möcüzəsini görmək bizə çətindirsə, demək, daha diqqətlə baxmalıyıq. Anonim Narkomanlarda sağalma işləyir — həm “veteranlarda”, həm toplantılara yeni gələnlərdə, ən çox isə özümüzdə. Bizdən tələb olunan yalnız bir şeydir — gözlərimizi açmaq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən həyatımda baş verən sağalma möcüzəsini etiraf edirəm və buna nail olduğum üçün dərin minnətdarlıq hissi duyuram.

"Daxilimdə kök salmış hər şeyə mənfi yanaşmaq vərdişi hara getsəydim, mənimlə birlikdə olurdu."

Əsas Mətn

❖

Hər şeyi mənfi yöndə qəbul etmək — aktiv asılılığın "firma nişanıdır". Həyatımızda baş verən hər şeyə görə mütləq kimisə günahlandırırdıq. Öz nöqsanlarımızın məsuliyyətini başqalarının üzərinə atmaqda biz əsl virtuoz idik. Sağalmağa başladıqda isə ilk növbədə hər şeyə yeni baxışla yanaşmağı öyrənirik. Görürük ki, mənfi düşüncələrimizi müsbət prinsiplərlə əvəz etdikcə, həyatımız daha da yüngülləşir.

Hər şeyə mənfi yanaşmaq vərdişi bizi aktiv asılılığa gətirib çıxartdı, üstəlik Anonim Narkomanlar Birliyinə də bu vərdişlə birgə daxil olduq. Bəs biz münasibətimizi necə dəyişə bilərik? Öz davranışlarımızı dəyişməklə.

Bu çətin olsa da, mümkündür. Məsələn, danışığımıza fikir verməklə başlaya bilərik. Ağzımızı açıb nəsə deməzdən əvvəl özümüzə bir neçə sadə sual verə bilərik: — Mən deyəcəyim bu sözlə problemi artıracam, yoxsa həll yolu göstərəcəm? — Sözlərim mehriban səslənəcəkmi? — Bu sözləri deməyim həqiqətən vacibdirmi, yoxsa susmaq daha yaxşıdır? — Mən bu sözləri sadəcə özümü göstərmək üçün deyirəm, yoxsa arxasında faydalı niyyət var?

Biz münasibətimizi sözlərimizdən daha çox hərəkətlərimizlə göstəririk. Çox vaxt vacib olan nə dediyimiz deyil, necə dediyimiz olur. Nə vaxt ki, biz fikirlərimizi müsbət tərzdə ifadə etməyə öyrəşəcəyik, münasibətlərimizin də müsbətə doğru dəyişdiyini görəcəyik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən hər şeyə mənfi yanaşmaq vərdişindən azad olmaq istəyirəm. Bu gün müsbət danışacağam və müsbət davranacağam.

"Biz başqalarını təsəlli edir və dəstəkləyirik."

Əsas Mətn

❖

Çoxumuz görmüşük ki, uşaqlar necə ilk addımlarını atırlar. Ana ayaq üstə dayanan uşağa kömək edir. Körpənin qarşısında diz çöküb, əllərini uzadaraq onu cəsarətləndirən atanın üzündən məhəbbət saçılır. Uşaq atasına tərəf bir neçə kiçik addım atır. Böyük bacı və qardaş isə körpəni ürəkləndirirlər ki, yenidən cəhd etsin. Uşaq yıxılır. Ana, təsəlli sözləri ilə onu qaldırır və hər şey yenidən başlayır. Bu dəfə uşaq atasının möhkəm əllərinə çatana qədər yıxılmır.

Yeni gələn bir asılı olaraq, biz də demək olar ki, bu balaca uşaq kimiyik. AN qrupuna gəlib çarəsiz vəziyyətdə idik. Asılılığımız səbəbindən qorxu və şübhə içində özümüzü zəif və yararsız hiss edirdik. Buna görə də bizə ayaq üstə durmaq üçün dəstək lazım idi.Necə ki uşaq həyatda öz yoluna başlamaq üçün büdrəyərək addımlar atır, biz də sağalma yolunda ilk addımlarımızı eyni şəkildə atırdıq. Bizdən əvvəl bu yoldan keçənlərə baxaraq yeni həyat tərzini öyrənməyə başladıq. Onlar bizə nəyin kömək etdiyini və nəyin etmədiyini paylaşaraq bizə ruh verir və yol göstərirlər. Zəruri hallarda sponsorumuz bizə hər zaman düzgün istiqamət verəcək.

Bəzən bizə elə gəlir ki, sağalma yolunda növbəti addımı ata bilmərik. Necə ki, körpə yeriməyi öyrənərkən yıxılır, biz də zaman-zaman büdrəyirik. Amma əllərini bizə tərəf uzadan İlahi Qüvvə həmişə yanımızdadır.Əlbəttə, necə ki bacı və qardaşlar körpəni ürəkləndirirlər, AN üzvləri də bizi dolğun həyata doğru yolda dəstəkləyirlər.

❖

YALNIZ BU GÜN: Məni dəstəkləyənlərdən güc alacağam. Məndən güc istəyənləri isə mən dəstəkləyəcəyəm.

"Biz narkotiklərin bizə verdiyi ləzzətin cazibəsinə aldandıq və bu tələyə düşdük."

Əsas Mətn

❖

"Mən filan şeyi istəyirəm və elə indi istəyirəm!" — bu, aktiv asılılıq dövründə nə qədər səbrsiz olduğumuzun bariz nümunəsidir. Xəstəliyimiz — vəsvəsələi və kompulsiv olması — düşüncəmizi "tunel" formasına salmışdı: bir şeyi istəyəndə, başqa heç nə haqqında düşünə bilmirdik. İstifadə etdiyimiz narkotiklər bizə elə gəlirdi ki, növbəti doza dərhal rahatlıq və xoş hal gətirəcək. Təəccüblü deyil ki, Anonim Narkomanlara bir çoxumuz səbirsiz halda gəldik.

Problem ondadır ki, istədiyimiz hər şeyi dərhal əldə edə bilmirik. Bəzi arzularımız ümumiyyətlə yalnız xəyallardır. Düşünsək görərik ki, bu istəklərin həyatımızda reallaşması üçün heç bir real əsas yoxdur. Hətta ən real istəklərimizin belə hamısının bir anda gerçəkləşməsi mümkün deyil. Bəzən nəyəsə nail olmaq üçün başqa bir şeydən əl çəkməli oluruq.

Asılı olduğumuz vaxtlarda fasiləsiz şəkildə istəklərimizin reallaşmasına çalışırdıq və bütün gücümüzü buna sərf edirdik. Sağaldıqca isə biz öyrənirik ki, prioritetləri müəyyənləşdirməliyik. Bəzən vacib olan məqsədlərə çatmaq üçün başqa istəklərimizdən imtina etməyə ehtiyac olur — bu isə vaxt və səbir tələb edir. Səbirli olmaq üçün biz praktik olaraq sağalma proqramını tətbiq edirik və tam mənəvi ayılma uğrunda çalışırıq. Bu ayılma bizə yaşamağa və yaşadığımız həyata sevinməyə imkan verir.

❖

YALNIZ BU GÜN: İlahi Qüvvə, mənə kömək elə ki, həyatımda ən dəyərli olanı anlayım. Vacib şeylərə gücümü sərf edə bilmək və səbirli olmağı öyrənmək üçün mənə yardım et.

"Əgər biz əzab-əziyyət çəkiriksə — və əksər hallarda belə olur — biz kömək istəməyi öyrənirik."

Əsas Mətn

❖

Bəzən sağalma yolu gözlədiyimizdən daha uzun və çətin olur. Lakin bundan da çətini – təslim olub kömək istəməyi bacarmaqdır. İçimizdə bir səs pıçıldayır: "Axı mən bu qədər vaxtdır təmizəm. Artıq özüm bunun öhdəsindən gəlməliyəm." Amma sağalmanın həqiqəti sadə və dəyişməzdir: Təmiz qaldığımız günlərin sayı nə qədər çox olsa da – istər otuz gün, istər otuz il – əgər ehtiyacımız varsa, biz kömək istəməyə hazır olmalıyıq.

Təvazökarlıq, On İki Addım yolunun demək olar ki, bütün mərhələlərində bizə müşayiət edən ümumi bir ruh halıdır. Anonim Narkomanlar Proqramı bizə öyrətmir ki, guya hər şey qaydasındadırmış kimi özümüzü göstərək. Əksinə, bu proqram bizə öyrədir ki, sağalma yolunda qarşılaşdığımız çətinlikləri bölüşmək bizi zəif yox, güclü edir.

Əgər içimizdə bir problem varsa və biz onun həll yolunu tapmaq istəyiriksə, ilk olaraq onu açıq şəkildə etiraf etməyə hazır olmalıyıq. AN içində deyilən bir qədim söz var: "Eyni vaxtda həm görünən, həm də görünməyən tərəflərini qorumaq mümkün deyil." Təmizliyimiz neçə illərlə ölçülürsə ölçülsün, həyatın sınaqları bizi yenə də zaman-zaman diz çökdürür. O anlarda göz yaşlarımız boğazımıza düyünlənə bilər. Bu hallarda toplantılarda daxilimizi bölüşmək heç də asan olmur. Amma toplantıdan sonra biri bizə yaxınlaşıb deyirsə: "Sənin dediklərin mənim üçün çox dəyərli oldu." — o zaman anlayırıq ki, İlahi Qüvvə bizim həyatımızda səssiz və möcüzəvi şəkildə fəaliyyət göstərir.

Təvazökarlığın dadı heç vaxt acı olmur. Təslimiyyətlə kömək istədiyimiz zaman, sağalmamız daha da şirin və mənalı olur.

❖

YALNIZ BU GÜN: Əgər mənə kömək lazımdırsa, onu istəməkdən çəkinməyəcəyəm. Bu gün təvazökarlığı həyatımda yaşamağa və paylaşmağa çalışacağam.

“Cəmiyyətin qəbulu — sağalma demək deyil.”

Əsas Mətn

❖

Sağalma yolunda baş verən ilk dəyişikliklərdən biri odur ki, zaman keçdikcə xarici görünüşümüzdə müsbət dəyişikliklər baş verir. Sağlamlığımız yaxşılaşır, artıq müntəzəm şəkildə duş qəbul edirik, səliqəli geyinməyə başlayırıq. Əksəriyyətimiz aktiv asılılıq dövründə etdiyimiz davranışlardan — oğurluqdan, yalandan, dələduzluqdan — uzaqlaşırıq. Təkcə narkotik maddələrdən imtina etdiyimizə görə belə, artıq zahirən normal insanlar kimi görünməyə başlayırıq.Lakin normal görünmək ilə həqiqətən normal olmaq arasında mühüm fərq var.

Cəmiyyətin bizi qəbul etməsi — sağalmanın nəticələrindən biridir. Amma bu, sağalmanın özü deyil. Biz bu bəhrələrdən zövq ala bilərik, amma onları qorumaq üçün içimizdəki prosesi diqqətlə davam etdirməliyik. Uzunmüddətli sağalma, başqalarının bizi necə gördüyü ilə deyil, On İki Addım proqramı üzrə göstərdiyimiz səmimi daxili zəhmətlə formalaşır. Biz həqiqi sağalmanı yalnız öz daxili inkişafımızda tapa bilərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən anlayıram ki, yalnız zahirdə yaxşı görünmək kifayət deyil. Həqiqi və davamlı sağalma — içimdə baş verən prosesdir.

15 İYUL DİGƏR İNSANLARLA MÜNASİBƏTLƏR

"Biz ziyan vurduğumuz bütün insanların siyahısını tutduq və onlara bu ziyanı ödəmək istədik."

Səkkizinci Addım

❖

Bütün insanlar eqoistliklə müəyyən qədər mübarizə aparırlar. Lakin xroniki egosentrizm, asılılığın əsas hissəsi olduğuna görə, bu mübarizə bizim üçün daha da çətinləşir. Bir çoxumuz elə bilirdik ki, bu dünyada yalnız biz varıq. Davranışlarımızın ətrafdakılara necə təsir etdiyini isə ümumiyyətlə hiss etmirdik.

Səkkizinci Addım — proqramımızın bizə verdiyi dəvətdir: keçmiş münasibətlərimizə vicdanla nəzər salmaq və kimlərə zərər verdiyimizi dürüst şəkildə dərk etmək. Bu mərhələdə biz Dördüncü Addım zamanı yazdıqlarımıza qayıdırıq, oradakı qeydlər vasitəsilə həyatımızda insanlara necə təsir etdiyimizi, onlara nələr yaşatdığımızı görməyə çalışırıq.

Bəzilərinə nə qədər dərindən zərər verdiyimizi anlayanda isə bizdə bir ehtiyac doğur: davranışlarımıza görə məsuliyyət daşımaq və bu ziyanı ödəmək istəyi. Gün ərzində qarşılaşdığımız insanlar və onlarla olan münasibətlərimizin keyfiyyəti, ümumilikdə, həyatımızın da keyfiyyətinə təsir göstərir. Sevgi, yumor, heyranlıq, qayğıkeşlik – həyatın dəyərini artıran bu hisslər – yalnız başqaları ilə paylaşdıqda daha mənalı olur.

Bunu dərk etdikcə biz digər insanlarla münasibətlərimizin gerçək mahiyyətini anlamağa, həmin münasibətlərdəki boşluqları doldurmağa çalışırıq. Biz Səkkizinci Addım üzərində işləmək istəyirik – çünki bilirik ki, sağlam münasibətlər də sağalmanın bir parçasıdır.

❖

YALNIZ BU GÜN: Yoldaşlarımla səmimi söhbətdən zövq almağa çalışacağam. Həyatımdakı insanlarla münasibətlərimi dürüst şəkildə gözdən keçirəcəyəm. Əgər kiməsə zərər verdiyimi görsəm, bu ziyanı ödəmək üçün səy göstərəcəyəm.

16 İYUL ÖZÜMÜZÜ QİYMƏTLƏNDİRMƏK

"Daxilimdə özümü həmişə qeyri-adekvat və anormal hiss edirdim."
Əsas Mətn

❖

Bir çoxumuz həyatın hansısa mərhələsində güclü qeyri-kafilik və aşağılıq hissləri formalaşdırmışıq. İçimizdə daim bir səs deyirdi: "Sən dəyərsizsən!" Sağalmanın ilk dövrlərində bir çoxumuz aşağı özünə hörmətin bu xüsusiyyətini tanımağı öyrənirik. Bəzilərimiz hətta düşünürük ki, bütün problemlərimizin kökü elə bu aşağılıq hissindən başlayıb.

Bu hissləri ailəmizdən, yoxsa başqaları ilə münasibətlərimizdən öyrənmiş olsaq da, Anonim Narkomanlarda özümüzü yenidən qazanmaq üçün alətlər əldə edirik. Sarsılmış özünə hörməti bərpa etmək bəzən sadəcə bir xidmət mövqeyini qəbul etməklə başlayır. Yaxud telefonumuz çalır və ilk dəfə insanlar bizdən nəsə istəmək üçün yox, sadəcə halımızı soruşmaq üçün zəng edirlər. Onlar yalnız əlaqə qurmaq və kömək etmək istəyirlər.

Sonra sponsor tapırıq — biz özümüzə inanana qədər bizə inanan və dəyərli olduğumuzu göstərən biri. Sponsor bizi On İki Addım vasitəsilə yönləndirir və biz orada həqiqətən kim olduğumuzu öyrənirik — özümüzü şişirdərək və ya alçaldaraq qurduğumuz obrazı deyil.

Aşağı özünə hörmət bir gecədə yox olmur. Bəzən özümüzlə həqiqi əlaqə qurmaq illər çəkir. Amma AN üzvlərinin — eyni hissləri yaşayan insanların — dəstəyi və On İki Addımı işləməklə biz elə fərdlərə çevrilirik ki, başqaları və ən əsası özümüz bizə hörmət etməyə başlayırıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Ali Gücün sevgisinə layiq olduğumu xatırlayacağam. Mən dəyərli bir insanam.

17 İYUL İSTİFADƏ YUXULARIMIZDAN İSTİFADƏ ETMƏK

"Narkotikdən istifadəni dayandırmaq və ya heç olmasa ona nəzarət etmək cəhdlərimizin necə nəticəsiz qaldığını tam şəkildə etiraf edirikmi?"

Əsas Mətn

❖

Otaq zülmətə qərq olub. Bədəniniz soyuq tər içindədir. Ürəyiniz döyünür, nəfəsiniz çaşqındır. Gözlərinizi açırsınız — və içdən bir qorxu keçir: "Görəsən, doğrudan da yenidən narkotikə qayıtmışam?" Ancaq yox... Sakitləşirsiniz. Bu sadəcə yuxu idi.Yuxuda narkotik istifadə etmisiniz. Hər şey inanılmaz dərəcədə real idi: insanlar, tanış məkanlar, bədəninizdəki hisslər, ürəkbulanması, günah duyğusu – sanki həqiqətən baş verirdi. Bir neçə dəqiqə keçir və başa düşürsünüz – bu sadəcə kabus idi. Amma o qədər canlı idi ki, sizi silkələyir. Yenidən yuxuya dalırsınız, amma səhər oyananda bu yuxunun sizə dediklərini düşünmək vaxtı gəlir:

Dünən gecə narkotik qəbul etmədiniz, bəs bu gün ona nə qədər yaxınsınız? Həqiqətən də bu maddəyə nəzarət edə biləcəyinizə inanırsınızmı? İlk dəfə istifadə etsəniz, baş verəcəkləri tam aydın görə bilirsinizmi? Sizi narkotikdən uzaq saxlayan nədir – sadəcə iradəniz, yoxsa proqramınız, sponsorunuz, ev qrupunuz və İlahi Qüvvə ilə olan əlaqəniz?

Yuxuda narkotik istifadə etmək — bu, proqramınızda boşluq olduğu anlamına gəlmir. Əksinə, bu yuxular bizim üçün tamamilə təbiidir. Bəzilərimiz belə yuxuları aktiv asılılığın dəhşətlərini bizə xatırladan, sağalmağımıza ilham verən, İlahi Qüvvənin bir xəbərdarlığı kimi qəbul edirik.Bu cür baxdıqda, belə yuxulara görə minnətdarlıq da duya bilərik. Əgər onları düzgün anlasaq və qorxulu mahiyyətinə rəğmən öz güclənməyimiz üçün istifadə etsək, bəlkə də bu yuxular bizim üçün bir lütfə çevrilə bilər.

❖

YALNIZ BU GÜN: Şəxsi proqramımı gözdən keçirəcəyəm. Hiss etdiklərimi sponsorumla bölüşəcəyəm. Sağalmağımı gücləndirməyin yollarını axtaracağam.

18 İYUL ÜMÜDSİZLİYİN HƏDİYYƏYƏSİ

"O vaxta qədər ki, biz ümidsizliyə baxmayaraq Anonim Narkomanlarda bir-birimizdən kömək istəmədik, xəstəliyimiz getdikcə dərinləşdi."

Əsas Mətn

❖

Ümidsizliyi təsəvvür etdikdə çox vaxt göz önünə yazıq bir mənzərə gəlir: çarəsiz şəkildə nəyəsə bərk-bərk yapışan bir insan, gözlərində qorxu və ümidsizlik... Bəzən ağlımıza küçələrdə qovulmuş heyvanlar, ac və sahibsiz uşaqlar və ya Anonim Narkomanlara gəlməmişdən əvvəlki özümüz gəlir.

Ancaq məhz bu ümidsizlik bizi Birinci Addımı atmağa vadar etdi. Artıq öz düşüncələrimizlə çıxış yolu tapa bilmədiyimizi başa düşdük. Yeni ideyalara və fərqli yanaşmalara açıq olmağa hazır idik, çünki köhnə üsullar artıq işə yaramırdı. İnadla nəzarət etməyə çalışdığımız hər şey bizi daha da tükəndirirdi. Və sonda təslim olmağa razılaşdıq. Bu məqamda ümidsizlik bizim üçün bir hədiyyəyə çevrildi. Çünki məhz o anda biz mənəvi prinsipləri qəbul etməyə başladıq — bu prinsiplər üzərində isə sağalma quruldu. Ən çətin anlarda bizi kömək istəməyə məhz ümidsizlik vadar edir.

O son dayanacağa çatanda, bir dönüş nöqtəsi yaranır – elə bir nöqtə ki, oradan yenidən başlamaq mümkündür. Küçədə qorxu içində qaçan heyvan necə sığınacaq axtarırsa, biz də Anonim Narkomanlarda təhlükəsiz, anlayışlı bir yer axtarırıq. Və çox zaman onu tapırıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən anlayıram ki, ümidsizlik məni dəyişməyə məcbur etdi. Bu hiss məni doğruya, açıq düşüncəyə və hazırlığa gətirdi. Bu gün mən həmin "hədiyyəyə" görə minnətdaram — çünki məhz o, mənə sağalma imkanı verdi.

19 İYUL ARZULARIN GERÇƏKLƏŞMƏSİ

"Çoxdan unutduğumuz arzularımız indi reallığa çevrilir."
Əsas Mətn

❖

Hər şey arzulamaqla başlayır. Amma aramızda kim narkotik istifadəsi dövründə öz arzularını gerçəkləşdirə bilmişdi? Hətta əgər hansısa işi başlayıb sona çatdıra bilirdiksə də, asılılığımız bizə bu nailiyyətlərə görə qürur hissi yaşamağa imkan vermirdi. Bəlkə də, istifadə dövründə belə, biz təmiz qalmağı arzulayırdıq. Və indi – bu gün – artıq o gün gəlib. İndi biz arzularımızı gerçəkləşdirmək üçün istifadə etmədən yaşaya bilirik.

Arzuların reallaşması isə hərəkət tələb edir. Lakin çox vaxt özümüzə inamsız olduğumuz üçün ilk addımı belə atmırıq. Başlanğıc üçün isə real və kiçik məqsədlər seçmək yaxşıdır. İlkin planlarımızı yerinə yetirdikcə, bu uğurlar bizə daha böyük arzular üçün güc verir.

Qrupumuzun bəzi üzvləri bölüşürlər ki, sağalmanın əvvəlində nə istədiklərini və sonradan nələrə sahib olduqlarını müqayisə edəndə heyrətlənirlər. Çünki sağaldıqca, həyatımıza elə nemətlər daxil olur ki, biz bunları əvvəllər xəyal belə edə bilməzdik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən unutmayacağam ki, hər şey bir arzuyla başlayır. Bu gün özümə icazə verəcəyəm ki, arzum gerçəkləşsin.

"Biz asılılığımız qarşısında gücsüz olduğumuzu və həyatımızın idarəolunmaz hala gəldiyini etiraf etdik."

Birinci Addım

❖

Birinci Addım “biz” sözü ilə başlayır — və bu təsadüfi deyil. Uca səslə gücsüzlüyümüzü etiraf etmək cəsarət tələb edir. Nə vaxt ki, biz görüşlərə gedirik və başqaları ilə birlikdə bu etirafı edirik, təkcə fərdi güc qazanmırıq. Eyni zamanda birliyə — "biz"ə — qoşuluruq. Bu kollektiv güc bizi asılılıqdan birlikdə sağalmağa aparır. Anonim Narkomanların İcmasında biz böyük bir xəzinəyə – xəstəlikdən çıxış yolu tapanların təcrübəsinə sahib oluruq.

Artıq təkbaşına yol axtarmağa ehtiyac yoxdur. Asılılıq qarşısında gücsüz olduğumuzu səmimi şəkildə etiraf etdikdə, daha yaxşı bir həyata gedən yolda ilk addımı atmış oluruq. Bu yolu da tək keçmirik — bizimlə eyni yoldan keçən, sağalan dostlarla birgə irəliləyirik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Bu günü asılılığım qarşısında gücsüz olduğumu etiraf etməklə başlayacağam. Unutmayacağam ki, Birinci Addım “biz” sözü ilə başlayır — və bu o deməkdir ki, mən artıq tək deyiləm.

21 İYUL TƏSLİM OLMAQ — HƏR KƏSƏ LAZIMDIR

"Əgər sağalmada bir müddət sonra çətinliklərlə qarşılaşırıqsa, bu, çox güman ki, artıq əvvəlki mərhələlərdə bizə kömək edən şeyləri etmədiyimizə işarədir."

Əsas Mətn

❖

Təslim olmaq yalnız yeni gələnlər üçündür, eləmi? Səhvdir!

Xeyr — bu, səhv yanaşmadır! Bəzən uzun müddət təmiz qalanlar — adətən "veteranlar" — elə hisslərə qapılırlar ki, sanki artıq hər şeyi bilirlər. Düşünürük ki, sağalma, İlahi Qüvvə, Anonim Narkomanlar və özümüz haqqında artıq kifayət qədər anlayışa sahibik — və bu, bəlkə də doğrudur. Lakin təkcə bilmək kifayət deyil. Əgər biz səhvlərimizdən dərs çıxarmırıqsa, əgər bildiklərimizi gündəlik həyatımıza tətbiq etmiriksə, bu biliklərin heç bir faydası olmur.

Lovğalıq və özündənrazılıq bizi yenidən uçuruma yaxınlaşdıra bilər. Nə vaxt ki, anlayırıq: "Artıq bu prinsipləri tətbiq etməyə gücüm çatmır," biz əvvəlki kimi — təslim olmalıyıq**.** Yəni öz gücsüzlüyümüzü yenidən etiraf etməliyik.Əgər həyatımız yenidən idarəolunmaz hala gəlibsə, əgər biz özümüzü sağalda bilmədiyimizi başa düşürüksə, onda bizdən daha güclü olan İlahi Qüvvəyə yönəlməyin zamanı çatıb. Çünki öz-özümüzə "terapiya" etmək çox zaman yetərli olmur. O zaman biz Anonim Narkomanların bizə təklif etdiyi — digər asılı şəxslərin dəstəyi, proqram prinsipləri və mənəvi bağlılıqla — əsl sağalmanı yaşayırıq**.**

❖

YALNIZ BU GÜN: Bu gün mən anlayıram ki, öz gücüm tükənəndə, təslim olmaq mənim üçün azadlığa aparan yoldur. Mən toplanışa gedəcəyəm. Yeni gələn birisi ilə danışacağam. Sponsorumla əlaqə saxlayacağam. Və İlahi Qüvvəyə dua edəcəyəm. Bunları etməklə, mən bir daha təslim olduğumu — yəni sağalma yolunu seçdiyimi etiraf edəcəyəm.

"Bizim üçün narkotikdən istifadə ölümə bərabərdir və çox vaxt da, müxtəlif yollarla, bu belə olur".

Əsas Mətn

❖

İlk dəfə toplantıya gələndə bir çoxumuzun hələ içində həyat nəfəsi qalırdı. Bu nəfəs — bizim ruhumuzdur və o, yaşamaq üçün mübarizə aparır. Anonim Narkomanlar bu ruhun qayğısına qalır. Birliyin sevgisi bu nəfəsi gücləndirir. On İki Addım və sağalanların sevgisi sayəsində biz ruhlanırıq və İlahi Qüvvənin istədiyi kimi, tam və həyatsevər insanlara çevrilirik. Biz yaşamağa sevinirik və həyatımızda məna tapırıq. Hər gün təmiz qalmaq qərarı veririk və İlahi Qüvvə ilə münasibətimiz dərinləşir — bütün bunlar ruhumuzun dirçəlməsinə səbəb olur. Təmiz həyat tərzini seçəndə ruhumuz gündən-günə güclənir.

Baxmayaraq ki, sağalma bizə həyatın hədiyyələrini və bərəkətini gətirir, bəzən istifadə hissi çox güclü ola bilir. Hər şey istədiyimiz kimi getməyəndə, istifadə yenidən tək çıxış yolu kimi görünə bilər. Lakin nə baş verəcəyini biz artıq yaxşı bilirik: biz böyük həvəslə bərpa etdiyimiz mənəviyyətimizi itirəcəyik. Biz mənəviyyat yolunda o qədər irəliləmişik ki, narkotikdən istifadə etməklə öz ruhumuzu ləkələmək istəmirik. Əgər sağalma yolunda böyük həvəs və inamla yandırdığımız alov sönərsə, bu, bir anlıq "keyf" üçün çox böyük bir bədəllə başa gələr.

❖

YALNIZ BU GÜN: Minnətdaram ki, ruhum güclənib və yaşamağa can atır. Bu gün təmiz qalaraq ruhuma hörmət göstərəcəyəm.

"Biz istəyirik və tələb edirik ki, hər şey bizim istədiyimiz kimi baş versin. Lakin əvvəlki təcrübəmiz göstərir ki, bu üsul işləmir."

Əsas Mətn

❖

Hər birimizin həyatda ideyaları, planları və məqsədləri var. AN proqramında deyilməmişdir ki, biz özümüz haqqında düşünməməliyik, təşəbbüs göstərməməliyik və ya planlarımızı həyata keçirməməliyik. Problemlər yalnız o zaman başlayır ki, planlarımıza özbaşınalığımız rəhbərlik edir.

Özbaşına yaşamaq o deməkdir ki, özümüz haqqında olan fikirlərimizdə həddindən artıq dərinə gedirik – bu isə yalnız özümüz haqqında düşünmək deməkdir. Biz unuduruq ki, bu dünyanın sadəcə bir hissəsiyik və bizdə olan güc – İlahi Qüvvənin bizə verdiyi gücdür. Hətta düşünə bilərik ki, digər insanlar yalnız bizim əmrlərimizi yerinə yetirmək üçün yanımızdadırlar. Tezliklə görürük ki, bizi əhatə edən hər kəslə və hər şeylə qarşıdurma vəziyyətindəyik.

Bu zaman qarşımızda iki seçim dayanır. Birinci yol – qeyri-real tələblər irəli sürməyə davam edərək və Yer kürəsinin istədiyimiz kimi fırlanmamasından əzab çəkməklə, özbaşınalığımızın qulu olaraq qalmaqdır. İkinci yol isə – təslim olmaq, buraxmaq, İlahi Qüvvənin bizim üçün iradəsini öyrənməyə çalışmaq və onu həyata keçirmək üçün güc istəməkdir. Bu yolu seçərək, biz həyatımıza harmoniya qaytara bilərik. Düşünmək, təşəbbüs göstərmək, planlar qurmaq – bunların heç birində pis bir şey yoxdur. Amma yalnız o vaxta qədər ki, biz özbaşınalığın əvəzinə İlahi Qüvvənin iradəsini həyata keçirməyə can atırıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən bu gün öz istəklərimi yox, İlahi Qüvvənin iradəsini həyata keçirməyi planlaşdıracağam. Ətrafımdakı dünya ilə qarşıdurmada olduğumu gördükdə – özbaşınalıqdan imtina edəcəyəm.

24 İYUL MASKALAR ÇIXARILMALIDIR

"…Biz insanları aldatmaq üçün uydurduğumuz saxta obrazların arxasında, əslində öz-özümüzü aşağı qiymətləndirdiyimizi gizlədirdik. Maskaları çıxarmaq lazımdır."

Əsas Mətn

❖

Həddindən artıq həssaslıq, özünü müdafiə edə bilməmək və şəxsiyyətin itirilməsi asılılıqla əl-ələ verir. Çoxumuz sağalma dövründə də qeyri-adekvat, qəbul edilməyən və ya kifayət qədər məqsədyönlü olmamaqdan qorxmağa davam edirik. Bu qorxu bir gündə yoxa çıxmır. Biz ya özümüzü müdafiə etməyə çalışırıq, ya da başqalarına yaltaqlanırıq və bunun üçün üzümüzə maska taxırıq – yəni olduğumuz kimi yox, saxta obraz kimi görünürük. Bəzilərimiz maskalardan ona görə istifadə edirik ki, özümüz də kim olduğumuzu bilmirik. Bizə elə gəlir ki, asılılıq dövründə bizi "qoruyan" obrazlar sağalma prosesində də bizi qoruyacaq.

Əsl şəxsiyyətimizi və öz-özümüzü aşağı qiymətləndirməyimizi gizlətmək üçün yanlış obrazlardan istifadə edirik. Bu maskalar bizi təkcə başqalarından yox, həm də özümüzdən gizlədir. Yalan içində yaşamaq, özümüz haqqında olan həqiqətlə üzləşə bilmədiyimizi göstərir. Nə qədər maskaların arxasında gizləniriksə, bir o qədər də öz-özümüzə olan qiymətimizi azaldırıq.

Sağalmanın möcüzələrindən biri – bizi biz edən bütün müsbət və mənfi cəhətlərimizlə özümüzü tanımaqdır. Özünə dəyər vermək, bunu etiraf etməklə başlayır. Müdafiəsiz və hiper-həssas olmaq qorxusuna baxmayaraq, biz maskalardan mütləq azad olmalıyıq. Maskanı çıxararaq, bizə çox lazım olan azadlığı və özümüzə olan etimadı qazana bilərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən maskaları çıxaracağam və özümə olan dəyərimin yüksəlməsinə imkan verəcəyəm.

25 İYUL “UĞURSUZ” ON İKİNCİ ADDIM?

"Bu addımların yerinə yetirilməsi nəticəsində mənəvi ayıldıq və bu xəbəri digər asılılara çatdırmağa, bu prinsipləri həyatımızda tətbiq etməyə çalışdıq."

On İkinci Addım

❖

Alınmayan (uğursuz) On İkinci Addım olmur. Hətta əgər biz kiməsə bu xəbəri çatdırmışıqsa, amma o təmiz qalmayıbsa belə, biz artıq iki məqsədə çatmışıq. Biz asılının beyninə sağalma haqqında bir məlumat "əkmişik" və onunla öz təcrübəmizi, gücümüzü və ümidimizi bölüşmüşük. Üstəlik, biz özümüz bu gün də təmiz qalmışıq. On İkinci Addımda deyildiyi kimi, bu xoş xəbəri başqa bir asılı ilə bölüşəndə, sağalan asılıda demək olar ki, həmişə dərin bir minnətdarlıq hissi yaranır.

Bəzən biz On İkinci Addımı heç fərqinə varmadan edirik. Əgər iş yoldaşlarımız və ya başqa tanışlarımız bizim haqqımızda az da olsa nəsə bilirlərsə və bu gün necə dəyişdiyimizi görürlərsə, bu artıq onlara bir siqnaldır: əgər dostlarına və ya yaxınlarına kömək lazım olsa, haraya müraciət etməli olduqlarını bilirlər. Anonim Narkomanların cəlbediciliyinin ən yaxşı nümunəsi çox vaxt elə biz özümüz oluruq.

Asılıların bir çoxu üçün On İkinci Addım sağalmanın əsası olur. Biz ürəkdən inanırıq ki, "yalnız bölüşməklə, biz sahib olduqlarımızı özümüzdə saxlaya bilirik." On İkinci Addımın paradoksu ondadır ki, bölüşdükcə, daha da çoxunu qazanırıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən unutmamalıyam ki, On İkinci Addımın canlı nümunəsiyəm. Başqa bir asılıya verdiyim bu xoş xəbər heç vaxt “uğursuz” ola bilməz.

"Asılıya kömək yalnız o, öz məğlubiyyətini tam şəkildə qəbul etməyə hazır olduqda gəlir. Ola bilsin ki, bu qorxulu görünür, lakin məhz bu cür bir təməl üzərində biz həyatlarımızı qururuq."

Əsas Mətn

❖

Daxilimizdəki mənəvi boşluğu doldurmaq üçün əksərimiz bütün mümkün yolları sınamışıq, içimizdəki gücü son damlasına qədər istifadə etmişik. Lakin heç nə – nə narkotiklər, nə idarəetmə arzusu, nə seks, nə pul, nə də hökm – bu boşluğu doldura bilmədi. Biz həqiqətən gücsüzük; həyatımız doğrudan da idarəolunmazdır (ən azı, özümüz onu idarə edə bilmirik). Və bizim bunu inkar etməyimiz faktı dəyişmir.

Buna görə də biz təslim oluruq və iradəmizi, həyatımızın qayğısını İlahi Qüvvəyə həvalə etməyi xahiş edirik. Bəzən biz hələ dərk etmirik ki, bizdən güclü olan və bizə bütövlük gətirən bir İlahi Qüvvə doğrudan da mövcuddur – amma buna baxmayaraq, biz yenə də təslim oluruq. Bəzən biz inanmırıq ki, İlahi Qüvvə – necə ki, biz onu anlayırıq – bizim bu idarəolunmaz həyatımıza qayğı göstərə bilər. Lakin inamsızlığımız baş verənlərin mahiyyətini dəyişmir. Əsas olan budur: biz gücsüzük və həyatımız idarəolunmazdır. Biz təslim olmalıyıq. Yalnız o zaman tamamilə açıq ola bilərik – elə bir dərəcədə ki, köhnə ideyalar və keçmişin dağıntıları yox olsun və onların yerini İlahi Qüvvə tutsun.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən qeyd-şərtsiz təslim oluram. Mən həm çətin, həm də asan yolla gedə bilərəm. Hər halda, mən bunu edəcəyəm.

"AN İcmasına gələrkən biz xüsusi insanlarla rastlaşdıq. Onlar da bizim kimi əzab-əziyyət çəkmişdilər və sağalma yolunu tapmışdılar. Təmənnasız şəkildə bölüşdükləri təcrübələrində biz özümüz üçün ümid tapdıq. Əgər proqram onlara kömək edibsə, deməli, bizə də kömək edə bilər."

Əsas Mətn

❖

Asılı ilk dəfə toplantıya gələndə – çox vaxt utanaraq, tərəddüdlə gəlir. Ətrafında bir çox adam görür. Çay dəmlənir, ədəbiyyat masanın üstündədir. Hər kəs öz yerində əyləşib və toplantı başlayır. Otaqda əyləşmiş müxtəlif insanlara baxaraq, yeni gələn asılı öz-özünə sual verir: "Mən niyə vaxtımı bu qrupa sərf edirəm? Elə bil ki, burası mənim kimi asılıların yığıncağıdır."

Əlbəttə, biz AN Birliyinə ilk dəfə gələndə, arxamızda heç nə yox idi. Lakin bu gün biz tamamilə fərqli insanlara çevrilmişik – və yeni gələn üçün də məhz bu vacibdir. Bizim toplantılarda həyatları köklü şəkildə dəyişmiş asılılar çoxdur. Bütün qəribəliklərimizə baxmayaraq, biz sağalırıq. Yeni gələn, bizim olduğumuz yerdə özünü görə bilər. Və görür ki, biz bu gün haradayıq – orada ümid tapa bilər. Bu gün hər birimiz sağala bilərik.

Bəli, biz həyatlarımızı İlahi Qüvvəyə və Anonim Narkomanlara etibar edə bilərik. O vaxta qədər ki, biz proqram üzrə işləyirik – cəhdlərimiz nəticə verir. Biz aktiv asılılıqdan azad oluruq və gözəl bir həyat yaşamağa başlayırıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Anonim Narkomanlarda tapdığımız sağalma yolu – real və işlək bir yoldur. Mən bilirəm ki, əgər həyatımı bu proqram əsasında qursam, inkişaf edəcəyəm.

"Biz qorxurduq ki, nə vaxtsa özümüzü olduğumuz kimi göstərsək, bizi yəqin ki, qəbul etməyəcəklər."

Əsas Mətn

❖

Çoxlarımız ehtirasla yaxın münasibətlər arzulayırıq. Elə münasibətlər ki, biz hisslərimiz barədə tam açıq danışmaqdan çəkinməyək. Amma eyni zamanda, belə bir yaxınlıq imkanı bizdə digər bütün həyat vəziyyətlərindən daha çox qorxu yaradır.

Əgər düşünə bilsək ki, bizi əslində nə qorxudur, çox güman ki, görərik: şəxsiyyətimizin indiyə qədər heç özümüzə belə etiraf etmədiyimiz və utandığımız cəhətlərini başqalarından gizlətməyə çalışırıq. Biz istəmirik ki, digərləri bizim özümüzə olan inamsızlığımızı, ağrılarımızı və içimizdəki istəkləri bilsinlər. Bu səbəbdən onları göstərməkdən çəkinirik. Bəzən düşünürük ki, əgər heç kim bizim nöqsanlarımızı bilməsə, onlar sanki mövcud olmayacaq.

Bu cür davranış münasibətlərimizdə problemlər yaradır. Həyatımıza daxil olan insanlara sirlərimizin başladığı sərhədi keçməyə imkan vermirik. Münasibətlərdə yaxınlığı qorumaq üçün öz nöqsanlarımızı etiraf etmək və onları qəbul etmək vacibdir. Nə vaxt ki, bunu edirik – başqalarının gözündən gizlətmək üçün qurduğumuz inkar qalası dağılır və səmimi münasibət qurmaq üçün yeni imkanlar açılır.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mənim çoxlu imkanlarım var ki, başqasının qarşısında açıq olum. Bu imkanlardan istifadə edəcəyəm və sevdiyim insanla daha yaxın olacağam.

"Biz get-gedə artan şəkildə bağışlanmağa layiq olduğumuzu anlayaraq, özümüz də başqalarını bağışlamağa başlayırıq."

Əsas Mətn

❖

Bizim başqalarına münasibətimiz, əslində özümüzə olan münasibətin əksidir. Əgər özümüzdən mükəmməllik tələb ediriksə, eyni şeyi ətrafımızdakı insanlardan da gözləyirik. Əgər sağalmaq və həyatımızı düzəltmək istəyiriksə, ola bilsin ki, başqalarının da öz sağalmaları üçün bizim qədər səy göstərəcəyini gözləyirik. Və əgər biz öz səhvlərimizi bağışlaya bilməmişiksə, dostlarımız və ailə üzvlərimiz gözləntilərimizi qarşılamadıqda, onlarla da əlaqəni kəsə bilərik.

Addımlar üzrə apardığımız iş bizə imkanlarımızın sərhədlərini və insani təbiətimizi anlamağa kömək edir. Anlamağa başlayırıq ki, bütün insanlar səhv edə bilər və bizim uğursuzluqlarımız da insan olmağın bir parçasıdır. Başa düşürük ki, heç vaxt tam mükəmməl olmayacağıq və bəzən başqalarının gözləntilərini qarşılamayacağıq. Amma buna baxmayaraq, bağışlanmağa ümidimiz var.

Nə vaxt ki, biz özümüzü qəzəbsiz və mərhəmətlə qəbul etməyi öyrənirik, o zaman başqalarına da daha dözümlü ola bilirik. Axı onlar da – bizim kimi – sadəcə insanlardır. Onlar da çalışırlar ki, bacardıqları qədər yaxşı olsunlar, və bəzən onlarda da alınmır.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən insanlara qarşı dözümlü və mərhəmətli yanaşmağa çalışacağam – necə ki, istəyərdim, mənə də o cür yanaşsınlar.

30 İYUL MÜTƏMADİ İNVENTARLAŞDIRILMA

"Biz şəxsi inventarlaşdırılmanı davam etdiririk. Bu o deməkdir ki, biz özümüzə, davranışımıza, həyata yanaşmamıza və digər insanlarla münasibətlərimizə daimi şəkildə diqqət yetirməyi öyrənirik."

Əsas Mətn

❖

İnventarlaşdırmanın mütəmadi aparılması – yeni həyat tərzimizin əsas elementidir. Asılı olduğumuz dövrlərdə çalışırdıq ki, daxili aləmimizə mümkün qədər az nəzər salaq. Yaşadığımız həyat bizə xoşbəxtlik gətirmirdi, amma biz bunun dəyişə biləcəyinə inanmırdıq. Düşünürdük ki, özümüzü araşdırmaq və analiz etmək – sadəcə mənasız şəkildə özümüzə əzab verməkdir.

Bu gün isə bu fikirlərimiz dəyişib. Biz asılılığımız qarşısında gücsüzük, lakin bizdən daha qüdrətli bir İlahi Qüvvə tapmışıq ki, o, istifadəni dayandırmağımızda bizə kömək etdi. Həyatın labirintində özümüzü azmış kimi hiss edirdik, lakin İlahi Qüvvə ilə əlaqəmiz və təcrübəli sağalan asılıların rəhbərliyi sayəsində çıxış yolunu tapdıq. Özümüz və həyatımız barədəki əvvəlki zərərli düşüncələrin əsiri olmağa artıq ehtiyacımız yoxdur. Əgər qərar versək, biz başqa cür yaşaya bilərik.

İnventarlaşdırmanı mütəmadi şəkildə həyata keçirməyi vərdiş etdikdən sonra özümüzə icazə veririk ki, həyatımızda işləməyən hər şeyi dəyişək. Nə vaxt ki, etdiyimiz hər hansı bir davranış bizə problem yaradır, biz dərhal onu dəyişə bilərik ki, çıxılmaz vəziyyətə düşməyək. Və əksinə, əgər hansısa davranışımız problemlərin qarşısını alırsa, biz bunu nəzərə alırıq ki, özümüzü ruhlandıraq və gələcəkdə də eyni cür hərəkət edək.

❖

YALNIZ BU GÜN: Özümə söz verirəm ki, daimi inventarlaşdırmanı yeni həyat tərzimə daxil edəcəyəm.

"Anonim Narkomanlar İcması yalnız bir vəd verir: narkotik istifadə etmək zərurətindən azad olmaq – yəni, uzun müddət axtarıb tapa bilmədiyimiz çıxış yolunu tapmaq."

Əsas Mətn

❖

Anonim Narkomanlar İcması aktiv istifadədən azad olmaqdan başqa heç bir vəd vermir. Doğrudur, bəzi üzvlər sağaldıqdan sonra maliyyə uğurları əldə edirlər. Onlar gözəl evlər alır, yeni maşınlarda gəzirlər, dəbdəbəli paltarlar geyinirlər və xoşbəxt ailələr qururlar. Lakin belə insanlar azlıq təşkil edir. Çoxlarımız maliyyə baxımından firavan həyata nail olmuruq. Amma bu, bizim sağalmamızın keyfiyyətinə təsir etmir.

Nə vaxt ki, biz özümüzü daha imkanlı qrup üzvləri ilə müqayisə etmək istəyirik, yaxşı olar ki, xatırlayaq – biz Anonim Narkomanlara niyə gəlmişdik. Biz bura gəldik, çünki həyatımız tamamilə alt-üst olmuşdu. Mənəvi və fiziki cəhətdən tam tükənmişdik. Əsas Mətn bizə xatırladır: "Ümidsiz vəziyyətdə bir-birimizdən kömək istəyənə qədər biz harada idik?" Biz bura ona görə gəlmişdik ki, həyatımız hər tərəfdən dağılmışdı.

Asılı insan üçün bircə təmiz gün – möcüzədir. Əgər biz Anonim Narkomanlara niyə gəldiyimizi və o zaman hansı vəziyyətdə olduğumuzu unutmuruqsa, onda anlayırıq ki, maddi rifah sağalmanın gətirdiyi mənəvi sərvətlə müqayisə oluna bilməz.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mənə maddi rifahdan qat-qat üstün olan bir mənəvi dəyər verilib – mənim sağalmam. Mən, İlahi Qüvvəyə (Onu necə anlayıramsa), aktiv asılılıqdan azad etdiyinə görə minnətdaram.

❖ ❖ ❖

AVQUST

❖ ❖ ❖

1 AVQUST GÜNAHKARLIQDAN AZADLIQ

"Asılılığımız bizi özünə qul etdi. Biz öz ağlımızın dustaqları olmuşduq, özümüzü günahkar hesab edib, məhkum etmişdik."

Əsas Mətn

❖

Günahkarlıq hissi – sağalma yolunda ən çox rastlaşdığımız maneələrdən biridir. Çoxlarımız günahkarlığın bir növü olan – özünə nifrət hissini yaxşı tanıyır. Bu hiss ondan yaranır ki, çox vaxt özümüzü bağışlamağa səbəb tapmırıq və düşünürük: "Mən buna layiq deyiləm."

Bəs necə edək ki, özümüzü bağışlaya bilək? Əvvəla, unutmamalıyıq ki, günahkarlıq hissi və uğursuzluqlar bir-biri ilə bağlıdır. Sponsorumuzla və digər asılılarla bu hisslərimizi səmimi şəkildə paylaşanda, görürük ki, bu doğrudur. Söhbətlər zamanı yaranmış vəziyyətdə bizim rolumuzun nə olduğunu anlamağa başlayırıq. Bəzən anlayırıq ki, özümüzdən və başqalarından olan gözləntilərimiz reallığa uyğun olmayıb. Problemlərimizin içində ilişib qalmaq əvəzinə, onları həll etmək istəyi yaranır bizdə.

Sağalma yolunun bir nöqtəsində biz əsl kimliyimizi tanımağa başlayırıq. Adətən, məlum olur ki, nə mükəmməllik simvoluyuq, nə də tam mənəvi dəyərlərdən uzaq insanlarıq. Biz artıq illüziyalarda yaşamaq istəmirik. Biz gerçəkliyi istəyirik – reallıqda yaşamaq istəyirik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən öz yaxşı cəhətlərim üçün minnətdaram və nöqsanlarımı qəbul edirəm. Hazırlıq və təvazökarlıqla, sağalma yolunda irəliləyirəm və günahkarlıq hissindən azad oluram.

2 AVQUST DÜRÜSTLÜYÜ TƏTBİQ ETMƏK

"Nə vaxt ki, biz özümüzü tələyə düşmüş və ya təzyiq altında hiss edirik, dürüstlük bizdən böyük mənəvi və emosional güc tələb edir."

Əsas Mətn

❖

Çətin vəziyyətlərdə çoxumuz çıxış yolu kimi yalana üz tuturuq. Amma sonunda həqiqəti deməyə məcbur oluruq. Bəzilərimiz isə heç ehtiyac olmadığı halda belə, avtomatik şəkildə yalan danışmağa vərdiş etmişik. Ancaq hər dəfə yalan danışanda, bu bizə bir formada geri qayıdır. Dürüstlüyü tətbiq etmək bəzən narahatlıq yaratsa da, yalanın doğurduğu narahatlıq ondan qat-qat artıq olur.

Dürüstlük – sağalma yolunda təməl prinsiplərdən biridir. Biz bu prinsipi yolun başlanğıcından tətbiq etməyə başlayırıq: nə vaxt ki, gücsüzlüyümüzü və həyatımızın idarəolunmaz olduğunu qəbul edirik. Hər dəfə fantaziyalara qapılmaqla real həyatın reallığı arasında seçim etdikdə, dürüst olmaq imkanı yaranır. Bu seçim bizi inkişaf etdirir. Əgər illərlə yalanla yaşamağa alışmışıqsa, dürüst olmaq əvvəlcə çətin görünə bilər. İlk dəfə həqiqəti deməyə çalışanda səsimiz titrəyə bilər. Amma çox keçmədən anlayırıq ki, dürüstlük bizə yaxşı təsir edir. Gerçəkdə yaşamaq, yalanda yaşamaqdan daha az gərgin və daha çox azadlıq hissi verir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən həyatımı necə varsa elə də qəbul edəcəyəm – əziyyətləri və tələbləri ilə birgə. Dürüst olmağa çalışacağam, hətta bu hər zaman rahat olmasa belə. Dürüstlüyü tətbiq etdikcə, onun mənə ağrı yox, azadlıq və sağalma gətirdiyini görəcəyəm.

3 AVQUST İNSANLARA ETİBAR

"Bir çoxumuz AN qruplarına və üzvlərinə etibar edə bilməsəydik, gedəcək başqa yerimiz olmazdı."

Əsas Mətn

❖

İnsanlara etibar etmək riskdir. İnsanlar tez-tez unutqan, etibarsız və qüsurlu olurlar. Çoxumuz elə mühitlərdən gəlmişik ki, dostluqda xəyanət və həssaslıq çatışmazlığı adi hal idi. Hətta "ən etibarlı" dostlarımız belə həqiqətən etibarlı deyildilər. AN-ın qapısından içəri girənə qədər bir çoxumuzun yüzlərlə təcrübəsi vardı ki, insanlara etibar etmək olmaz düşüncəsini gücləndirirdi. Amma sağalmamız bizdən insanlara etibar etməyi tələb edir. Biz bu ziddiyyətlə üz-üzə qalırıq.

İnsanlar hər zaman etibarlı deyil — amma biz yenə də onlara etibar etməliyik. Keçmişimizin sübutları qarşısında bunu necə edək?

Birincisi, özümüzə xatırladırıq ki, aktiv asılılığın qaydaları sağalmada keçərli deyil. Üzvlərimizin çoxu proqramda öyrəndiyimiz ruhani prinsiplərlə yaşamaq üçün əllərindən gələni edirlər. İkincisi, özümüzün də yüz faiz etibarlı olmadığımızı qəbul edirik. Nə qədər çalışsaq da, həyatımızda kimisə məyus edəcəyik. Üçüncüsü və ən vacibi, AN üzvlərinə etibar etməyə ehtiyacımız olduğunu anlayırıq. Həyatımız təhlükədədir və təmiz qalmağın yeganə yolu niyyəti yaxşı olan, amma qüsursuz olmayan bu insanlara güvənməkdir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən İcmadakı yoldaşlarıma etibar edəcəyəm. Bəli, onlar mükəmməl deyillər, amma mənim yeganə ümidim onlardır.

4 AVQUST BİR SİRR GİZLİ OLMAĞI NƏ VAXT DAYANDIRIR?

"Asılı insanlar həyatlarını gizli saxlamaq istəyirlər. Bütün sirrlərimizdən və keçmişin yükündən qurtulmaq – böyük bir azadlıqdır."

Əsas Mətn

❖

Biz tez-tez eşidirik: "Biz gizlətdiyimiz sirrlər qədər xəstəyik." Bəs nələri gizlədirik və niyə? Adətən, bizi utandıracaq sirrləri gizli saxlayırıq. Bəlkə də onları qəbul etmək istəmədiyimiz üçün, başqalarının da bunları görməməsinə çalışırıq. Amma əgər bu sirrlər bizi daim utandırırsa, onlardan azad olmaqla həyatımız daha asanlaşmazmı?

Bəzilərimizin sirrləri gizli saxlamasının başqa bir səbəbi də var. Bu o demək deyil ki, onlardan qurtulmaq istəmirik; sadəcə, qurtula biləcəyimizə inanmırıq. Dəfələrlə bu utancverici yükdən yaxa qurtarmağa çalışmışıq, amma onlar o qədər uzun müddət bizə əzab veriblər ki, bir nöqtədə rahatlaşacağımıza olan ümidi itirmişik. Yenə də onlar bizi utandırmağa davam edir və biz onları gizli saxlamaqda israr edirik.

Lakin biz yadda saxlamalıyıq: biz sağalma yolunda olan asılılarıq. Narkotik istifadəsini uzun müddət hamıdan gizlətmişik – amma buna baxmayaraq, bu asılılıqdan və onun doğurduğu vəsvəsələrdən azad olmuşuq. Çoxumuz son ana qədər narkotik istifadəsini sevsək də, sonda sağalma yolunu axtarmağa başlamışdıq Narkotik istifadəsinin bizə yaşatdıqlarının əvəzini heç vaxt tam ödəyə bilmədik, amma gücsüzlüyümüzü etiraf edib başqalarından kömək istəyəndə – sirrimizin yükü üstümüzdən qalxdı.

Bu prinsip həyatımızı ağırlaşdıran digər sirrlərə də aiddir. Yalnız sirrlərimizi üzə çıxardıqda, biz onların yaratdığı utancdan və ağrıdan azad ola bilərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Sirrlərim gizli qaldıqca, məni xəstə edə bilər. Bu gün sponsorumla sirrlərim haqqında danışacağam.

5 AVQUST DÜŞÜNCƏLƏRİMİZİN FORMASI

"Düşüncələrimizi mənəvi prinsiplərlə uyğunlaşdıraraq,
biz istədiyimiz kimi olmaq azadlığını əldə edirik."

Əsas Mətn

❖

Asılılıq bizim düşüncə tərzimizə öz təsirini göstərmişdir. Nə vaxt ki, asılılıq həyatımızın bütün sahələrini zəbt etdi, fikirlərimiz də artıq əvvəlki kimi deyildi. Narkotiklərə qarşı idarəolunmaz istək yarandı, əhval-ruhiyyəmiz və davranışlarımız dəyişdi, həyat tərzimiz pozuldu.

Proqramımızda yer alan mənəvi prinsiplər asılılıq zamanı təhrif olunmuş düşüncələrimizi düzəltməyə kömək edir. İnanmamaq yerinə – qəbul etməyi, gizlətmək yerinə – dürüstlüyü, təcrid yerinə – yoldaşlığı, ümidsizlik yerinə – sevən İlahi Qüvvəyə inamı öyrənirik. Sağalma prosesində qazandığımız bu mənəvi ideallar düşüncələrimizi və həyatımızı dəyişir, onları öz təbii halına qaytarır.

Bəs bu "təbii hal" nədir? Bu, bizim daim arzuladığımız sakit və taraz əhval-ruhiyyədir. Biz bu vəziyyətə çatdığımızı hansı əlamətlərlə hiss edirik? Ən əsas göstərici – həyat tərzimizdir. Sağalma zamanı ən vacib əlamətlərdən biri də İlahi Qüvvə ilə olan münasibətimizin inkişaf etməsidir. Bunu isə biz Anonim Narkomanlara gələndən sonra başa düşməyə başlayırıq. Asılılıq artıq düşüncələrimizi idarə etmir. Bu gün bizim həyatımız sağalma prinsipləri və İlahi Qüvvənin rəhbərliyi altında formalaşır.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən düşüncələrimi mənəvi prinsiplərin təsiri altında formalaşdıracağam. Bu proses vasitəsilə öz İlahi Qüvvəmi daha yaxşı tanıyacağam.

6 AVQUST DAXİLİ DÜNYAMIZDA SEVİNC

"Sağalmanın ilk günlərindən biz maddi şeylərdən deyil, özümüzdən zövq almağa başladığımızı kəşf etdik."

Əsas Mətn

❖

Bəzilərimiz Anonim Narkomanlara xəstəliyimizin nəticəsində tamamilə yoxsul vəziyyətdə gəlmişdik. Bir zamanlar sahib olduğumuz hər şeyi asılılığımıza qurban vermişdik. Təmiz qaldıqdan sonra bütün gücümüzü maddi rifahımızı bərpa etməyə sərf etdik, lakin bu, həyatımıza daha çox narazılıqdan başqa bir şey gətirmədi.

Bəzi AN üzvləri zənginliklə hisslərini unutmağa çalışırdılar. Görüş alınmadı? – alış-veriş etmək lazımdır. Kimsə vəfat etdi? – ticarət mərkəzinə getmək lazımdır. Problem ondadır ki, emosional tarazlığı heç bir şəkildə – az-az da olsa – almaq mümkün deyil.

Əslində, maddi şeylər pis deyil. Onlar həyatımızı daha rahat və ya daha lüks edə bilərlər, amma bizi xoşbəxt edə bilməzlər. Bəs həqiqi sevinc hissini haradan tapa bilərik? Biz bilirik ki, bu sualın cavabı öz daxilimizdədir. Bəs biz nə vaxt həqiqi sevinci tapırıq? Heç bir qarşılıq gözləmədən xidmət etdiyimiz zaman. Digər insanların arasında – yalnız AN-da deyil, həm də ailəmizdə, münasibətlərimizdə və cəmiyyətdə faydalı olduqda. İlahi Qüvvə ilə şüurlu əlaqə qurduqda isə ən etibarlı məmnunluq mənbəyini kəşf edirik. Daxili rahatlıq, seçdiyimiz yola inam və emosional sabitlik maddi şeylərdən deyil, daxili dünyamızdan doğur.

❖

YALNIZ BU GÜN: Həqiqi sevinc satın alınmır. Bu gün xidmətlərdə, AN icmasında, İlahi Qüvvədə və öz daxilimdə sevincimi axtaracağam.

7 AVQUST MİNNƏTDARLIQ SİYAHISI

"Biz fikrimizi sahib olmadığımız şeylərə yönəldirik və həyatımızın ən gözəl anlarını belə görə bilmirik."

Əsas Mətn

❖

Hər şey yaxşı olanda minnətdar olmaq asandır. Əgər iş yerində daha yüksək vəzifəyə keçmişiksə – minnətdarıq. Evlənmişiksə – minnətdarıq. Kiminsə bizə hədiyyə verməsi və ya gözlənilməz bir xoş münasibət göstərməsi – bizə minnətdarlıq hissi yaşadır. Amma nə vaxtsa kiminləsə küsülü olsaq və ya birindən ümidimizi üzsək, həmin anda minnətdarlıq hissi yox olur. Pis bir şey baş verən kimi düşüncəmiz bulanır və o anda baş verən bütün gözəl şeylər diqqətimizdən yayınır.

Məhz belə hallarda minnətdarlıq siyahısından istifadə edə bilərik. Otururuq, qələm və kağız götürürük və minnətdar olduğumuz insanları yazırıq. Hər birimizin həyatında çətin zamanlarımızda bizə dəstək olan insanlar var. Bu siyahıya həm də qazandığımız mənəvi dəyərləri əlavə edirik, çünki bu dəyərlər olmadan bu gün yaşadığımız həyatı qura bilməzdik. Və ən vacib olan – bu siyahıya sağalmağımızı yazırıq. Həyatımızda minnətdar olduğumuz hər bir şeyi bu kağızda qeyd edirik.

Biz bilirik ki, həyatımızda baş verən yüzlərlə gözəl şey var – və onların hər biri minnətdarlıq hissimizi canlandırır. Hətta aramızda ağır xəstə olanlar və ya maddi çətinlik yaşayanlar belə, minnətdar olmaq üçün həyatlarında mənəvi hədiyyələr tapa bilərlər. Asılı bir insan üçün ən dəyərli hədiyyə – mənəvi ayılmadır.

❖

YALNIZ BU GÜN: Bu gün minnətdar olduğum maddi və mənəvi nemətlərin siyahısını tərtib edəcəyəm.

8 AVQUST MƏSULİYYƏTLİ SAĞALMA

"...problemlərimizə görə məsuliyyəti öz üzərimizə götürərək, biz başa düşürük ki, onların həllinə görə də məsuliyyət daşıyırıq."

Əsas Mətn

❖

Biz öyrəşmişdik ki, məsuliyyətlərimizi başqalarının çiyinlərinə yükləyək. Bəzilərimiz sağalma prosesində də bu vərdişi davam etdirməyə çalışırıq. Amma tezliklə anlayırıq ki, bu üsul işləmir.

Məsələn, həyatımızda hansısa dəyişiklik etmək istədikdə, sponsorumuza zəng edirik və "səncə nə etsəm yaxşı olar?" deyə soruşuruq. Məsləhət istəyirik, amma əslində qərarı başqası versin deyə məsuliyyəti ona ötürmək istəyirik. Və ya toplantıda kimləsə kobud danışmışıqsa, həmin adamın dostuna deyirik: "Zəhmət olmasa, mənim adımdan üzr istə." Ola bilər ki, son bir ayda davamlı olaraq dostumuzdan xahiş edirik: "Mənim yerimə bu xidməti sən et." Hətta bəzən öz davranışlarımızı analiz etmək əvəzinə, bir başqasından istəyirik ki, bizim əvəzimizə araşdırsın, zəif tərəflərimizi desin. Amma sağalma – üzərində işlənməli olan bir prosesdir. O, göydən başımıza düşməyəcək. Bizim yerimizə nə sponsor, nə dost, nə də başqa biri bunu edə bilməz. Hər kəs öz sağalmasına özü cavabdehdir.

Biz yalnız o zaman sağalırıq ki, qərarları özümüz veririk, xidmətləri özümüz edirik, addımlar üzərində özümüz işləyirik. Bunu başqaları üçün yox, özümüz üçün edirik – və bu zaman sağalmanın hədiyyələrini almağa başlayırıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Bu gün mən öz həyatım və sağalma prosesim üçün məsuliyyəti tam şəkildə öz üzərimə götürəcəyəm.

9 AVQUST SEVGİNİN GÜCÜ

"Biz görməyə başlayırıq ki, İlahi sevgi həmişə bizimlə olub. Sadəcə, bizdən onu qəbul etməyi gözləyirdi."

Əsas Mətn

❖

İlahi sevgi — sağalmağımıza rəhbərlik edən, dəyişdirici bir qüvvədir. Bu sevgi istifadə və özümüzə qarşı nifrət, ümidsizlik və yenidən istifadə dairəsini qırır. Bir zamanlar mənasız görünən həyatımıza məna gətirir. Bizə güc və AN yolunu seçməyimizin düzgünlüyünə dərin bir inam verir. O, dünyaya baxışımızı dəyişir və biz hər şeyi yeni bir gözlə görməyə başlayırıq.

Həyatımıza sevgi prizmasından baxdıqca, gözəl bir həqiqəti dərk edirik: bizi sevən İlahi Qüvvə daim bizimlə olub. Sadəcə biz bu yaxınlarda onu anlamağa və hiss etməyə başlamışıq. Biz xatırlayırıq ki, İlahi Qüvvəyə üz tutub kömək istədiyimiz zaman — o kömək gəlib. Hətta biz dua etmədiyimiz və ya İlahi kömək gözləmədiyimiz hallarda belə, yardım gəlirdi. Biz anlayırıq ki, bizi sevən İlahi Qüvvə hər zaman bizim qayğımıza qalıb. Hətta biz Onun sevgisini qəbul edə bilmədiyimiz vaxtlarda belə, O bizi qoruyurdu.

Sevginin gücü həmişə bizimlə olub. Bu gün biz minnətdarıq ki, elə bir mərhələyə çatmışıq ki, bu sevgini həm içimizdə, həm də ətrafımızda aydın şəkildə görə bilirik. Bu sevgi varlığımızı həyatla doldurur, bizi sağalma yolunda irəliləməyə ruhlandırır və yaşamağı bizə öyrədir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən qəbul edirəm ki, həyatımda İlahi Qüvvənin sevgisi var. Anlayıram ki, bu sevgi mənim içimdə yaşayır, mənə güc və yol göstərir. Bu gün mən bu həqiqəti inamla dilə gətirirəm.

YALNIZ BU GÜN: Həyatım və sağalmağım üçün məsuliyyəti qəbul edirəm.

"Çoxumuz yalnız bizə pis olanda dua edirik. Amma öyrənirik ki, əgər biz daim dua etsək, o qədər də tez-tez əzab çəkməyəcəyik, canımız o qədər də bərk ağrımayacaq."

Əsas Mətn

❖

Daim dua və meditasiya — yeni həyat tərzimizin əsas sütunlarından ikisidir. Aktiv istifadə — sadəcə pis bir vərdiş deyil ki, ondan təkcə iradə gücü ilə qurtula bilək. Bu bir xəstəlikdir — içimizdəki bütün müsbət enerjini sovuran, məhv edən bir asılılıq. Bu asılılıq bizi o qədər sıxırdı ki, İlahi Qüvvəyə inanmaq üçün bizdə heç bir güc, hətta imkan belə qalmamışdı.

Əvvəl-əvvəl İlahi Qüvvə bizə azadlıq gətirən yeganə güc oldu. İlk olaraq bizi narkotiklərdən kompulsiv istifadədən azad etdi — halbuki özümüz bu maddələrin bizi öldürdüyünü başa düşsək də, dayana bilmirdik. Daha sonra bu Qüvvə bizi asılılığımızın daha dərin, gizli təbəqələrindən azad etməyə başladı. İlahi Qüvvə bizim şəxsi inventarizasiyamıza rəhbərlik etdi. O, bizə öz həyatımızı başqa bir insana açıq şəkildə danışmaq üçün güc və cəsarət verdi. Bizim xasiyyətimizdəki nöqsanları aşkar edib onlardan azad olmağımıza kömək etdi. Və nəhayət, vurduğumuz ziyanları ödəmək üçün bizə həm istək, həm də imkan bəxş etdi.

İlahi Qüvvə ilə ilk təmasımız və azad olma təcrübəmiz bizi tamamilə yeni, azad bir həyata çıxartdı. Bu azadlığı itirməmək üçün biz dua və meditasiya vasitəsilə İlahi Qüvvə ilə şüurlu əlaqəmizi daim möhkəmləndirməliyik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən dua və meditasiyanı müntəzəm olaraq həyatımın bir hissəsi etməyə qərar verirəm. Bu, mənim yeni həyat tərzimə sadiqliyimin ifadəsidir.

11 AVQUST DİQQƏTLƏ QULAQ ASIRIQ

"Başqalarını diqqətlə dinləməklə bizə nələrin kömək etdiyini eşidirik."
Əsas Mətn

❖

Çoxumuz AN-a zəif dinləmə bacarığı ilə gəlmişdik. Lakin "bir asılının digərinə etdiyi köməyin müalicəvi dəyər"indən tam yararlanmaq üçün diqqətlə qulaq asmağı öyrənməliyik.

Bəs bizim vəziyyətimizdə diqqətlə qulaq asmaq nə deməkdir? Bu o deməkdir ki, yığıncaqlarda danışan insan fikirlərini paylaşarkən biz tam diqqətimizi ona yönəldirik. Yığıncaq bitənə qədər öz şəxsi düşüncələrimizi kənara qoyuruq. Belə olduqda eşitdiklərimizi daha yaxşı anlayır və qərar veririk — hansı fikirləri dərhal tətbiq edə biləcəyimizi, hansıları isə bir az da düşünməli olduğumuzu.

Diqqətlə dinləmə bacarığımız sponsorla işimizdə də böyük kömək göstərir. Bizimlə söhbət edən yeni gələnlər tez-tez onlar üçün çox vacib görünən hadisələrdən danışırlar. Bu hadisələr bizə əhəmiyyətsiz görünə bilər, amma təmiz həyat təcrübəsi az olan biri üçün böyük önəm daşıyır. Diqqətli olmaq bizə onların dərdlərini bölüşməyə kömək edir. Empatiya qurmaq, onlarla hansı təcrübəmizi paylaşa biləcəyimizi daha yaxşı anlamağa imkan verir.

Asılılığımız dövründə biz təcrid olunmuş, başqalarını həqiqətən dinləmək qabiliyyətindən uzaq idik. Bu gün isə dinləmə bacarığımız sağalma prosesimizdə fəal iştirak etməyimizə imkan verir. AN üzvlərinin bizimlə bölüşdüklərini nəzərə alaraq, biz onlardan sevgi və qayğı alırıq və bu sevgini başqaları ilə də paylaşa bilirik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən diqqətli dinləyici olmağa çalışacağam. Başqaları mənimlə bölüşəndə və mən başqaları ilə bölüşəndə, tam diqqətlə qulaq asacağam.

“Daxilimizdə nəsə hayqırır: ‘Yetər, bəsdir, artıq bəsdir’, və bundan sonra insan xəstəliyi ilə üzləşmək üçün ilk və çox vaxt ən çətin addımı atmağa hazır olur.”

Əsas Mətn

❖

Biz doğrudanmı artıq bəs etdiyini hiss etmişik? Bu, Narkomanlar Anonimində Birinci Addım üzərində işləməyə hazırlaşarkən özümüzə verməli olduğumuz ən həlledici sualdır. AN-a ailələrimiz dağılmamış halda, karyeramız hələ işlək vəziyyətdə və zahirən hər şey qaydasında görünərkən gəlib-gəlməməyimizin heç bir əhəmiyyəti yoxdur. Əsas olan odur ki, bizi aktiv asılılığa geri dönməkdən saxlayan emosional və mənəvi bir dibə çatmış olaq. Əgər buna çatmışıqsa, istifadəni dayandırmaq üçün hər cür fədakarlığa hazır olacağıq.

Gücsüzlüyümüzün inventarını çıxararkən özümüzə bir neçə sadə sual veririk. Hər hansı formada maddə istifadəmə nəzarət edə bilirəmmi? Maddə istifadəm nəticəsində baş verməsini istəmədiyim hansı hadisələr olub? Həyatım hansı cəhətlərdən idarəolunmazdır? Qəlbimdə doğrudan da bir asılı olduğuma inanırammı?

Əgər bu sualların cavabları bizi Narkomanlar Anoniminin qapılarına gətirib çıxarırsa, deməli, aktiv asılılıqdan azad bir həyata doğru növbəti addımı atmağa hazırıq. Əgər doğrudan da artıq bəs etdiyini hiss etmişiksə, sağalmanı tapmaq üçün hər cür yola getməyə hazır olacağıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən etiraf edirəm ki, kifayətdir. Mən Birinci Addım üzərində işləməyə hazıram.

" Şərtsiz sevgi verdikcə ... daha sevən oluruq, mənəvi inkişafı paylaşdıqca daha mənəvi oluruq.."

Əsas Mətn

❖

Çoxumuzun həyatında bir-iki həqiqətən çətin insan var. Sağalmada belə insanlarla necə davranırıq? Əvvəlcə öz inventarımızı aparırıq. Bu insana qarşı səhv etmişikmi? Hər hansı davranışımız və ya münasibətimiz onların bizə göstərdiyi rəftara zəmin yaradıb? Əgər belədirsə, vəziyyəti aydınlaşdırmaq, səhvimizi etiraf etmək və bizi faydalı və konstruktiv olmaqdan saxlayan qüsurların aradan qaldırılması üçün Ali Gücdən kömək istəmək istəyəcəyik.

Sonra, ruhani yönümlü həyat yaşamağa çalışan insanlar kimi məsələyə qarşı tərəfin baxış bucağından yanaşırıq. Ola bilər ki, onların bizim bilmədiyimiz və ya nəzərə almadığımız çətinlikləri var və bu çətinliklər onları kobud və ya sərt edir. Sağalmada deyildiyi kimi, biz "bağışlanmaqdan çox bağışlamağı, anlaşılmaqdan çox anlamağı" axtarırıq.

Nəhayət, imkanımız daxilində başqalarına çətinliklərini ləyaqətlərini zədələmədən aşmağa kömək yolları axtarırıq. Onların rifahı və ruhani inkişafı üçün dua edirik və sağalmamızda bizim üçün çox dəyərli olmuş şərtsiz sevgini onlara da göstərə bilmək qabiliyyəti üçün Ali Gücə müraciət edirik. Həyatımızdakı çətin insanları dəyişə bilmərik və hamını razı sala da bilmərik. Amma AN-da öyrəndiyimiz ruhani prinsipləri tətbiq etməklə onları sevməyi öyrənə bilərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: İlahi Qüvvəm, mənə kömək et ki, digər insanlara xidmət edim və onların mənə xidmət etməsini gözləməyim.

14 AVQUST ÇEVRƏNİN GENİŞLƏNDİRİLMƏSİ

"Bizə keçmişdə yaşamağa ehtiyac yoxdur. Köhnə düşüncələrimizi yenidən nəzərdən keçirə, onları daim təkmilləşdirə və ya yeniləri ilə əvəz edə bilərik."

Əsas Mətn

❖

Proqrama qoşulduqdan sonra çoxumuz öz varlığımızda dəyər tapmağa çalışırıq, amma bəzən buna nail ola bilmirik. Özümüzə qoyduğumuz saysız-hesabsız məhdudiyyətlər, potensialımızı görməyimizə mane olur. Biz bəzən dürüst olmağımıza, başqalarına kömək etməyimizə, risk götürməyimizə və yeni addımlar atmağımıza özümüz mane oluruq. Siyahı sonsuzdur. Ola bilsin ki, valideynlərimiz və ya müəllimlərimiz vaxtilə bizə "sən heç vaxt uğur qazanmayacaqsan" deyiblər və biz buna inanmışıq. Belə münasibətlə həyatda irəliləmək çətin olur. Əgər sosial təcrübəmiz bizə heç vaxt özümüzü müdafiə etməməyi öyrədibsə, biz bunu etməmişik – hətta içimizdə dərin bir istək olsa belə.

AN bizə bu yanlış məhdudiyyətləri aşkar etmək və onlardan azad olmaq üçün bir yol göstərir. Dördüncü Addım vasitəsilə başa düşürük ki, bir vaxtlar bizə öyrədilən qaydalar artıq həyatımıza uyğun deyil. Biz keçmişin əsiri olmaq məcburiyyətində deyilik. Böyüməyimizə mane olan köhnə düşüncələrdən azad ola bilərik. Çevrəmizi genişləndirərək yeni fikirlər öyrənə, yeni təcrübələr qazana bilərik. Biz gülməkdə, ağlamaqda və hər şeydən əvvəl sağalma prosesindən həzz almaqda azadıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən çevrəmi genişləndirəcəyəm və fikrimi yeni ideyalara açacağam.

"Biz başa düşdük ki, fiziki, əqli və mənəvi cəhətdən
bir günə sağala bilmərik."

Əsas Mətn

❖

Təmizlik yubileyinizi qeyd edərkən heç olubmu ki, sağalmada çox az irəliləmiş kimi hiss edəsiniz? Bəlkə də yeni gələnləri və ya sizdən daha az təmiz müddəti olan, amma dərin fikirlər söyləyən üzvləri dinləyərkən düşünmüsünüz: "Mən onların dediklərini ancaq indi-indi başa düşməyə başlayıram."

Əslində, sağalmağa başladığımız gün hər şeyin dərhal düzələcəyini gözləmək real deyil. Fiziki problemlərimizin öz-özünə həll olacağını, düşüncəmizin dərhal aydınlaşacağını və bir anda tam mənəvi həyat yaşamağa başlayacağımızı düşünmək — bir az sadəlövhlük olardı. Uzun illər bədənimizə əzab vermiş, beynimizi zəhərləmiş və İlahi Qüvvə ilə əlaqəmizi zəiflətmişik. Bu ziyanları bir gündə aradan qaldırmaq mümkün deyil. Amma biz yenə də növbəti addımı ata bilərik, növbəti yığıncağa gedə bilərik, yeni gələn bir asılıya kömək edə bilərik. Belə-belə, addım-addım həm fiziki, həm də mənəvi olaraq sağalırıq. Bu, bir günə yox, zamana ehtiyac tələb edir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Bədənim bir az daha sağlam olacaq, düşüncəm bir qədər aydınlaşacaq və İlahi Qüvvəmlə əlaqəm möhkəmlənəcək.

"Bu, mənəvi inkişaf yoludur. Biz hər gün dəyişirik... Bu inkişaf çox vaxt istəklərin yox, əsasən əməllərin, hərəkətlərin və dualarının nəticəsidir."

Əsas Mətn

❖

Mənəvi vəziyyətimiz sabit qala bilməz. Bu, aşağı enən eskalatorda yuxarı qalxmağa bənzəyir: əgər biz hərəkət etmiriksə, qaçılmaz olaraq aşağı düşürük. Dayandığımız an inkişaf dayanır, sonra geriləmə başlayır. İrəliləyişimiz dayandıqca dözümlülüyümüz azalır, başqalarına xidmət etmək istəyimiz zəifləyir, düşüncəmiz daralır və qapanır. Tezliklə başladığımız yerə – bütün dünya ilə mübarizə aparmaq və hətta özümüzə qarşı nifrət hissinə – qayıdırıq.

Bu vəziyyətə düşməməyin yeganə yolu mənəvi inkişaf proqramında fəal iştirak etməkdir. Dualarımızda bizdən güclü olan İlahi Qüvvədən yeni bilik və anlayışlar diləyirik. Bizimlə bölüşən insanlara qarşı qərəzsiz qalır, yeni ideya və davranışları praktikada tətbiq edirik. Bu yanaşma bizə tamamilə yeni bir həyat tərzi qazandırır.

Mənəvi inkişaf məsələsində ya yuxarı gedirik, ya da aşağı — ortada demək olar ki, heç nə yoxdur. Artıq bilirik ki, sağalma arzu və xəyallarla deyil, dua və əməl ilə davam edir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mənəvi vəziyyətimin daimi xüsusiyyəti — onun dəyişkənliyidir. Dünənki proqramla kifayətlənə bilmərəm. Bu gün dua və əməllərim vasitəsilə yeni mənəvi inkişaf üçün çalışacağam.

"Soyuqluq xəstəliyimizin simptomudur. Yalansız bölüşəndə biz azadlıq qazanırıq və sağalmağa açıq oluruq."

Əsas Mətn

❖

Qorxu, tənhalıq və yalan bizi həyatdan ayırır, həqiqət isə bizi yenidən həyata qaytarır. Narkotik istifadəçisi olduğumuz vaxtlarda biz həqiqəti insanlardan mümkün qədər gizlədirdik. Daxilimizdəki qorxu başqaları qarşısında açılmağa mane olurdu. Biz düşünürdük ki, əgər onlar bizim nə qədər aciz olduğumuzu görsələr, bizi rədd edərlər. Halbuki, məhz bu qorxu bizi dünyamızla birləşməkdən saxlayırdı. Tənhalıqda yaşadıqca, sanki yadplanetlilər kimi öz aləmimizdə qapanırdıq və bu məsafə getdikcə daha da böyüyürdü.

On İki Addım proqramı və sağalan asılıların birliyi bizim üçün o yerdir ki, burada biz yalansız danışaraq özümüzü təhlükəsiz hiss edirik. Asılılığımız qarşısında gücsüzlüyümüzü etiraf edərkən, bizi anlayan və bizim kimi yaşamış insanlarla rastlaşırıq. Onların yanında biz rahatlıq tapırıq. Addımlar üzərində işlədikcə, özümüz haqqında daha açıq danışmağa başlayırıq və bu açıqlıqla yanaşı, ətrafımızdakı dünya ilə əlaqəmiz də möhkəmlənir.

Bu gün biz həyatımızdakı insanlardan, hadisələrdən və münasibətlərdən gizlənməməliyik. Onları necə var elə qəbul edir, oradakı öz rolumuzu görür və məsuliyyəti üzərimizə götürürük. Hər gün bir anlıq dayanıb özümüzdən soruşa bilərik: “Mən özüm haqqında həqiqəti danışırammı, nəyisə gizlədirəmmı?” Hər dəfə dürüst olduqda xəstəliyimizin gətirdiyi soyuqluqdan bir addım da uzaqlaşırıq və sağalmanın bəxş etdiyi azadlığa yaxınlaşırıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Düzgünlük və həqiqət – mənim reallıqla yenidən birləşməyimin əsasıdır. Bu gün özümə sual verəcəyəm: “Mən düz danışırammı?”

18 AVQUST DAHA NƏ QƏDƏR GETMƏK LAZIMDIR?

Cəmiyyətin məhsuldar, məsuliyyətli bir üzvü olaraq qalmağın yolu – sağalmamızı birinci yerə qoymaqdır.

Əsas Mətn

❖

Görüşlər çox yaxşı keçir! İştrak etdiyimiz hər görüşdə digər asılılarla birlikdə təcrübə, güc və ümid paylaşırıq. Hər gün yığıncaqlarda öyrəndiklərimizi sağalmamızda tətbiq edirik. Amma həyat da davam edir.

İş, ailə, dostlar, məktəb, idman, əyləncə, icma fəaliyyəti, vətəndaş öhdəlikləri – hamısı vaxtımızı tələb edir. Gündəlik həyatın tələbləri bəzən bizi özümüzdən soruşmağa vadar edir: "Bu görüşlərə daha nə qədər getməliyəm?"

Gəlin bu barədə düşünək. Anonim Narkomanlara gəlməzdən əvvəl öz gücümüzlə təmiz qala bilirdikmi? İndi bacara biləcəyimizi düşünməyə bizi nə vadar edir? Xəstəliyimizi nəzərə alsaq, onda xroniki eqosentrizm, obsesif düşüncələr və kompulsiv davranışların həyatımızın müxtəlif sahələrində özünü göstərdiyini görərik. Bu xəstəlik üçün effektiv müalicə olmadan yaşaya və həyatdan zövq ala bilərikmi? Cavab aydındır: *yox*.

"Adi" insanlar bəlkə belə şeylərdən narahat olmaya bilərlər, amma biz "adi" deyilik – biz asılılarıq. Bizdə ölümcül və mütərəqqi bir xəstəlik var, bunu inkar edə bilmərik. Proqram olmadan biz sadəcə yaşaya bilmirik. Əgər sağalmamız birinci yerdə olmasa, onda iş, məktəb, ailə və digər sahələr haqqında da düşünmək imkanı qalmayacaq. AN yığıncaqları bizə sağalmağımız üçün lazım olan dəstəyi, istiqaməti verir və mümkün olan ən dolğun həyatı yaşamağa şərait yaradır.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən yaşamaq və həyatdan zövq almaq istəyirəm. Bunun üçün sağalmanı birinci yerə qoyacağam.

"Biz gücümüzü əsas problemlərə yönəldirik, qalanları buraxırıq. Bu an vacib olan işi görürük və yavaş-yavaş qarşımızda inkişafımız üçün yeni imkanlar açılır."

Əsas Mətn

❖

Deyirlər ki, sağalma sadə bir şeydir, yalnız bir şey etmək lazımdır – hər şeyi dəyişmək! Bu, çox çətin və ağır bir iş kimi görünə bilər, xüsusən də biz Anonim Narkomanlara ilk dəfə gələndə. Çoxumuz ilk dəfə toplantıya ona görə gəlmədik ki, həyatımız yaxşı idi. Əksinə, AN-ə gələndə əksəriyyətimizin həyatı ən dəhşətli, dözülməz və çətin məqamlarında idi. Bizə təcili olaraq sağalma lazım idi!

Keçməli olduğumuz dəyişikliklərin miqyası bizə çox böyük və qorxulu görünürdü. Biz anlayırdıq ki, hər şeyin öhdəsindən eyni anda gələ bilmərik. Ona görə də ən vacib addımı atdıq: narkotik istifadəsini dayandırdıq və toplantılara gəlməyə başladıq.

Bəs sonra nə etməliyik? Cavab sadədir: bu an nə etməliyiksə, onu. Biz gücümüz çatdığı qədərini edirik. Sağalma yolunda addım-addım irəliləyirik. Sadəcə ayağa qalxıb sonrakı addımı atırıq. Yalnız buna nail olduqdan sonra özümüzü növbəti addımlarla maraqlandırmalıyıq. Yavaş-yavaş görürük ki, bu yolla həqiqətən də irəliləyirik və gündən-günə olmaq istədiyimiz insana bir az da yaxınlaşırıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Qarşımdakı addımı ataraq, öz sağalma yolumla irəliləyəcəyəm.

"Sağalma prosesində bəzən olur ki, biz müxtəlif krizislərlə qarşılaşırıq. Məsələn, yaxınlarımızın ölümü ilə rastlaşırıq."

Əsas Mətn

❖

Hər bir həyatın əvvəli və sonu var. Lakin sevdiyimiz və yaxın bildiyimiz insanlar vəfat edəndə, bu gözlənilməz itkini qəbul etmək bəzən bizə çox çətin olur. Dərdimiz o qədər dərin ola bilər ki, bizi tamamilə aciz buraxacağından qorxuruq – amma bu, həmişə belə olmur. Kədər bütün hisslərimizi üstələyə bilər, lakin unutmamalıyıq ki, bu ağrı da zamanla azalacaq.

Sevdiyimizin itkisi ilə bağlı hisslərdən qaçmaq lazım deyil. Ölüm və kədər – həyatın ayrılmaz hissəsidir. Bu hissləri səmimi şəkildə yaşadıqda, biz həm sağalmamızı, həm də insan olduğumuzu daha dolğun dərk edirik.

Bəzən kiminsə ölümü bizə özümüzün də bir gün öləcəyimizi xatırladır. Belə məqamlarda biz prioritetlərimizi yenidən gözdən keçiririk, yanımızda olan insanları daha çox dəyərləndirməyə başlayırıq. Bilirik ki, biz də, yaxınlarımız da əbədi yaşamayacağıq. Ona görə də, davam edən həyatdan ən yaxşısını götürməyə çalışırıq.

Sevdiyimiz insanın ölümü bəzən bizim İlahi Qüvvə ilə əlaqəmizi daha da möhkəmləndirə bilər. Əgər unutmuruqsa ki, çətin anlarda hər zaman bu güc mənbəyinə müraciət edə bilərik, onda həyatın bütün sınaqlarından keçmək gücünü də tapa bilirik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən sevdiyim insanın itkisini qəbul edəcəyəm və İlahi Qüvvəmdən kömək istəyəcəyəm ki, məni möhkəmləndirsin və ağrılı hisslərimi yüngülləşdirsin. Yanımda olan insanlara isə sevgimi daha çox göstərəcəyəm.

"Bizim dostluq münasibətlərimiz möhkəmlənir və biz səmimiyyət və qayğı hiss edirik – asılıların sağalması və yeni həyatları haqqında bir-biri ilə bölüşmə prosesinin birbaşa nəticəsidir."

IP № 19: Özünü qəbul etmək

❖

AN-a ilk dəfə gələndə əksəriyyətimizin əsl dostları olmurdu. Hətta möhkəm dostluğun necə qurulduğunu da bilmirdik. Lakin zaman keçdikcə anlamağa başlayırıq ki, dostluq təsadüfən yaranmır – onun üzərində işləmək lazımdır. Vaxtaşırı dostluq münasibətlərimizin möhkəmliyi sınaqdan keçir. Digər münasibətlər kimi, dostluq da öyrənmə tələb edən bir prosesdir.

Həqiqəti demək bəzən çətin olur. Amma dostlarımız bizi kifayət qədər sevdikləri üçün, bu həqiqəti bizə söyləyirlər. Doğrudan da, qədim deyimdə deyildiyi kimi: "Həqiqət azad edir, amma əvvəlcə incidə bilər." Belə məqamlar dostluğumuzu gərginləşdirə bilər. Hətta bəzən elə vəziyyət olur ki, kimisə görməmək üçün toplanışa getmək istəmirik. Amma sonunda anlayırıq ki, dostlarımız bu sözləri bizə incitmək üçün yox, bizim üçün narahat olduqları üçün deyirlər. Onlar bizim yaxşılığımızı istəyirlər. Dostlarımız nöqsanlarımıza baxmayaraq bizi qəbul edirlər. Çünki başa düşürlər ki, biz ideal deyilik, amma öz üzərimizdə işləməyə davam edirik.

Həqiqi dostlar o vaxt köməyə gəlirlər ki, biz özümüz özümüzə kömək edə bilmirik. Sağalmamızda və gündəlik həyatımızda baş verən hadisələri düzgün qiymətləndirməyimizə dostlarımız kömək edir. Buna görə də, dostluq münasibətləri üzərində işləmək bizim üçün zəruridir. Çünki biz dərk etdik ki, təkbaşına sağalmaq mümkün deyil.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən minnətdaram ki, dostlarım var. Mən də yaxşı dost olmağa çalışacağam.

" Başqalarına əl uzadıb, kömək edə bildiyimiz zaman
mənəvi inkişafımızı dərk edirik."

Əsas Mətn

❖

Dünyada fərq yaratmaq, xüsusi bir töhfə vermək insan qəlbinin ən yüksək arzularından biridir. Hər birimizin — şəxsi xüsusiyyətlərimizdən asılı olmayaraq — təqdim edə biləcəyi özünəməxsus bir keyfiyyəti var.

Çox güman ki, sağalmamızın hansısa mərhələsində bizi heç kimin çata bilmədiyi bir nöqtədə tutan bir insanla qarşılaşmışıq. İlk yığıncağımızda bizi güldürən biri, mərhəmətli və qayğıkeş bir sponsor, ya da emosional fırtına zamanı yanımızda duran anlayışlı bir dost — həmin insan bizim üçün hər şeyi dəyişmiş ola bilər.

Hamımız sağalma hədiyyəsini başqa bir sağalan asılı vasitəsilə almışıq. Buna görə minnətdarıq. Minnətdarlığımızı isə bizə veriləni başqaları ilə səxavətlə paylaşaraq ifadə edirik. Daşıdığımız fərdi mesaj bəzən yalnız bizim çata biləcəyimiz bir yenigələnə kömək edə bilər.

Yoldaşlığımıza xidmət etməyin bir çox yolu var. Hər birimiz bəzi işləri digərlərindən daha yaxşı bacarırıq, amma bütün xidmət işləri eyni dərəcədə vacibdir. Xidmət etməyə hazır olsaq, özümüz üçün uyğun olan töhfə yolunu mütləq tapacağıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Bu dünyanı yaxşılaşdırmaq üçün mən öz töhfəmi verə bilərəm. Bu gün mən kiməsə yardım əlimi uzadacağam.

"Təmizlənməmişdən əvvəl, hərəkətlərimizin əksəriyyəti impuls ilə idarə olunurdu. Bu gün biz bu cür düşüncə tərzinə qapılmamışıq."

Əsas Mətn

❖

Həyat bir sıra qərarlardan, hərəkətlərdən və nəticələrdən ibarətdir. İstifadə edərkən qərarlarımızı ümumiyyətlə xəstəliyimiz idarə edirdi, nəticədə özünü məhv edən hərəkətlər və dəhşətli nəticələr olurdu. Qərar qəbul etməyə ümumiyyətlə biz sərt bir oyun kimi baxırdıq və düşünürdük ki mümkün olduğu qədər az oynasaq o qədər də yaxşıdır.

Bunu nəzərə alsaq, bir çoxumuz sağalmamızda qərar verməyi öyrənməkdə çətinlik çəkirik. Yavaş-yavaş, On İki Addım üzərində işləyərək müsbət nəticələr verən sağlam qərarlar qəbul etmək təcrübəsinə yiyələnirik. Xəstəliyimiz bir zamanda iradəmizə və həyatımıza təsir göstərdiyində, Ali Gücümüzdən bizə həmin sahələrdə qayğı göstərməsini xahiş edirik. Dəyərlərimizi və hərəkətlərimizi inventarlaşdırırıq, tapıntılarımızı etibar etdiyimiz biri ilə yoxlayırıq və anlayışımız olan İlahidən nöqsanlarımızı aradan qaldırmasını xahiş edirik. Addımlar üzərində işləyərkən xəstəliyimizin təsirindən azad oluruq və bütün işlərimizdə bizə istiqamət verə biləcək qərar qəbuletmə prinsiplərini öyrənirik.

Bu gün qərarlarımız və onların nəticələri xəstəliyimizin təsirinə məruz qalmamalıdır. İnamımız yaxşı qərarlar qəbul etmək üçün cəsarət və rəhbərlik və onlara uyğun hərəkət etmək üçün güc verir. Bu cür qərar qəbul etmənin nəticəsi - yaşamağa dəyər bir həyatdır.

❖

YALNIZ BU GÜN: Sağlam qərar qəbul etmək üçün on iki addımın prinsiplərindən istifadə edəcəyəm. İlahi Qüvvəmdən bu qərarlar üzərində hərəkət etmək üçün güc istəyərəm.

"Xüsusi şeylər üçün dua etməkdə diqqətli olmağı öyrənirik."

Əsas Mətn

❖

Aktiv asılılığımızda, ümumiyyətlə, İlahinin bizim üçün iradəsi və onu həyata keçirmək üçün gücü barədə dua etmirdik. Əksinə, dualarımızın çoxu İlahidən özümüz yaratdığımız qarışıqlıqdan qurtarmağı istəmək üçün idi. Möcüzələr tələb edirdik. On birinci addımı tətbiq etməyə başlayanda isə bu düşüncə və dualar dəyişir. Özümüz üçün yaratdığımız bəladan yeganə çıxış yolu özümüzdən daha böyük bir Qüvvəyə təslim olmaqdır.

Sağalmada qəbul etməyi öyrənirik. Dualarımızda və meditasiyalarımızda həyatda yaranan şəraitlə necə barışacağımızı düşünərək bilik axtarırıq. Mübarizəni dayandırırıq, hər şeyin necə olacağına dair öz düşüncələrimizi təslim edirik, bilik soruşuruq və cavabları dinləyirik. Cavablar parlaq işıq və gurultu kimi gəlməyəcək, bu formada onları gözləməyin. Adətən, cavablar sadəcə həyatımızın davam etdiyinə, özümüzdən daha böyük bir Qüvvənin yolumuza rəhbərlik etdiyinə dair sakit bir əminlik hissi ilə gəlir.

Seçimimiz var. Bütün vaxtımızı hər şeyi yolumuzdan çıxarmağa sərf edə bilərik, yaxud da İlahinin iradəsinə təslim ola bilərik. Sülh isə həyatın axınını qəbul etməkdə tapılır.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən gözləntilərimi İlahi Qüvvəmə təslim edəcəyəm, İlahi Qüvvədən rəhbərlik istəyəcəyəm və həyatı qəbul edəcəyəm.

25 AVQUST DOQQUZUNCU ADDIM – HƏYATIN BƏRPASI

"Biz keçmişimizin dağıntılarından azad oluruq."

Əsas Mətn

❖

Əgər biz Doqquzuncu Addıma başlamışıqsa, deməli, sağalmamızın həyəcanlı mərhələsinə çatmışıq. Biz çoxdan həyatımızı düzəltmək arzusunda idik. Çünki məhz özümüzə və başqalarına vurduğumuz ziyan bir çoxumuzun kömək üçün müraciət etməsinin əsas səbəbi olmuşdu. İndi həyatımızın dağılmış qalıqlarını yığışdırmaq və keçmişimizin səhvlərini düzəltmək imkanımız var.

Biz bu Addıma hazırlıq üçün çoxlu vaxt və güc sərf etmişik. AN-ə gələndə keçmişimizin bu dağıntılarını bərpa etmək istəmirdik. Amma bu prosesə şəxsi inventar aparmaqla başladıq. Sonra isə bir neçə seçilmiş şəxsə – özümüzə, İlahi Qüvvəyə və başqa bir adama – keçmişimizin dağılmış tərəflərinə diqqətlə baxmaq imkanı verdik. Həyatımızdakı xaosun mənbəyi olan nöqsanlarımıza nəzər yetirdik və onlardan xilas olmaq üçün dua etdik. Nəhayət, düzəldilməli səhvlərimizin – hamısının – siyahısını tutduq və bunu etmək istəyimiz yarandı.

İndi isə vurduğumuz ziyanı ödəmək, beləliklə də həyatımızda hələ də qalan keçmişin qalıqlarından azad olmaq üçün imkanımız var. İndiyədək AN-də etdiklərimiz bizi buna hazırladı. Biz o məqama gəlib çatdıq ki, Doqquzuncu Addımı etmək bizim üçün təbii bir tələbata çevrildi. On İki Addımın və İlahi Qüvvəmizin köməyi ilə biz tərəqqiyə doğru yolumuzdakı maneələri aradan qaldırırıq. Beləliklə, yaşamaq üçün azadlığı əldə edirik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən həyatımı bərpa etmək fürsətindən istifadə edəcəyəm. Mən keçmişimin dağıntılarından azad olacağam.

"Biz şəxsi inventarımızı davam etdirdik və səhv etdiyimiz zaman bunu dərhal etiraf etdik."

Onuncu Addım

❖

Gündəlik Onuncu Addım bizə sağlam mənəvi yoldan azmamağa kömək edir. Hər bir üzv fərqli suallar verə bilər, amma bəzi suallar demək olar ki, hamı üçün faydalı olur. İki əsas Onuncu Addım sualı belədir: "Mən özümlə, hərəkətlərimlə və niyyətlərimlə vicdanla əlaqə saxladım?" "İlahinin mənim üçün istədiyi iradə və bunu həyata keçirmək gücü üçün dua etdimmi?" Bu suallara dürüst cavab vermək günümüzə daha dərindən baxmağımıza səbəb olur.

Başqaları ilə münasibətlərimizə diqqət yetirərkən isə belə suallar verə bilərik: "Bu gün birbaşa və ya dolayı yolla kiməsə zərər vurdummu?" "Bu gün etdiyim hansı hərəkətlərə görə düzəliş etməliyəm?" "Mən harada səhv etdim?" Bu cür soruşmağı unutmasaq, inventarımızda sadəliyi qorumuş olarıq. Həmçinin: "Növbəti dəfə bunu daha yaxşı necə edə bilərəm?" – deyə düşünə bilərik.

AN üzvləri inventar apararkən başqa vacib suallarla da rastlaşırlar: "Bu gün özümə yaxşı davrandımmı?" "Başqası üçün bir yaxşılıq etdimmi və qarşılıq gözləmədimmi?" "Sevən bir İlahi Qüvvəyə inamımı bir daha təsdiqlədimmi?"

Onuncu Addım AN proqramının əsas mərhələlərindən biridir. O, bizə sağalma şəraitində rahat yaşamağa kömək edir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Günümü nəzərdən keçirəcəyəm. Əgər kiməsə zərər vurmuşamsa, düzəlişlər edəcəyəm. Daha fərqli davranmaq barədə düşünəcəyəm.

"Özünü məhv edən həyat tərzlərindən
dəyişiklik zəruri hala gəldi""

Əsas Mətn

❖

Aktiv asılılıq bizdə ölüm arzusunu möhkəmlədirdi. Ölüm yanımızda gəzirdi və hər istifadədə biz onu özümüzə daha da yaxınlaşdırırdıq. Həyat tərzimizin özü də bizi risk altına qoyurdu. Asılı insanın həyatı günbəgün, hər yeni doza ilə ucuzlaşırdı.

Sağalmada biz ilk növbədə istifadə yolunu dayandırırıq. Təmiz qalaraq yeni bir həyat yolunda səyahətə çıxırıq. Lakin öz-özümüzü dağıdan davranışlarımız adətən birdən-birə bitmir, baxmayaraq ki, artıq narkotiklərdən istifadə etmirik. Hətta sağaldıqdan sonra da biz özümüzə elə yanaşa bilərik ki, sanki dəyərsizik. Və nə vaxta qədər özümüzlə pis davranırıqsa, o vaxta qədər özümüzü pis hiss edəcəyik. Özümüzü pis hiss edəndə isə rahatlıq axtarırıq – bu da köhnə üsullara, yəni narkotik istifadəsinə qayıtma riskini yarada bilər.

Sağalmanı seçmək həyatı seçmək deməkdir. Hər gün yaşamaq və azad olmaq istədiyimizə qərar veririk. Hər dəfə özünə zərər verən davranışdan qaçdıqda, sağalmağı seçirik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mənim seçimim həyatdan yanadır, buna görə də sağalmağı seçirəm. Mən özümə qayğıkeş yanaşacağam.

28 AVQUST İŞIĞA MƏRUZ QALMAQ

"Qüsurlarımız qaranlıqda artır, işığa məruz qaldıqda ölür."

Əsas Mətn

❖

Beşinci Addım bizə özümüzü – necə varıqsa – İlahiyə, özümüzə və başqa bir insana etiraf etməyi təklif edir. Burada söhbət hamıya xırda sirrlərimizi danışmaqdan getmir. Beşinci Addım bizdən tələb etmir ki, nə vaxtsa etdiyimiz və ya ağlımızdan keçən bütün qorxulu və ya eyibli hərəkət və fikirlərimizi dünyaya açıqlayaq. Bu addım sadəcə olaraq onu dərk etməyimizi təklif edir ki, əgər biz sirrlərimizi gizlətsək, bu gec-tez bizə ziyan vuracaq.

Əgər özümüz haqqında necə varıqsa, heç olmasa bir nəfərə etiraf etməsək, həyatımızın gizli tərəfi üzərimizdə hakimiyyət quracaq. Nə qədər ki, sirrlərimizin nəzarəti altındayıq, onlar İlahi Qüvvəmizlə və sağalmağımız üçün vacib olan şeylərlə əlaqəmizə mane olur.

Əgər heç olmasa bir insana – sponsorumuz və ya yaxın dostumuza – öz dəhşətli sirrlərimizi danışsaq, çox güman ki, o bizi rədd etməyəcək. Əksinə, bizi necə varıqsa, elə də qəbul edəcək. Bu, bizim səmimi olmağımızın göstəricisidir. Sirrlərimizi işığa çıxardıqda isə anlayırıq ki, onlar heç də o qədər qorxulu deyil, əksinə, sirrlərimiz üzərimizdəki hakimiyyətini itirir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Əgər mən sirrlərimi hansısa bir insanla bölüşsəm, onların üzərimdəki hakimiyyətini zəiflədə bilərəm.

Addımlar təklif edir “günahkarlıq və peşmançılıqla dolu bir həyatdan böyük bir dəyişiklik. Gələcəyimiz dəyişir, çünki zərər verdiyimiz insanlardan qaçmaq məcburiyyətində deyilik. Nəticədə... izolyasiyamıza son qoymağa imkan yaradan yeni bir azadlıq tapırıq."

Əsas Mətn

❖

Çoxlarımız Anonim Narkomanlara keçmişimizlə bağlı acı təəssüf hissi ilə gəlirik. Addımlar vasitəsilə biz bu təəssüflərdən azad olmağa başlayırıq. Öz həyatımızı araşdırırıq, keçmiş səhvlərimizi etiraf edirik, vurduğumuz ziyanı ödəyirik və indiki davranışımızı dəyişərək onları düzəldirik. Bu addımlar bizə sevinclə dolu azadlıq hissini bəxş edir.

Keçmişimizdən utanmaq və ya onu inkar etmək artıq bizə lazım deyil. Nə vaxt ki, vurduğumuz ziyanı ödəyirik, bu səhifəni çevrilmiş hesab edə bilirik. Bu andan etibarən haradan gəldiyimiz artıq bizə daim əzab vermir. Həqiqətən vacib olan yalnız – hara getməyimizdir.

AN-da biz gələcəyə baxmağa başlayırıq. Əlbəttə, bu baxış “yalnız bu gün” prinsipini dəyişmir – biz yalnız bu gün yaşayırıq və təmiz qalırıq. Lakin bununla yanaşı biz gələcək üçün məqsədlər qoya, arzular edə və sağaldıqca həyatımızdan sevinc gətirən şeyləri gözləyə bilərik. Gələcək haqqında düşünmək bizi keçmişin vicdan əzabı və təəssüflərinə yox, hara doğru irəlilədiyimizə yönəldir. Çünki hər dəfə arxaya baxdıqda, irəli getməyimiz çətinləşir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Addımlar məni keçmişimin təəssüflərindən azad etdilər. Bu gün mən öz gələcəyimə – yeni, sağalma həyatıma doğru baxıram.

"Biz öz hərəkətlərimizi, reaksiyalarımızı və niyyətlərimizi araşdırırıq.
Çox vaxt hiss etdiyimizdən daha yaxşı davrandığımızı görürük."

Əsas Mətn

❖

Çox vaxt bizim əhval-ruhiyyəmizi başqa insanlarla davranışımıza baxıb başa düşmək olar. Nə vaxt ki biz öz-özümüzlə sülh içindəyik, adətən, digər insanlara da hörmət və mərhəmətlə yanaşırıq. Lakin, əgər biz nədənsə narahat oluruqsa, onda başqalarına qarşı səbrsiz və dözümsüz oluruq. Müntəzəm inventar apardıqda bir nümunə görürük: Özümüz barədə pis hiss edəndə başqalarına da pis davranırıq.

Amma inventarda hər zaman görünməyən bir tərəf də var: Başqalarına yaxşı davrandıqda özümüzü də yaxşı hiss edirik. Özümüz barədə tapdığımız mənfi həqiqətlərə bu müsbət həqiqəti də əlavə etdikdə davranışımız dəyişməyə başlayır.

Pis hiss etdiyimiz an dayana, istiqamət və güc üçün dua edə bilərik. Sonra isə ətrafımızdakılara mehribanlıq, zəriflik və bizə göstərilməsini istədiyimiz diqqətlə yanaşmağa qərar verə bilərik. Mehriban olmağa verilən bir qərar daxili rahatlıq və xoşbəxtliyi qidalandıra və davamlı edə bilər. Bizim yaydığımız sevinc ətrafdakıların ruhunu qaldıra bilər və bu da öz mənəvi sağlamlığımızı möhkəmləndirər.

❖

YALNIZ BU GÜN: Davranışımı dəyişsəm, düşüncələrimin də dəyişəcəyini xatırlayacağam.

"Ümidsiz görünən problemlər asan həll olundu.
Xəstəliyimizin qarşısı alınıb və indi hər şey mümkündür".

Əsas Mətn

❖

AN proqramı bizə xəyal belə etmədiyimiz qədər azadlıq verib. Amma gündəlik həyatın axarında bəzən bizə nə qədər şey verildiyini unuduruq. Anonim Narkomanlarda həyatımız konkret olaraq necə dəyişib?

Sağalmanın əsas nəticəsi, əlbəttə ki, istifadə etmək məcburiyyətindən azadlıqdır. Artıq bütün gücümüzü və imkanlarımızı asılılığımızı qidalandırmağa sərf etmirik. Artıq növbəti "doza" üçün özümüzü və başqalarını təhlükəyə atmır, alçaltmır və incitmirik. Təkcə abstinensiya belə həyatımıza böyük azadlıq gətirib.

Amma AN bizə sadəcə istifadə etməməkdən daha çoxunu verib — bizə tamamilə yeni bir həyat verilib. Inventar apardıq, bizi illərlə bağlayan və həyatı yaşamağımıza mane olan xarakter qüsurlarını tanıdıq. Bu çatışmazlıqları təslim etdik, məsuliyyətini üzərimizə götürdük və fərqli yaşamaq üçün lazım olan istiqamət və gücü axtardıq. Ev qrupumuz bizə sağalmada davam etməyimiz üçün şəxsi istilik və dəstək verdi. Və bütün bunların üstündə, AN-da anladığımız İlahi'nin sevgisi, qayğısı və rəhbərliyi var.

Bəzən gündəlik sağalma prosesində həyatımızın nə qədər dəyişdiyini unuduruq. Proqramın bizə verdiklərini həqiqətən qiymətləndiririkmi?

❖

YALNIZ BU GÜN: Sağalma mənə azadlıq bəxş etdi. Mən bu günü ümidlə və minnətdarlıqla başlayacam, çünki bir vaxtlar mümkünsüz saydıqlarım bu gün mənim üçün mümkündür.

❖❖❖

SENTYABR

❖❖❖

1 SENTYABR HƏQİQİ DƏYƏRLƏR

" Həyatımızda həqiqi dəyəri olan prinsiplər və ideallar əsasında müdrik və sevgi dolu qərarlar verməyə qadir oluruq."

Əsas Mətn

❖

Asılılıq bizə müəyyən "dəyərlər" öyrətmişdi — həyatımızda tətbiq etdiyimiz prinsiplər. "Sən məni itələdin, mən də səni daha sərt itələdim" — bu "dəyərlərdən" biri idi. "Bu mənimdir" başqa bir prinsip idi. "Yaxşı, bəlkə əvvəl mənim deyildi, amma xoşuma gəldi və mənim oldu." Bunlar əslində dəyər deyildi — daha çox özümüzə bəraət qazandırma idi. Və əlbəttə ki, müdrik və sevgi dolu qərarlar verməyimizə kömək etmirdi. Əksinə, bizi artıq özümüz üçün qazdığımız məzara daha da dərinə aparırdı.

On İki Addım bizə həqiqi dəyərlər verir — özümüz və ətrafımızdakılarla harmoniya içində yaşamağa kömək edən dəyərlər. İnamımızı özümüzə, ailəmizə və ya cəmiyyətə deyil, Ali Gücə yönəldirik. Və bunu etdikcə elə bir daxili güvən inkişaf edir ki, cəmiyyətimizə, ailəmizə və hətta özümüzə də etibar edə bilirik.

Dürüst olmağı öyrənirik — nə olursa olsun. Gizlətmək istəyə biləcəyimiz davranışlardan uzaq durmağı öyrənirik. Hərəkətlərimizə görə məsuliyyət daşımağı öyrənirik. "Bu mənimdir" düşüncəsi yerini fədakarlıq ruhuna verir. Bu dəyərlər bizi yaşadığımız həyatın məsuliyyətli və faydalı bir üzvünə çevirir. Bizi məzara daha dərinə aparmaq əvəzinə, bu dəyərlər bizi yenidən yaşayanlar dünyasına qaytarır.

❖

YALNIZ BU GÜN: Qazandığım dəyərlərə görə minnətdaram. Onların mənə məsuliyyətli və faydalı bir cəmiyyət üzvü kimi müdrik və sevgi dolu qərarlar vermək imkanı yaratdığı üçün təşəkkür edirəm.

"Proqram üzrə hər gün işləmək bizi dəyişir və Ali Gücün rəhbərliyi altında yaşayan insanlara çevirir."

Əsas Mətn

❖

Biz kim idik və kimə çevrilirik? Bu suala sadə cavab var: Anonim Narkomanlara asılı olaraq gəldik və asılılığımız bizi məhv edirdi. Burada narkotiklərə olan vəsvəsədən və istifadə məcburiyyətindən azad olduq. Həyatımız dəyişdi.

Lakin bu yalnız buz dağının görünən tərəfidir. Əslində kim idik? Keçmişdə istiqamətsiz və gücsüz insanlar idik. Həyatımızın məqsədi yox idi. Nə üçün yaşadığımızı bilmirdik. Həyatımız nə özümüzə, nə ailəmizə, nə dostlarımıza, nə də ətrafımızdakılara önəm verirdi.

Bəs indi kimə çevrilirik? Bu gün biz sadəcə "təmiz qalmış" asılılar deyilik. Artıq istiqaməti olan, məqsədi olan və özümüzdən böyük bir Gücə arxalanan insanlarıq. On İki Addımı gündəlik tətbiq etdikcə başa düşürük ki, asılılıq hisslərimizi, motivasiyalarımızı və davranışlarımızı necə təhrif edib. Zamanla xəstəliyimizin dağıdıcı gücü yerini həyat verən Ali Gücün gücünə verir.

Sağalma sadəcə təmiz qalmaq deyil – güc qazanmaq deməkdir. Biz yalnız zərərli vərdişlərdən azad olmuruq, həm də yeni bir həyata qədəm qoyuruq. Və bu andan etibarən İlahi Qüvvənin sağalma yoluna yönəlmiş yeni insanlar oluruq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mənim yeni insan olmaq üçün lazım olan rəhbərliyim var. Bu gün İlahi Qüvvəmə bir addım da yaxınlaşacaq və məqsədsiz həyatımı geridə qoyacağam.

3 SENTYABR ANONİMLİKDƏ İFADƏ OLUNAN TƏVAZÖKARLIQ

"Təvazökarlıq elə bir yan məhsuldur ki, bizə azadlıq mühitində böyüməyə və inkişaf etməyə imkan verir və iş yerlərimizdə, ailələrimizdə və ya dostlarımız arasında asılı kimi tanınmaq qorxusunu aradan qaldırır."

Əsas Mətn

❖

Çoxlarımız sonradan başa düşdü ki, "anonimlik – bütün ənənələrimizin mənəvi əsasıdır." Bizə maraqlı idi ki, bu cümlənin mənası nədir və anonimliyin mənəviyyatla nə əlaqəsi var?

Cavab budur: çox böyük əlaqəsi var! Anonimliyimizi qoruyub əziz tutduqca, təsəvvürümüzdən kənar mənəvi mükafatlar qazanırıq. Kiməsə yaxşılıq edib bunu heç kimə deməmək böyük bir dəyərdir. Eyni şəkildə, AN üzvlüyümüzü qürurla hamıya elan etmək istəyinə qarşı durmaq — yəni hamının bizim nə qədər möhtəşəm olduğumuzu təsdiqləməsini istəməmək — sağalmamızı daha çox dəyərləndirməyimizə səbəb olur.

Sağalma özümüzdən daha böyük bir Gücdən aldığımız bir hədiyyədir. Sağalmamızla öyünmək, sanki bunu öz gücümüzlə etmişik kimi davranmaq, təkəbbür və böyüklük hissi yaradır. Anonimliyimizi qorumaq isə təvazökarlıq və minnətdarlıq hissini gücləndirir. Sağalmanın özü artıq mükafatdır; ictimai alqış onu daha dəyərli edə bilməz.

❖

YALNIZ BU GÜN: Sağalma özü-özlüyündə bir dəyərdir və başqaları tərəfindən bunu qiymətləndirməsi mənim üçün vacib deyil. Mən anonimliyimi qoruyub möhkəmlədəcəm.

" Vurduğumuz zərərlər üçün düzəliş etdikdə
bunu özümüz üçün etdiyimizi xatırlamağa çalışırıq."

Əsas Mətn

❖

Nə vaxta qədər başqalarına vurduğumuz ziyanı ödəməsək, ruhumuz lazımsız yüklərlə dolu olacaq. Edilməmiş bir üzr, içimizdə saxladığımız bir inciklik və ya ifadə olunmamış peşmanlıq – bunların hamısı əlavə yükdür. Bu, sanki dağınıq bir evdə yaşamağa bənzəyir. Biz belə evdən başımızı götürüb gedə bilərdik və ya yığılan dağıntıların üstündən keçib onları görməzdən gələ bilərdik. Lakin, səliqəsizliyi görməmək onu yox etmir. Sonda çirkli qablar, qırıntı dolu xalça və daşmış zibil qabları yenə də yerində qalır – təmizlənməyi gözləyir.

Dağınıq ruhla yaşamaq da dağınıq evdə yaşamaq qədər çətindir. Sanki daim dünənin qalıqlarına ilişirik. Hara getmək istəsək, yolumuzda nəsə dayanır. Düzəliş etmək məsuliyyətimizi nə qədər gecikdirsək, ruhumuz bir o qədər qarışır. Və bu işi görmək üçün kənardan kimsəni tuta bilmərik. Bu işi özümüz etməliyik.

Səhvlərimizi düzəltdikcə dərin məmnunluq hissi alırıq. Ruhumuz azadlıqla dolur və sağalmaqdan həqiqətən də zövq alır – sanki təmizlədiyimiz evimizin pəncərələrindən günəş işığı süzülür. Bu böyük təmizlik işi bitdikdən sonra, vaxtaşırı özümüzdə yığılan yüklərdən azad olmağı öyrənirik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən vurduğum ziyanları ödəyərək, ruhumdakı qarışıqlıqdan azad olacağam.

"Biz başa düşürük ki, xəstəliyimiz əxlaqi zəiflikdən qaynaqlanmır.
Ağır xəstə idik, ümidsiz dərəcədə pis vəziyyətdə deyildik."

Əsas Mətn

❖

Çoxlarımız üçün Anonim Narkomanlara gəlmək, illərlə çıxılmaz vəziyyətdə qaldığımız bir yoldan qurtuluş oldu. Biz təəccüblənirdik ki, niyə insanların arasında olmağımıza baxmayaraq, həmişə özümüzü tənha hiss edirdik? Niyə bu qədər ağılsız, bizi uçuruma aparan hərəkətlər edirdik? Niyə çox vaxt özümüzü pis hiss edirdik? Və necə oldu ki, həyatımız bu qədər qarışdı? Biz düşünürdük ki, ümidsizcəsinə pis adamlarıq, bəlkə də, ümidsizcəsinə dəliyik.

Buna görə də, nə qədər rahatladıq ki, problemin mənşəyini öyrəndik – biz xəstəliyimizdən əziyyət çəkirdik. Səbəb mənəvi pozğunluq deyil, sadəcə asılılıq idi. Və bu o demək idi ki, biz sağalmağa başlaya bilərik.

Bu gün, xəstəliyimizin əlamətləri həyatımızda yenidən üzə çıxanda, artıq ruhdan düşmürük. Biz bilirik ki, mənəvi zəiflikdən deyil, müalicəsi olan bir xəstəlikdən əziyyət çəkirik. On İki Addım üzərində işləyərək, asılılıq xəstəliyindən sağalmaq şansımız var və buna görə minnətdarıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən minnətdaram ki, mənəvi pozğunluqdan deyil, müalicəsi olan bir xəstəlikdən əziyyət çəkirəm. AN proqramı üzərində işləyərək, asılılıqdan sağalma yolunda davam edəcəm.

6 SENTYABR TOPLANTILARDA MÜNTƏZƏM İŞTİRAK

"Təcrübəmiz göstərir ki, toplantılarımıza
müntəzəm olaraq gələnlər təmiz qalırlar."

Əsas Mətn

❖

AN proqramı bizə yeni bir həyat tərzi verir. Bu yeni nümunənin əsas elementlərindən biri müntəzəm olaraq toplantılarda iştirak etməkdir. Yeni gələn üçün təmiz yaşamaq yeni bir təcrübədir. Bir vaxtlar bizə tanış olan şeylərin hamısı dəyişmişdi. Dostlar, məkanlar və həyatımızın səhnəsində rol alan hər şey artıq yox idi. Narkotiklərlə maskalanmayan və ya örtülməyən yeni çətinliklər ortaya çıxırdı. Bu səbəbdən tez-tez yeni gələnlərə hər gün bir toplantıda iştirak etmələrini tövsiyə edirik. Nə baş verirsə versin, gün nə qədər çətin keçirsə keçsin, gündəlik toplantımızın bizi gözlədiyini bilirik. Orada, sağalan digər asılılarla – bizim nə yaşadığımızı bilən insanlarla ünsiyyət qururuq, çünki onlar da eyni yoldan keçiblər. Bu cür ünsiyyətdən aldığımız dəstək və rahatlıq olmadan günümüzü keçirmək çətindir.

Sağalma yoluna qədəm qoyduqda da müntəzəm toplantılardan eyni faydaları alırıq. Nə qədər təmiz olsaq da, asılılıqdan heç vaxt tam olaraq qurtulmadığımızı unutmuruq. Düzdür, bir neçə gün toplantıya getməsək, dərhal narkotik istifadəsinə qayıtmarıq. Amma AN toplantılarına nə qədər müntəzəm getsək, sağalan bir asılı kimi şəxsiyyətimizi bir o qədər gücləndiririk. Hər toplantı bizi yenidən narkotik istifadə edən insan obrazından uzaqlaşdırır.

❖

YALNIZ BU GÜN: Yeni həyat tərzimin bir hissəsi kimi müntəzəm toplantılara getməyi öhdəmə götürəcəyəm.

" Səhv olan yerlərdə proqram bizə bağışlama ruhunu öyrədir."
Əsas Mətn

❖

AN-da biz ətrafımızla yenidən əlaqə qurmağa başlayırıq. Artıq təcrid olunmuş şəkildə yaşamırıq. Amma təcriddən azadlığın da bir bədəli var: insanlarla nə qədər çox ünsiyyətdə olsaq, bir o qədər tez-tez kimsə "ayağımızı tapdalaya" bilər. Məhz belə hallarda kin yaranır.

Kin (haqlı olsaq belə) davam edən sağalmamız üçün təhlükəlidir. Onu nə qədər uzun müddət içimizdə saxlayırıqsa, bir o qədər acılaşır və sonda bizi zəhərləyir. Təmiz qalmaq üçün kinimizi buraxmağı, bağışlamağı öyrənməliyik.

Bu qabiliyyəti ilk olaraq Səkkizinci və Doqquzuncu Addımları işləyərkən inkişaf etdiririk və Onuncu Addımı müntəzəm tətbiq etməklə onu canlı saxlayırıq. Bəzən bağışlamağa könüllü olmadıqda xatırlamaq kömək edir ki, biz də bir gün başqasının bağışlamasına möhtac qala bilərik. Məgər hamımız vaxtilə dərin peşman olduğumuz bir şey etməmişikmi? Və səmimi düzəlişlərimiz qəbul ediləndə az da olsa sağalmırıqmı?

Hamımızın bacardığımızın ən yaxşısını etdiyini xatırladıqda bağışlama münasibətini inkişaf etdirmək bir az daha asan olur. Çünki bir gün bizə də bağışlama lazım olacaq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Kinimi buraxacağam. Bu gün mənə qarşı səhv edilərsə, bağışlamağı tətbiq edəcəyəm, çünki özümün də bağışlanmağa ehtiyacım olduğunu bilirəm.

" Üsyankar olduğumuz zaman imanımızı itirməyə ehtiyac yoxdur."
Əsas Mətn

❖

Bir çoxumuz bütün həyatımızı üsyan içində yaşamışıq. Hər hansı istiqamət və ya göstərişə ilk reaksiyamız çox vaxt mənfi olur. Hakimiyyətə və ya avtoritetə avtomatik etiraz etmək bir çox asılı üçün problemli xarakter qüsurudur.

Dərin özünütəhlil bizə dünyaya necə reaksiya verdiyimizi göstərə bilər. Özümüzdən soruşa bilərik: insanlara, yerlərə və qurumlara qarşı üsyanımız həqiqətən əsaslıdırmı? Kifayət qədər yazdıqda, adətən başqalarının etdiklərindən kənara keçib, hadisələrdə öz payımızı görə bilirik. Anlayırıq ki, başqalarının bizə etdiyindən daha vacib olan, bizim həmin vəziyyətlərə necə cavab verdiyimizdir.

Müntəzəm inventar həyat qarşısında reaksiyalarımızdakı nümunələri görməyə kömək edir və xroniki üsyankarlığa meyilli olub-olmadığımızı üzə çıxarır. Bəzən görürük ki, rədd edilmə riskini almamaq üçün zahirən razılaşsaq da, içimizdə avtoritetə qarşı gizli kin saxlayırıq. Bu kin nəzarətsiz qaldıqda bizi sağalma proqramımızdan uzaqlaşdıra bilər.

İnventar prosesi bizə üsyankar davranış nümunələrimizi üzə çıxarmağa, qiymətləndirməyə və dəyişməyə imkan verir. Dünyanı inventar etməklə dəyişə bilmərik, amma ona reaksiyamızı dəyişə bilərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Üsyankarlığın qarışıqlığından azad olmaq istəyirəm. Hərəkət etməzdən əvvəl özümü inventar edəcək və həqiqi dəyərlərimi düşünəcəyəm.

" Sağalma yolunda ən böyük maneələrdən biri
başqalarına qarşı qeyri-real gözləntilər qurmaqdır."

Əsas Mətn

❖

Anonim Narkomanlara gələndə çoxlarımız özümüzü ən bədbəxt insan hesab edirik. Yeni gələnlər toplantılarda səbirli, təmkinli, özlərinə inanan sağalan asılıları görəndə düşünürlər ki, bunlar sağalmanın simvollarıdır. Bu mehriban insanlar aylarla, hətta illərlə sevgilərini bizimlə bölüşür, əvəzində heç nə istəmirlər və mənəvi prinsiplərə əsaslanaraq yaşayırlar. Biz onlara inanırıq, özümüzü sevməyi bacarmayana qədər isə onların bizimlə bölüşdüyü sevgini qəbul edirik. Və düşünürük ki, bu insanlar həyatımızı asanlıqla qaydasına sala biləcəklər.

Sonra, ilk günlərin xəyalları yavaş-yavaş dağılır. Biz görürük ki, AN və dostlarımız, həm də sponsorumuz sadə insanlardır. Təəccüblənirik: ev qrupumuzun hansısa üzvü bizdən çay gətirməyimizi xahiş edir, AN-da illərlə olan iki üzv xidmət komitəsinin toplantısında mübahisə edir, sponsorumuzda isə bir neçə xasiyyət qüsuru görürük. Özümüzü pis hiss edirik, illüziyalar dağılır — sən demə, bu sağalan asılılar mükəmməl deyillər! Onda biz onlara necə etibar edə bilərik?

Həqiqət isə odur ki, nə "mükəmməl sağalanlar" var, nə də "tam uğursuzlar." Bizim asılı dostlarımız nə ən yaxşı, nə də ən pis insanlardır. Axı mükəmməl olsaydılar, bu proqrama ehtiyacları olmazdı. Dostlarımız və sponsorumuz bizim kimi adi, sağalan asılılardır. Onların gündəlik sağalma təcrübəsinə arxalana bilərik və bu təcrübədən öz proqramımızda istifadə edə bilərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mənim dostlarım və sponsorum — mənim kimi adi insanlardır. Məhz buna görə də onların təcrübəsinə daha çox etibar edirəm.

"Sadə, sevgi dolu bir qucaqlamanın dünyadakı bütün
dəyişiklikləri edə biləcəyini öyrənirik ..."

Əsas Mətn

❖

Bəlkə də sağalma yolunda çox acı çəkən birinə yaxın olduğumuz vaxtlar olub. “Onların özlərini daha yaxşı hiss etmələri üçün nə edə bilərəm?” sualı ilə mübarizə apardıq. Narahat olduq və əziyyətlərini yüngülləşdirmək üçün kifayət qədər olmadığımızı hiss etdik. Paylaşmaq üçün daha çox təcrübəmizin olmasını arzuladıq. Nə deyəcəyimizi bilmədik.

Amma bəzən həyat elə yaralar açır ki, ən ürəkdən sözlər belə onları yüngülləşdirə bilmir. Dərin mərhəmət hisslərimizlə bağlı olduqda sözlər heç vaxt demək istədiklərimizi tam ifadə etmir. Dil yaralı bir ruha toxunmaq üçün kifayət etmir, çünki yalnız sevən bir İlahi Qüvvənin toxunuşu ruha şəfa verə bilər.

Sevdiklərimiz kədərləndikdə, sadəcə yanlarında olmaq, təklif edə biləcəyimiz ən mərhəmətli dəstəkdir. Sevən bir İlahi Qüvvənin ruhu sağaltmaq üçün daim çalışdığından əmin ola bilərik; bizim yeganə məsuliyyətimiz orada olmaqdır. Varlığımız, sevgi dolu bir qucağımız və diqqətli bir qulağımız, şübhəsiz ki, hisslərimizin dərinliyini ifadə edəcək və ağrı çəkən bir insanın ürəyinə çatmaq üçün təkcə sözlərdən daha artıq təsir göstərəcək.

❖

YALNIZ BU GÜN: Sevdiyim birinə varlığımı, qucaqlaşmağımı və diqqət dolu dinləyiciliyimi bəxş edəcəyəm.

"Biz mülahizələrdə çevik olmağı öyrənirik... Xəstəliyimizin yeni faktlarını öyrənərək, özümüzü daha da yaxşı hiss edirik".

Əsas Mətn

❖

İstifadə etdiyimiz vaxtlarda "çeviklik" sözü leksikonumuzda demək olar ki, yox idi. Biz narkotiklərin bizə verdiyi kobud həzz vəsvəsi altında idik və ətrafımızdakı dünyanın daha incə, zərif və rəngarəng həzzlərini çətinliklə qəbul edirdik. Xəstəliyimiz bizi daim uçuruma aparırdı. Orada bizi yalnız həbsxanalar, xəstəxanalar və ölüm gözləyirdi. Xəstəliklə daim mübarizə aparmağımız bizdə güc qoymamışdı. Nəticədə biz o qədər həssas olmuşduq ki, həyatın bircə küləyi bizi külə döndərə bilərdi. Biz yaralı və uduzmuş idik və bizə təslim olmaqdan başqa heç nə qalmamışdı.

Lakin sağalmanın gözəl ironiyası ondadır ki, təslim olaraq biz xəstəlikdə itirdiyimiz çevikliyi qazanırıq. Həmin o çevikliyi ki, elə onun çatışmazlığı bizi məhv etmişdi. Biz əsən təravətli küləyi dağılmadan, sınmadan qarşılamaq qabiliyyətini özümüzdə bərpa etdik. Biz hiss edirdik ki, həyatımızda əsən külək sevgi ilə dərimizə toxunur. Halbuki əvvəllər dərimizi yalnız daha da kobudlaşdırırdı, küləyin özü isə ölümsaçan rüzgara bənzəyirdi.

Həyatın külәkləri daim bizə təmiz hava gətirir və bununla yanaşı, zərif və rəngarəng yeni ətrilər, yeni həzzlər gətirir. Nə vaxt ki, biz istiqaməti küləyin axını üzrə saxlayırıq, biz bu küləyin bizə gətirdiyini hiss edir, duyur, eşidir və dadırıq. Yeni küləklər əsərkən, biz hiss edirik ki, özümüz də yenilənirik.

❖

YALNIZ BU GÜN: İlahi Qüvvə, mənə kömək et ki, istiqaməti külək üzrə saxlayım. Mənə çevik olmaq bacarığını qaytar.

"Mən düşünürdüm ki, narkotiksiz nevrotik və maraqsız birisi olacağam. Amma bunun əvəzinə mən həmişə arzuladığım kimi oldum və həyatım ahəngdar və rahat oldu".

Əsas Mətn

❖

Ümumiyyətlə narkotiksiz həyat ola bilərmi? Yeni gələnlər əmindirlər ki, narkotik istifadəsini atsalar, yazıq bir məxluq olmağa məhkumdurlar. Amma bu qorxunun reallıqla heç bir əlaqəsi yoxdur.

Anonim Narkomanlar öz üzvlərinə yeni həyata qapı açır. Yalnız itirdiyimiz AN-da bir şey var – o da asılılığın qulu olmaqdır. Biz yeni dostlar qazanırıq, yeni maraqlara vaxt tapırıq, müntəzəm işə düzəlmək imkanı, təhsil almaq şansı əldə edirik – əgər bunu istəyiriksə. Biz başladığımız işi sona qədər çatdırmağa qadirik. Biz rəqsə gedə bilərik və orada özümüzü çox rahat hiss edə bilərik – iki ayağımız sol olsa belə. Biz səyahət üçün pul yığıb kənara qoya bilirik, hətta yaxın bir şəhər kənarına palatka ilə getsək də. Sağalma prosesində biz özümüzə yeni maraqlar və müasir dövr üçün perspektivlər əldə edirik. Biz artıq arzulamağa cəsarət edirik.

Həyat sözsüz ki, dəyişir. Əgər bizim Anonim Narkomanlar toplantılarımız varsa, biz hər zaman bundan faydalana bilərik. AN-da tapdığımız sevgiyə görə minnətdarıq və özümüzə inanmağa başlayırıq. Biz inamla öz həyat səyahətimizə çıxırıq, özümüz üçün yeni üfüqlər açmaq üçün. Çox vaxt Dünyada bizim üçün ən yaxşı yerdir,çünki AN üzvləri orada olublar.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən xəyal belə edə bilməyəcəyim düzənli, sakit həyatda yaşaya bilirəm. Sağalma mənim üçün yeni üfüqlər açdı və onu əldə etmək üçün məqsəd verdi.

"Biz fərqli bir şey istəyirdik və fikirləşirdik ki,
bunu narkotiklərdə tapmışıq."

Əsas Mətn

❖

Çoxumuz daim özümüzü başqalarından fərqli olduğumuzu hiss edirdik. Biz bilirik ki, bu hiss də unikal deyilik; toplantılarımızda digər asılıların da eyni hissləri yaşadıqlarını eşidirik. Bütün həyatımız boyu bizi məmnun edəcək bir şeyin axtarışında idik. O "fərqli bir şey" ki, bizim daxili uyğunsuzluğumuzu düzəltsin, bizi tamamlaya bilsin, başqaları da bizi qəbul etsin. Bizə elə gəlirdi ki, narkotiklər bütün bunların cavabıdır.

İstifadəli olanda heç olmasa nə boşluq hiss edirdik, nə də nəyəsə möhtaclıq duyurduq. Amma bu halın digər tərəfi də var idi: narkotiklər – bizim "həllimiz" – çox tezliklə əsas problemimizə çevrildi.

Elə ki, narkotiklərdən imtina etdik, həmin o boşluq hissi yenidən qayıtdı. İlk vaxtlarda biz çarəsizliyə qapıldıq, çünki öz gücümüzlə bu acınacaqlı vəziyyətdən çıxa bilmirdik. Ancaq biz Addımları işləmək və təkliflərə əməl etmək qərarına gəldik. Və bunu etdikdə gördük ki, daim axtardığımızı – "fərqli bir şeyi" tapmışıq. Bu gün biz inanırıq ki, ömürlük arzumuz İlahi Qüvvəni tanımaq idi; ehtiyac duyduğumuz "fərqli bir şey" isə sevən İlahi ilə münasibət idi. Addımlar bizə bu münasibəti başlamağı və necə davam etdirməyi öyrədir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mənim İlahi Qüvvəm — o "fərqli bir şey"dir ki, mənim həyatımda daim çatışmırdı. Mən Addımlardan istifadə edəcəyəm ki, mənəvi dünyamda çatışmayan bu cəhəti bərpa edim.

"Nəhayət, anlayırıq ki, dürüst olmalıyıq. Əks halda,
yenidən narkotik istifadəsinə qayıdacayıq."

Əsas Mətn

❖

Hər birimizin sirri var, düzdür? Çoxlarımızın kiçik sirləri var ki, üzə çıxsa, bizdə kiçik bir çaşqınlıq yarada bilər. Lakin, bəzilərimizdə daha mühüm və ciddi sirrlər də var: bunlar duman arxasında gizlənən, keçmişdən qalan qalın qatlardır. Belə böyük sirrlərin sağalmağımıza təhlükə yaratdığı açıq-aydındır. Amma kiçik sirlər də sağalmağımıza ziyan vurur; hətta onlar daha ciddi ola bilər, çünki biz onları 'zərərsiz' hesab edirik.

Bizim sirlərimiz, ciddiliyindən asılı olmayaraq, qəlbimizdə sağalmanı əngəlləmək istəmədiyimiz yerləri tutur. Nə qədər ki, həyatımızdakı hər hansı məsələləri özbaşına həll edirik və həvəslə bundan sonra da istədiyimiz kimi davranmaq 'haqqımızı' itirmək istəmirik, biz özümüzə çox ziyan vururuq. Yavaş-yavaş, həyatımızın proqramdan kənarda qalan hissələri artır və digər sahələrə yayılır.

Sirrlərin növündən asılı olmayaraq, istər böyük, istər kiçik olsun, gec-tez bizi bir nəticəyə gətirəcək. Biz seçim etməliyik: ya həyatımızı tamamilə proqrama tabe edirik, ya da sağalmanı itirəcəyik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən yalnız proqram qarşısında tamamilə təslim olaraq əldə edəcəyim sağalmanı istəyirəm. Bu gün mən sponsorumla danışacağam və ona həm böyük, həm də kiçik sirrlərimi açacağam.

"…biz… düşünürdük ki, əgər yemək, seks və pul bol olsa, özümüzü yaxşı hiss edəcəyik və hər şey yaxşı olacaq."

Əsas Mətn

❖

Asılı olduğumuz üçün heç nə bizə kifayət etmirdi — narkotik, seks, pul və digərləri. Hətta bunlar həddindən artıq olsa belə, bizə az idi və içimizdə mənəvi boşluq dolmurdu. Nə qədər çalışsaq da, bu boşluğu öz gücümüzlə doldura bilmirdik və daim uğursuzluqla rastlaşırdıq. Nəhayət biz anladıq ki, bu boşluğu doldurmaq üçün gücümüz çatmır. Bizə bizdən daha güclü olan bir Qüvvə lazım idi.

Beləliklə, biz narkotiklərdən və içimizdəki boşluğu müxtəlif yollarla doldurmaqdan imtina etdik. Biz öz İlahi Qüvvəmizə dua etdik ki, bizə qayğı göstərsin, güc versin və istiqaməti göstərsin. Biz təslim olduq və bu Qüvvəyə yol açdıq ki, içimizdəki boşluğun doldurulması başlansın. Biz artıq başqa vərdişlərdən uzaqlaşdıq və İlahi Qüvvə bizə öz sevgisini hədiyyə etdi. Yavaş-yavaş qəlbimizdəki boşluq doldurulmağa başladı.

İndi, İlahi Qüvvədən aldığımız sevgi hədiyyəsi ilə nə etməliyik? Əgər bu hədiyyəni özümüzdə bərk-bərk saxlasaq, onu boğmuş olarıq. Biz unutmamalıyıq ki, sevgi yalnız bölüşdükdə artır. Biz bu hədiyyəni yalnız təmənnasız bölüşərək qoruyub saxlaya bilərik. Asılılıq dünyası, biz kimdənsə alırıq və bizdən kimsə qoparır dünyasıdır. Asılılığımızla yaşadığımız həyatda biz kimdənsə alırıq və bizdən kimsə qoparır; sağalmada isə biz bölüşürük və bizimlə də bölüşürlər. Biz bu gün hansı həyatda yaşamağı seçirik?

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən tam sağalma içində yaşamağı seçirəm. Mənimlə sərbəst şəkildə paylaşılanları başqaları ilə sərbəst şəkildə bölüşərək dərk etdiyim İlahi ilə şüurlu təmasımı qeyd edəcəyəm.

16 SENTYABR EMOSİONAL TARAZLIQ

"Emosional tarazlıq meditasiya ilə əldə olunan
ilk nəticələrdən biridir və təcrübəmiz bunu təsdiqləyir."

Əsas Mətn

❖

Hər birimiz “emosional tarazlıq” anlayışını bir az fərqli izah edə bilərik, amma hamımız onu tapmalıyıq. Emosional tarazlıq o demək ola bilər ki, ətrafımızda nə baş verməsindən asılı olmayaraq həyata müsbət baxışı qoruyub saxlayırıq. Bəziləri üçün isə bu, hisslərimizi anlayıb onlara reaksiya vermək əvəzinə cavab verməyi bacarmaqdır. Bu həm də o deməkdir ki, hisslərimizi mümkün qədər dərindən yaşayırıq, amma onların həddindən artıq ifadəsinə yol vermirik. Emosional tarazlıq dua və meditasiya təcrübəsi ilə formalaşır. Sakitləşirik, düşüncələrimizi, ümidlərimizi və narahatlıqlarımızı anlayışımıza uyğun olan İlahi ilə bölüşürük. Sonra istiqamət üçün dinləyirik və həmin istiqamətə uyğun hərəkət etmək gücünü gözləyirik. Zamanla tarazlığı qoruma bacarığımız güclənir və əvvəllər yaşadığımız kəskin emosional eniş-yoxuşlar sakitləşməyə başlayır. Başqalarının da öz hisslərini yaşamasına imkan verməyi öyrənirik; onları mühakimə etməyə ehtiyac duymuruq. Eyni zamanda öz emosional diapazonumuzu da tam qəbul edirik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Müntəzəm dua və meditasiya vasitəsilə emosional tarazlığın mənim üçün nə demək olduğunu kəşf edəcəyəm.

"Keçmişimiz haqqında yazdıqlarımızın kifayət olduğunu düşünə bilərik, lakin bu səhvə yol verməməliyik."

Əsas Mətn

❖

Bəzilərimiz Dördüncü Addımı yazmağa heç cəhd etmirik, digərlərimiz isə bu addım üzərində yorulmadan işləyir. Biz təkrar-təkrar inventarlaşma etdikcə, sponsorumuz bizim üçün narahat olmağa başlayır. Özümüzü başa düşmək üçün, niyə belə olduğumuzun səbəblərini araşdırır və yadımıza düşən hər bir xırdalığı incələməyə çalışırıq. Bizə elə gəlir ki, keçmişimiz haqqında düşünmək, yazmaq və kiminləsə danışmaq kifayət edəcək. Nöqsanlarımızdan azad olmaq və vurduğumuz ziyanları ödəmək üçün sponsorumuzun verdiyi tövsiyələrə qulaq asmırıq. Biz sadəcə yeni nöqsanlarımızı tapır, onları yazırıq və sonra böyük həvəs və ləzzətlə onlar haqqında danışırıq. Nəhayət, əldən düşmüş sponsorumuz özünü qorumaq üçün bizdən ayrılır.

Bu ssenari nə qədər ciddi görünməsə də, çoxumuz bu vəziyyətə düşürük. Nə vaxt ki, biz öz səhvlərimizi düşünür, yazır və danışırdıq, bizdə hiss yaranırdı ki, hər şey nəzarət altındadır. Lakin, zamanla başa düşdük ki, problemlərimizdə boğuluruq və həll yolunu görmürük. Biz öyrəndik ki, yeni tərzdə yaşamaq istəyiriksə, Beşinci Addımdan sonra proqram üzrə irəliləməliyik. Artıq açıq-aydın gördüyümüz xarakter qüsurlarımızdan azad olmaq üçün İlahi Qüvvədən kömək istəmək hazırlığı ilə dolduq. Xasiyyətimizin qüsurlarından irəli gələn ziyanları ödəməyə başladıq. Yalnız bundan sonra əsl mənəvi azadlığı hiss etməyə başladıq. Artıq qurban deyilik; sağalma yolunda rahat və azad irəliləyə bilərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Baxmayaraq ki, Dördüncü və Beşinci Addımların üzərində işləmək emosional və mənəvi sağalma gətirməyə yetərli deyil, mən bu işi görəcəyəm və sonra bu Addımlara əsaslanaraq yaşayacağam.

18 SENTYABR DÜRÜST MÜNASİBƏTLƏR

"Həyatımızda baş verən ən dərin və mühüm dəyişikliklərdən biri, başqaları ilə qurduğumuz münasibətlər sahəsində olur."

Əsas Mətn

❖

Sağalma prosesində çoxlarımız ilk dəfə olaraq, yaxın və səmimi münasibətlər qurmağa başlayırıq. Yavaş-yavaş elə insanlarla yaxınlaşırıq ki, onlar zamanla bizim dostumuz, sponsorumuz və ya həyat yoldaşımız olurlar. Biz bu insanlarla sevincimizi, göz yaşlarımızı və çətinliklərimizi bölüşürük, bu da aramızda qarşılıqlı hörmət və qayğıya əsaslanan güclü bir bağ yaradır.

Bəs dostlarımızla hər mövzuda razı olmadıqda nə edə bilərik? Məsələn, dostumuzun musiqi zövqünü başa düşməyə bilərik, ya da evdə mebelin harada və necə olmalı olduğunda həyat yoldaşımızla razılaşmaya bilərik. Hətta, sponsorumuzun birliyin iş iclasında dediyi fikirlə də razı olmaya bilərik. Yaranan münaqişə, dostluğun, nigahın və ya sponsorluğun sona çatdığı anlamına gəlirmi? Xeyr!

Bu cür münaqişələr yalnız uzunmüddətli münasibətlərdə yarana bilər, həm də hər iki tərəfin emosional baxımdan sağlam və dürüst şəxsiyyətlər olduğunu göstərir. Əgər münasibətlərdə hər iki tərəf hər şeydə eyni fikirdədirsə, bu, deməkdir ki, kimsə sadəcə digərini qane etməyə çalışır, həqiqətən isə razı deyil. Münaqişələrin qarşısını almaq üçün öz dürüstlüyümüzü və tamlığımızı qurban versək, münasibətlərimizdə ən qiymətli olan nələrisə itirəcəyik. Lakin, əgər sona qədər dürüst və səmimi olsaq, digər insanla münasibətimizdən ən yaxşı nəticəni əldə edəcəyik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən şadam ki, hər bir insanı özünəməxsus edən fərqliliklər mövcuddur. Bu gün mən çalışacağam ki, özünəməxsusluğumu qoruyub saxlayım.

"Anonim Narkomanlar icmasında bölüşdüyümüz sevinc artır, qəm-kədər isə azalır. Həyatımızda ilk dəfə olaraq yaşadıqlarımızı tək başına yaşamırıq."

IP № 16: Yeni Gələnlər Üçün

❖

Biz həyatımızda baş verən uğursuzluqları və çətinlikləri aradan qaldırmaq üçün Addımları və Proqramın digər əsas vasitələrini tətbiq etdikdə, sevinmək və həyatdan zövq almaq bacarığını qazanırıq. Lakin, sevinclərimizi başqaları ilə bölüşməsək, onlar tez keçəcək. Qəm-kədər isə, əksinə, təkbaşına yaşasaq, daha uzun sürəcək. Anonim Narkomanlar icmasında biz çox vaxt sevincimizi artırır, çətinliklərimizi yüngülləşdiririk - çünki başqaları ilə bölüşürük.

Sağalma prosesində nə qədər həzz aldığımızı bəzən yalnız bizim kimi asılı olan insanlar qiymətləndirə bilər. Öhdəliklərimizi yerinə yetirməkdən aldığımız qürur hissini; dağılmış münasibətləri bərpa edərkən hiss etdiyimiz istiliyi; bu günümüzü yaşamaq üçün narkotik istifadəsinə əl atmadığımızdan gələn rahatlığı yalnız toplantılara bizimlə gələnlər anlaya bilər. Öz yaşadıqlarımızı digər sağalan asılılarla bölüşəndə və onlar da bizimlə eyni hadisələri paylaşdıqda, sevincimiz qat-qat artır. Bu prinsip sağalma prosesində qarşılaşdığımız çətinliklərə də aiddir. Çətinliklərimizi bölüşərək, AN-in digər üzvlərinə də öz güclərini bizimlə bölüşmək imkanı yaradırıq və beləliklə, yükümüzü yüngülləşdiririk.

Anonim Narkomanlar icmasında tanıdığımız insanlar, bizim üçün çox dəyərlidir. Bir-birimizlə bölüşərək, sağalma yolunda sevincimizi artırır və həyatın çətinliklərini yüngülləşdiririk.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən öz sevinclərimi və çətinliklərimi digər sağalan asılılarla bölüşməyə çalışacağam. Onların sevinclərinə qoşulacaq və çətinliklərini paylaşmaqla dəstək olacağam. Mən Anonim Narkomanlar icmasının möhkəm bağlılıqları üçün minnətdaram.

"İlahi,mənə dəyişdirə bilməyəcəklərimi qəbul etməyə qəlb rahatlığı ver, dəyişdirə biləcəklərimi dəyişməyə cəsarət ver, və birini digərindən fərqləndirmək üçün müdriklik ver."

Sükunət Duası

❖

Sağalmaq üçün dəyişilmək lazımdır və bu dəyişikliklər, davranışlarımızda baş verən dəyişiklikləri nəzərdə tutur. Problem ondadır ki, bir çoxumuz dəyişikliklərə müqavimət göstəririk. Əvvəlki davranış tərzimiz bizə yalnız xoşagəlməz hallar gətirirdi, lakin bu hallara ən azından öyrəşmişdik. Dəyişikliklər isə, bilmədiyimiz və tanımadığımız bir yerə addım atmaq deməkdir və bu addımı atmaq üçün cəsarət tələb olunur. Biz bu cəsarəti haradan tapa bilərik?

AN toplarında olarkən, ətrafımıza baxa bilərik. Burada gördüyüm insanlar artıq davranışlarında dəyişikliklərin vacib olduğunu anlayıblar və bunu uğurla həyata keçiriblər. Bu insanlara baxaraq, dəyişikliklərin mütləq bədbəxtliklər gətirəcəyindən artıq qorxmuruq. Bundan başqa, bu insanların təcrübəsi bizim üçün çox faydalıdır, çünki onların vasitəsilə hansı davranışların sağalmamız üçün faydalı olduğunu və zərərli olanları necə dəyişdirə biləcəyimizi görürük.

Biz həmçinin öz şəxsi sağalma təcrübəmizə də baxa bilərik. Hətta əgər bu təcrübə hələlik yalnız narkotik istifadəsinin dayandırılması ilə məhdudlaşırsa, bu artıq böyük bir dəyişiklikdir və yaxşılığa doğru olan bir dəyişiklikdir. Biz həyatımızın bütün sahələrində Addımları tətbiq edə bilərik və hər zaman görürük ki, təslim olmaq inkar etməkdən daha yaxşıdır; sağalma isə asılılıqdan daha vacibdir. Bizim şəxsi təcrübəmiz və AN qrupunun digər üzvlərinin təcrübələri göstərir ki, 'bacardığımı dəyişə bilim' sağalmanın bütövlükdə mənasının əsas hissəsidir. Dəyişikliklər üçün lazım olan rəhbərlik və gücü biz Addımları təcrübədə tətbiq edərək əldə edirik. Artıq bizim üçün qorxulu heç nə qalmayıb.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən dəyişiklikləri qəbul edirəm. İlahi Qüvvənin köməyi ilə mən dəyişikliklər üçün özümdə cəsarət tapacağam.

"Dua təcrübə tələb edir və özümüzə xatırlatmalıyıq ki,
heç kəs mütəxəssis olaraq doğulmur."

Əsas Mətn

❖

Sağalmağa başlayanda, çoxumuz dua etməyi bacarmırdıq. Biz həyəcanlanırdıq ki, 'münasib sözləri' bilmirik. Bəzilərimiz uşaqlıqdan bəzi duaları bilsə də, bu gün bu sözlərə inanıb-inanmadıqlarından əmin deyildilər. Keçmişdəki hər hansı təcrübəmizdən asılı olmayaraq, sağalmada ürəyimizdən gələn sözləri tapmaq bizim üçün çox vacibdir.

Çox vaxt, ilk duamız sadəcə bu gün təmiz qalmaq üçün İlahi Qüvvədən yardım istəməkdir. Biz rəhbərlik və cəsarət istəyə bilərik, ya da İlahidən bizim üçün olan iradəsini anlamaq və onu yerinə yetirmək üçün güc diləyə bilərik. Əgər biz dua etməyin çətin olduğunu hiss ediriksə, AN-nin digər üzvlərindən soruşa bilərik ki, onlar bunu necə öyrəniblər. Fərqi yoxdur, sevinclə dua edirik, ya da zərurət nəticəsində. Vacibi odur ki, dua etmək üçün cəhd etməkdə davam edək.

Lazımi sözləri tapmaqda bizə On İki Addımlar üzrə işləməyimiz və İlahi Qüvvə ilə olan şəxsi anlayışımız kömək edir. İlahi Qüvvəmizlə münasibətlərimiz inkişaf etdikcə, ona müraciət etmək bizim üçün getdikcə daha asan olur. Yavaş-yavaş dua bizim üçün güc və rahatlıq mənbəyinə çevrilir. Biz bu mənbədən tez-tez və həvəslə istifadə edirik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən bilirəm ki, hətta ən adi sözlərlə belə dua etmək olar. Mən bildiyim sözlərlə dua etməyə başlayacağam.

"Bu bacarığı özümüzdə tapdıqda, həyatımız yeni bir məna qazanır".

Əsas Mətn

❖

Sağalmaya ciddi yanaşmamaq və onu nəzərə almamaq, bizə bəxş edilən hədiyyəni dəyərsiz hesab etmək deməkdir. Təsəvvür edin ki, kimsə sizə yeni bir avtomobil hədiyyə edib. Siz onu yolda qoyub təkərlərinin çürüməsinə göz yuma bilərsinizmi? Yaxud da, onun vəziyyətinə baxmadan, zəruri təmir işlərini etməyərək, tamamilə sıradan çıxana qədər sürərsiniz? Əlbəttə ki, yox! Siz əlinizdən gələni edəcəksiniz ki, bu dəyərli hədiyyə əla vəziyyətdə qalsın.

Sağalma bir hədiyyədir və biz onu qoruyub saxlamalıyıq. Çünki sağalma bizə uzunmüddətli zəmanətlə verilməyib; biz onun qayğısına hər gün qalmalıyıq. Bu qayğı, mütəmadi toplantılara qatılmaq və müxtəlif xidmətlər etmək deməkdir. Biz hər gün təmizləmə işlərini həyata keçirməliyik və Onuncu və Dördüncü Addımlardan faydalanaraq sağalma prosesini yerinə yetirməliyik. Və əgər biz sağalmanı qorumaq üçün etdiyimiz bütün bunlarla yanaşı, hər gün bizə bu hədiyyəni bəxş edənə minnətdar olduğumuzu bildirsək, bu hədiyyə bizimlə uzun müddət qalacaq.

Sağalma, başqaları ilə bölüşdükdə artan bir hədiyyədir. Əgər onunla paylaşmasaq, biz sağalmanı qoruyub saxlaya bilməyəcəyik. Yalnız bölüşməklə, biz sağalmamızı daha da dəyərləndirə bilərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mənim sağalmam bir hədiyyədir və mən onu qoruyub saxlamaq istəyirəm. Əlimdən gələni edəcəyəm ki, onu qoruyum və başqaları ilə bölüşüm.

"Sağalma prinsiplərinə uyğun olaraq, biz qınamamaq, qabaqcadan formalaşmış düşüncələri gücləndirməmək və bir-birimizi təbliğ etməmək üçün çalışırıq."

Əsas Mətn

❖

AN-da bir şüşə ev kimiyik. Toplantılarda bizimlə birlikdə iştirak edən digər üzvlər, şəxsi həyatımız haqqında əvvəlkindən daha çox məlumat bilir. Kiminlə vaxt keçirdiyimizi, harada işlədiyimizi, hansı addım üzərində işlədiyimizi, neçə uşağımız olduğunu və s. digər üzvlərin bilmədikləri məlumatları fərziyyə edə bilərlər.

Başqalarının haqqımızda dedi-qodu etməsi bizi narahat edə bilər. Ancaq dostluqdan ayrılaraq qeybətdən qaçmaq üçün izolyasiyaya çəkilsək, digər üzvlərin bizə təklif etdiyi sevgidən, dostluqdan və əvəzolunmaz sağalma təcrübəsindən də məhrum olarıq. Qeybətə belə yanaşmaq daha yaxşı olar: hər şeyi və özümüzü olduğu kimi qəbul edib, həyatımızı prinsiplərə uyğun yaşamaq. Şəxsi gündəliyimizə, verdiyimiz qərarlara və sevən bir İlahidən rəhbərliyə nə qədər çox inam qazansaq, başqalarının fikirləri bizi bir o qədər narahat etməyəcək.

❖

YALNIZ BU GÜN: AN icmasının üzvü olmağa qərarlıyam. Heç bir fikir, sağalma öhdəliyimi yerinə yetirməyimə mane olmayacaq.

"İlahi Qüvvə haqqında təklif edə biləcəyimiz tövsiyələr yalnız bunlardır: Bu Qüvvə sevgi dolu, qayğıkeş və bizim özümüzdən daha qüdrətli və güclü olmalıdır. Bu konsepsiyanı qəbul etmək üçün dindar olmaq vacib deyil. Əsas olan, şüurumuzu inama açıq etməkdir."

Əsas Mətn

❖

Həyatımız boyunca inama gəldikcə, İlahi haqqında olan anlayışımız zamanla dəyişəcək. Sağalmanın əvvəlindəki İlahi təsəvvürümüz, bir neçə ay təmiz qaldıqdan sonra yaranan təsəvvürdən fərqlənir və bir neçə il keçəndən sonra tamamilə başqa cür olur.

İlk dəfə bizdən daha qüdrətli və güclü olan Qüvvəni təsəvvür etmək istəyəndə, bunu tam şəkildə edə bilmək çətin ola bilər. Biz, daha çoxunu gözləmədən bu Qüvvənin sadəcə təmiz qalmağımıza kömək etdiyini düşünə bilərik. Özümüz yaratdığımız İlahi Qüvvənin imkanlarının məhdudiyyətlərinə görə bizdə şübhə yaranır: Görəsən, biz bütün hallarda ona müraciət edə bilərikmi? Olur ki, biz belə düşünürük: 'Bu o qədər dəhşətlidir ki, hətta İlahi özü belə mənə kömək edə bilməz' və ya 'İlahi bu qədər insanı düşünür, çətin ki, mənə vaxt tapsın.

Lakin sağalarkən inkişaf etdikcə, anlayışımız da inkişaf edir. Gözlərimiz açılır və anlamağa başlayırıq ki, nə vaxt ki, Onun yolunda dururuq, o zaman İlahi Qüvvənin mərhəmət və sevgisini almağa mane oluruq. Biz İlahini anlamağa başlayırıq və öz inamımızla Onun sevgisini qəbul edirik. Bu sevgi dünyada olan bütün sağalanlara yetəcək qədər həddsiz və sonsuzdur.

❖

YALNIZ BU GÜN: Anlamağa başladığım İlahinin sərhədsiz sevgisi var və O, qayğıkeşdir. Mən inanacağam ki, İlahim yarana biləcək hər hansı problemimdən daha böyükdür.

25 SENTYABR DÖRDÜNCÜ ADDIM – HİSSLƏRİMİZDƏN QORXMAQ

"Hisslərimizlə təmasda olmağın ağrı və panikaya səbəb olan böyük bir zəncirvari reaksiyaya səbəb olacağından qorxuruq."

Əsas Mətn

❖

Adətən, çoxumuz şikayət edirik ki, Dördüncü Addımda xasiyyətimizin nöqsanlarını görmək və dərk etmək çox ağrılıdır. Bu, hətta sağalımımızda irəliləməyə mane ola bilər. Gücsüzlüyümüzü etiraf etmək və qəbul etməyi öyrənmək yolu ilə addımlar üzrə işləməyə davam edərək biz özümüzdə güc tapa bilərik.

Bu qədər dözülməz ağrımızın səbəbi heç də xasiyyətimizin nöqsanlarını dərk etməyimiz deyil; əslində, nöqsanların özü bu ağrını bizə gətirir. İstifadə edərkən, biz narkotikdən başqa heç nə hiss etmirdik və nöqsanlarımızın bizə gətirdiyi ağrılara heç fikir vermirdik. İndi narkotik olmadığına görə, bu ağrını hiss edirik. Əziyyətlərimizin və ağrılarımızın mənbəyi, imtina etsək də, yox olmayacaq. İnkar ağrını yox etmir, əksinə, onu daha da gücləndirir. On İki Addım birbaşa bizim nöqsanlarımızla məşğuldur və yalnız bu addımlar, bu nöqsanlardan yaranan əzab-əziyyətdən azad olmaqda bizə kömək edəcək.

Nöqsanlarımızdan yaranan ağrını hiss edəndə, xatırlamalıyıq ki, asılılığımız nə qədər qorxulu olsa da, artıq bu yuxudan ayılmışıq. İkinci Addımın bizə verdiyi azadlığı və ümidi xatırlaya bilərik. Biz Üçüncü Addımı ataraq, yenidən öz iradəmizi və həyatımızı İlahiyə (Onu necə başa düşürüksə) həvalə edirik. İlahi Qüvvə bizim qayğımıza qalır və qalan Addımlar üzrə işləməyimizdə bizə lazım olan köməyi göstərir. Yalnız bu gün biz öz sağalmanızı davam etdirə bilərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən öz hisslərimi yaşamaqdan qorxmayacağam. İlahi Qüvvənin köməyi ilə, mən sağalmamı davam etdirəcəyəm.

26 SENTYABR ÖZÜNÜ BAŞQALARINDA GÖRMƏK

"Başqalarını səhvlərinə görə günahlandırmaq bizi yüksəltmir."
Əsas Mətn

❖

Başqalarının səhvlərini göstərmək necə də asandır! Bunun bir səbəbi var: biz başqalarının qüsurlarını asanlıqla aşkar edirik, çünki öz qüsurlarımızla çox yaxşı tanışıq - axı onlar bizim xarakterimizə çox yaxındır. Ən yaxşı dostumuzun israfçılığa meyilli olduğunu qeyd edə bilərik, amma öz pul xərcləməyimizə diqqət etsək, yəqin ki, həmin kompulsivliyi özümüzdə də görərik. Biz sponsorumuzun xidmətə həddindən artıq bağlı olduğunu düşünə bilərik, amma sonra anlayırıq ki, son üç ay ərzində özümüz də eyni səbəbdən ailəmizlə vaxt keçirə bilməmişik.

Çox vaxt dostlarımızda bəyənmədiyimiz xüsusiyyətləri özümüzdə də bəyənmirik. Biz bu müşahidəni mənəvi üstünlüyə çevirmək qabiliyyətinə malikik.Birini mühakimə etmək arzusu ilə qarşılaşdığımızda, bu hissi öz xarakter qüsurlarımızı daha yaxşı anlamaq üçün istifadə edə bilərik. Nəticə etibarilə, sağalma prosesində hərəkətə keçərək emosional cəhətdən daha sağlam və xoşbəxt bir insan ola bilərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Başqa insanlarda müşahidə etdiyim xarakter qüsurlarında öz qüsurlarımı tanıyıram.

" Xarakterimizdə bizi məhv edən,
uğursuzluğa doğru çəkən bir tərəf var. "

Əsas Mətn

❖

“Yazıq mənə… həyatım necə də qarışıqdır! Yıxıldım və nə qədər çalışsam da yenə uğursuz oluram.” Bir çoxumuz Anonim Narkomanlara bu kədərli nəqarətlə gəlmişdik.

Artıq həyat belə deyil. Doğrudur, bəzən hələ də büdrəyirik; hətta yıxıldığımız vaxtlar da olur. Bəzən nə qədər çalışsaq da irəli gedə bilmirmiş kimi hiss edirik. Amma həqiqət budur ki, AN-da digər sağalan asılıların köməyi ilə bizi ayağa qaldıran, tozumuzu çırpıb yenidən başlamağa kömək edən bir əl tapırıq. Bu gün həyatımızın yeni nəqarəti budur Daha çox belə deyirik: “Yenə həyat yolunda eyni çuxura düşdüm. Tezliklə ya sürətimi azaldacağam, ya da ondan tamamilə yayınmağı öyrənəcəyəm” O vaxta qədər bəzən yenə yıxıla bilərik, amma bilirik ki, bizi yenidən ayağa qaldıracaq bir kömək əli həmişə var.

❖

YALNIZ BU GÜN: Əgər özümü uğursuz kimi görməyə başlasam, irəli getməyin bir yolu olduğunu xatırlayacağam. AN-ın ruhlandırmasını və dəstəyini qəbul edəcəyəm.

"Yavaş-yavaş, fikirlərimizi özümüzdə deyil, İlahi Qüvvədə topladıqca, ümidsizliyimiz ümüdə çevrilir."

Əsas Mətn

❖

İstifadə dövründə ümidsizlik bizim daimi və amansız yoldaşımız idi. Hər anımız ümidsizliklə boyanmışdı. Bu, aktiv istifadə təcrübəsindən qaynaqlanan bir hal idi. Baxmayaraq ki, həyatımızı yaxşılaşdırmaq üçün əlimizdən gələni edirdik, biz get-gedə aşağı yuvarlanırdıq. Həyatımızı idarə etmək cəhdlərimiz həmişə uğursuzluqla nəticələnirdi. Birinci addımda etiraf etdiyimiz gücsüzlüyümüz, elə bu ümidsizliyin etirafı idi.

İkinci və üçüncü addımlar yavaş-yavaş bizi bu ümidsizlikdən çıxarır və sağalan asılıların yoldaşı olan ümid hissini yaradır. Nəyisə dəyişmək üçün etdiyimiz cəhdlərin uğursuzluqla nəticələndiyini etiraf edərək, biz qəbul edirik ki, bizdən güclü və qüdrətli bir Qüvvə mövcuddur. İkinci və üçüncü addımları tətbiq etməklə, biz İlahi Qüvvənin qayğısına inandığımızı və daha yaxşı bir həyat yaşamağa olan ümidimizi təsdiq edirik. Nə qədər ki, İlahi Qüvvəyə arxalanır və gündəlik həyatımızda özümüz deyil, Onun rəhbərliyi ilə davranırıq, ümidsizliyimiz əriyib-yox olur.

❖

YALNIZ BU GÜN: Üçüncü addımda verdiyim qərarı bir daha təsdiq edəcəyəm. Mən bilirəm ki, həyatımda İlahi Qüvvə varsa, demək, orada ümid də var.

"Biz 'burada və indi' prinsipi ilə yaşamağı dayandırdıqda, problemlərimiz əsassız şəkildə böyüyür."

Əsas Mətn

❖

"Yalnız bu gün" - sakitləşdirici və rahatlıq verən fikirdir. Əgər biz keçmişdə yaşamağa davam etsək, ağrılı və əzablı xatirələrin qurbanına çevrilə bilərik. Narkotiklərdən istifadə etməyin nəticələri bizə sağalmağı öyrədə bilməz. Sabahkı günlə yaşamaq – qorxu içində yaşamaq deməkdir.

Biz gələcəkdə bizi nələrin gözlədiyini bilmirik, qeyri-müəyyənlik isə həyəcan və narahatlıq yaradır. Biz bu günümüzdə yaşamadıqda, həyat bizə dözülməz görünür.

Bu gün, indi və burada yaşayaraq azadlıq əldə edirik. Bu an biz bilirik ki, təhlükəsiz yerdəyik. Biz istifadə etmirik və bizə lazım olan hər bir imkan artıq bizdədir. Üstəlik, həyat – yalnız indi və burada olanlardır. Keçmiş arxada qalıb, gələcək isə irəlidədir. Bizim narahatlığımız bunların heç birini dəyişə bilməz. Bu gün, elə bu an, biz öz sağalmamıza sevinə bilərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən burada və indidə qalacağam. Məhz bu an, mən azadam.

"Bizim əsl dəyərimiz olduğumuz kimi görünməyimizdədir."
Əsas Mətn

❖

Təkrar-təkrar biz başqalarının istədiyi kimi olmağa çalışırdıq. Ola bilsin ki, uşaqlıqda bizə elə tərbiyə verilib ki, yalnız məktəbdə yaxşı qiymət alanda, otağımızı yığışdıranda və düzgün geyinəndə özümüzü yaxşı hiss edirdik. Biz həmişə istəyirdik ki, hansısa bir qrupun, kollektivin bir hissəsi olaq. İstəyirdik ki, bizi sevsinlər və buna görə də başqalarının istədiyi kimi olmaq üçün çox vaxt və enerji sərf edirdik. Lakin etdiklərimizə baxmayaraq, heç vaxt tam şəkildə başqalarının tələblərini yerinə yetirə bilmirdik.

İndi sağaldıqca, biz olduğumuz kimi qəbul olunuruq. Başqaları bizi özümüz olduğumuza görə dəyərləndirirlər. Addımlar üzrə işləyərək biz özümüzü qəbul etməyi öyrənirik. Nəhayət, bu baş verəndə biz istədiyimiz kimi olmaq azadlığı qazanırıq.

Hər birimizin çox sayda yaxşı cəhətləri var ki, onları başqaları ilə bölüşə bilərik. Biz səmimiyyətlə öz təcrübəmizlə bölüşürük, bu da başqa insanlara kömək edir ki, bizimlə özləri arasında oxşarlıq görsünlər və sağalmağa başlasınlar. Biz görürük ki, hər birimizin özünəməxsus xüsusiyyəti var. Bu xüsusiyyəti isə biz ətrafımızdakılarla bölüşə bilərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mənim sağalma təcrübəm – mənə verilən ən böyük hədiyyədir. Bu hədiyyə ilə mən başqaları ilə bölüşə bilərəm. Səmimiyyətlə, bu təcrübəni başqaları ilə paylaşacağam.

❖❖❖

OKTYABR

❖❖❖

1 OKTYABR TƏKCƏ İNKİŞAF ÜÇÜN MOTİVASİYA DEYİL

"Ağrının sağalmada hərəkətverici amil ola biləcəyini öyrənirik."
Əsas Mətn

❖

"Ağrı? Kimə lazımdır ki!" — ağrının içində olanda belə düşünürük. Onun heç bir faydasını görmürük. Sadəcə mənasız əzab kimi görünür. Əgər kimsə həmin anda bizə mənəvi inkişafdan danışsa, çox güman ki, bunu həssaslıqdan uzaq hesab edib uzaqlaşarıq.

Amma təsəvvür edək ki, insan ağrı hiss etməsəydi — nə fiziki, nə də emosional. Bu ideal səslənir? Əslində yox. Fiziki ağrı olmasaydı, gözümüzə düşən yad cismi çıxarmaq üçün göz qırpmağı bilməzdik, həddən artıq məşq etdiyimizi anlamazdıq, hətta yuxuda çevrilməli olduğumuzu da hiss etməzdik. Təbii xəbərdarlıq sistemimiz olmazdı və özümüzə zərər verərdik.

Eyni şey emosional ağrı üçün də keçərlidir. Həyatımızın idarəolunmaz hala gəldiyini ağrı olmasaydı necə anlayardıq? Fiziki ağrı kimi, emosional ağrı da bizə nə vaxt dayanmamız lazım olduğunu göstərir.

Amma ağrı təkcə motivasiya deyil. Emosional ağrı sevinc yaşadığımız zaman müqayisə üçün əsas yaradır. Ağrını bilmədən sevinci dəyərləndirə bilmərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən ağrını həyatımın vacib bir hissəsi kimi qəbul edəcəyəm. Hansı dərəcədə ağrı hiss edə bilirəmsə, eyni dərəcədə sevinc də hiss edə biləcəyimi bilirəm.

2 OKTYABR İNAMI QORUYUB-SAXLAMAQ

"İnamımızı bərpa edib qoruduqca, gündəlik dualar və təslimiyyət bizə böyük güc verir."

Əsas Mətn

❖

Sağalma iki mərhələdən ibarətdir: təmizlənmək və təmiz qalmaq. Təmizlənmək o qədər də çətin deyil, çünki bunu yalnız bir dəfə etmək lazımdır. Təmiz qalmaq daha çətindir, çünki bu, gündəlik səylər tələb edir. Həm təmizlənmək, həm də təmiz qalmaq üçün gücü öz inamımızdan alırıq.

Biz inamımız sayəsində təmizlənirik. Biz etiraf etdik ki, asılılıq bizdən güclü idi və ona öz gücümüzlə qalib gəlmək cəhdlərini dayandırdıq. Biz döyüş meydanında yerimizi bizdən daha güclü olan Qüvvəyə verdik və bu Qüvvə bizi təmizlədi. Bu inam sayəsində biz günbə-gün təmiz qalırıq: yalnız bu gün təslim oluruq. Həyat bizim üçün çox mürəkkəb ola bilər və biz onun öhdəsindən təkbaşına gələ bilmirik. Və biz özümüzdən güclü və qüdrətli olan bir Qüvvə axtarırıq. Biz İlahi Qüvvəmizdən rəhbərlik diləyirik və bu rəhbərliyə əməl etmək üçün güc istəyirik. İnamımızı günbə-gün qoruyub saxlayaraq, biz təmiz və dolu həyat yaşamaq üçün güc mənbəyini tapırıq.

Bizə lazım olan sonsuz qüvvə hər zaman yanımızdadır. Ondan istifadə etmək üçün yalnız bizi təmizləyib və təmiz saxlayan İlahi Qüvvəyə inamımızı qoruyub saxlamalıyıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən inam sayəsində təmizlənmişəm və təmiz qalacağam. Bu gün İlahi Qüvvəmə olan inamımı qoruyub saxlayacağam. Yenidən təslim olacağam, rəhbərlik və bu rəhbərliyə əməl etmək üçün güc istəyəcəyəm.

3 OKTYABR ÖZBAŞINALIQDAN İMTİNA

"Bir vaxtlar bu qədər böyük və dominant olan eqolarımız
indi arxa plana keçir, çünki sevən İlahi ilə harmoniyadayıq.
Biz anlayırıq ki, özbaşınalıqdan imtina edərək
daha zəngin, xoşbəxt və dolğun həyat yaşayırıq."

Əsas Mətn

❖

Asılılıq və özbaşınalıq bir-birini izləyir. Birinci Addımda etiraf etdiyimiz İdarəolunmamazlıq yalnız narkotiklərin xroniki istifadəsinin nəticəsi deyil, əsasən, bizim özbaşınalıqdan irəli gəlir. Və bu gün özbaşınalıq, həyatımızı istifadə etdiyimiz vaxtdakı kimi, eyni idarəolunmaz vəziyyətə sala bilər. Nə qədər ki, fikirlərimiz, istəklərimiz və tələblərimiz həyatımızda birinci yerdədir, biz ətrafımızdakı hər kəslə və hər nə ilə daima qarşıdurma vəziyyətindəyik.

Özbaşınalıq, bizim öz eqomuza güvəndiyimizi göstərir. Yalnız eqomuza arxalanmadığımızda, biz özbaşınalıqdan və onun yaratdığı problemlərdən azad ola bilərik. Bunun əvəzinə, biz sevən İlahinin rəhbərliyinə və Gücünə arxalanmağa başlayırıq.

Bizi öyrədirlər ki, eqoistik istəklərimizin yerinə mənəvi prinsiplərə uyğun qərarlar verək. Bizi öyrədirlər ki, öz anlayışımızdan daha geniş olan İlahi Qüvvənin rəhbərliyini axtaraq. Nə vaxt ki, biz belə edirik, ətrafımızdakı dünya ilə qarşıdurmamız tədricən yox olur. Biz artıq həyatdan üz döndərmirik. Biz onun bir hissəsi oluruq və sağalma üçün tamamilə hazırlaşırıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən öz eqomdan və özbaşınalıqdan yaranan münaqişələrdən azad olmaq istəyirəm. Mən İlahi ilə (mən Onu necə başa düşürəmsə) əlaqəmi yaxşılaşdırmağa çalışacağam və yaşadığım həyatla harmoniyada olmaq üçün Ondan mənə lazım olan rəhbərlik və Güc diləyəcəyəm.

"İstifadəni dayandırıb, asılılığımızdan qurtulduğumuzu ilk dəfə hiss etməyə başlayanda, həyatımızı tam idarə edə biləcəyimiz xəyalına qapılmaq riski ilə üzləşirik. Həyatımızı idarə etmək üçün keçmişdə göstərdiyimiz bütün səylərin uğursuz olduğunu tez unuduruq."

Əsas Mətn

❖

Çoxlarımız 'otuz günlük möcüzə' yaşamışıq. Anonim Narkomanların ilk toplantısına gəldiyimiz zaman ümidsiz və tamamilə tükənmişdik. Orada tanış olduğumuz asılılar və onların bizimlə paylaşdıqları xəbər sayəsində özümüzü tanımağa başladıq. Onların dəstəyi ilə, nəticədə istifadəni dayandırıb sərbəst nəfəs almağı bacardıq. Uzun müddət sonra, ilk dəfə özümüzü evdəki kimi hiss edirik. Həyatımız dərhal dəyişdi; gəzdik, danışdıq, yedik, içdik, yatdıq və Anonim Narkomanlar haqqında düşünməyə başladıq.

Sonra Anonim Narkomanlar artıq bizi həyəcanlandırmadı. Toplantılar az, eyni tərzdə və cansıxıcı oldu. Bəyəndiyimiz AN dostları darıxdırıcı görünməyə başladı; ümid verən söhbətləri mənasız səslənməyə başladı. İstifadə dövrünü birlikdə paylaşdığımız yoldaşlarımız zəng edib bizi sarsıtmağa dəvət edəndə, sağalmaq üçün onlara vida öpüşü göndərdik.

Gec-tez Anonim Narkomanların yanına yenidən qayıtdıq. Bu həyatda heç nə dəyişmədiyini başa düşdük - nə biz, nə dostlarımız, nə narkotiklər. Əgər vəziyyət dəyişsə, əvvəlki kimi daha pis hiss edə bilərik. Doğrudur, AN görüşləri çox maraqlı olmaya bilər və AN dostlarımız mənəvi həyatın böyük insanları olmaya da bilər. Amma görüşlərdə güc var; qrupun birgə dəstəyi, proqrama uyğun bir həyat olmadan irəliləyə bilmirik. Bugünkü sağalmamız əyləncəli deyil - həyat tərzidir. Proqrama uyğun yaşayacağıq, çünki həyatımız bundan asılıdır.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən 'otuz günlük möcüzə' deyiləm. AN tərzi mənim həyat tərzimdir və uzun müddətdir burada olduğum üçün bu, mənim həyatımın bir hissəsidir.

5 OKTYABR ƏDALƏT YOX, MƏRHƏMƏT DİLƏYİN

"Çoxumuz kiməsə pislik etdiyimizi etiraf etməkdə çətinlik çəkirik... Biz bəhanələri və qurban olduğumuz barədə fikirləri kənara qoyuruq."

Əsas Mətn

❖

Yaşamaq hər gün daha xoş və sevindirici olur. Həyatda hər bir addım uğurlu olur və sağalma ildən-ilə daha çox yeni maddi və mənəvi hədiyyələr gətirir. Yəqin ki, artıq hesabımızda bir qədər pul var, yeni maşınımız var və ya ciddi münasibətlərimiz mövcuddur. Artıq az da olsa, özümüzə inanmağa başlayırıq, İlahi Qüvvəyə olan inamımız isə getdikcə güclənir.

Və birdən nələrsə baş verir. Kimsə yeni maşınımızın qapısını açaraq musiqi cihazını oğurlayır. Və ya yaxın bir adam bizə xəyanət edir. Biz dərhal özümüzü qurban kimi hiss edirik. Biz pis hiss edirik: 'Ədalət haradadır?' Lakin, keçmişimizə baxanda görürük ki, bir vaxtlar biz də başqalarına bu cür davranırdıq. Və o zaman anlayırıq ki, nə özümüzə, nə də başqalarına qarşı ədalətli olmağı istəmirik. Biz yalnız mərhəmət istəyirik.

Bizə qarşı mərhəmətli olan və bizi sevən İlahi Qüvvəyə minnətdarlığımızı bildiririk. Və Onun bizə bəxş etdiyi bütün dəyərli hədiyyələri qiymətləndirməyi unutmuruq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən ədalət haqqında yox, mərhəmət haqqında dua edirəm. Mənə qarşı mərhəmətli olan İlahi Qüvvəyə minnətdaram və, öz növbəmdə, başqalarına qarşı da mərhəmətlə yanaşacağam.

6 OKTYABR GÖZLƏNTİSİZ DÜZƏLİŞLƏR

"Zərərləri necə ödəyəcəyimiz barədə fərziyyələr həm siyahıda, həm də hazırlıqda böyük bir əngəl ola bilər."

Əsas Mətn

❖

Səkkizinci addım bizi etdiyimiz bütün səhvləri düzəltməyə hazır olmağa dəvət edir. Bu addıma gəldikdə, geri ödəməmizin nəticəsinin nə olacağını özümüzdən soruşa bilərik. Bağışlanacağıqmı? Köhnə günahkarlıqdan özümüzü qurtara bilərikmi? Yoxsa incitdiyimiz şəxs bizi qətrana buluyub üstümüzü ləkələrə bürüyəcəkmi?

Səkkizinci və Doqquzuncu addımlardan ruhən faydalanmaq üçün bağışlanma istəyimizdən imtina etməliyik. Bu addımlara bir şey gözləyərək yanaşsaq, çox güman ki, nəticələr bizi məyus edəcək. Zərər verdiyimiz şəxsdən bağışlanma alacağımıza ümid edib-etmədiyimizi özümüzə soruşmaq istəyirik Və ya ümid edirik ki, hansısa xeyirxah borc verən borclarımızı bağışlayar və xoşbəxt sonla qorxunc hekayəmizin göz yaşlarını silər.

Nəticədən asılı olmayaraq, düzəlişlər etməyə hazır olmalıyıq. Geri ödəməni planlaşdıra bilərik, amma nəticəni planlaşdıra bilmərik. Zərər vurduğumuz hər kəsdən tam bağışlanma alacağımıza zəmanət olmasa da, özümüzü bağışlamağı öyrənəcəyik. Düzəltdikdə, keçmişin yükünü daşımağa ehtiyacımız olmadığını anlayacağıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Ziyanı geri ödədiyim insanlardan nəsə gözləməyi dayandıracağam.

7 OKTYABR ALİ GÜCÜMÜZDƏN ASILILIQ

"Narkotik asılılığından qurtulsaq da, hələ də özümüzü asılı hesab edirik. Ancaq indi ətrafımızdakı insanlara və əşyalara bağlı olmaqdan çox, sevgi dolu bir İlahi Qüvvəyə bağlıyıq və daxili gücümüzü Onunla münasibətlərimizdən alırıq."

Əsas Mətn

❖

Bir çox asılılar üçün üsyan ikinci təbiətə çevrilir. Heç kimdən və heç nədən, xüsusən də İlahi Qüvvədən asılı olmaq istəmirik. İstifadə etmənin gözəl tərəfi, istədiyimiz kimi olmağımıza və istədiyimizi heç bir kömək olmadan hiss etməyimizə imkan tanımasıdır. Ancaq bu xəyali azadlıq üçün ödədiyimiz qiymət, ən pis kabuslarımızdan daha qorxulu bir asılılıqdır. İstifadə bizi azad etmək əvəzinə, kölə etdi.

Anonim Narkomanlara gəldiyimiz zaman, İlahi Qüvvəyə bağlılığın təsəvvür etdiyimiz kimi olmadığını başa düşdük. Bəli, ağlımızın başımıza qayıtmasını istəyiriksə, bunun üçün 'özümüzdən daha güclü bir qüvvəyə' müraciət etməliyik. Bununla belə, biz özümüzə ali bir qüvvə anlayışını seçə bilərik - hətta bu barədə öz fikrimizi də formalaşdıra bilərik.

Yüksək Gücün asılılığımızı bağlamadığını, əksinə, bizi azad etdiyini başa düşdük. Sağalma zamanı qazandığımız güc, özümüzdə çatışmayan gücdür. Başqa bir insandan asılı olmamaq üçün qorxduğumuz sevgi budur. Başqalarına güvənmədiyimiz və təvazökar olmadığımız üçün heç vaxt əldə edə bilmədiyimiz bu məqsəd hissini istəməyimiz çətindir. Bu güc, bizim gücümüzdür və bütün bunları özündə birləşdirir. Bu gün etibar edə biləcəyimiz bir Ali Gücümüz olduğu üçün minnətdarıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: İlahi Qüvvənin sevgisinə və daxili gücümə güvənəcəyəm.

"Biz bilirdik ki, əgər əldə etdiklərimizdən istifadə etməsək,
onları itirəcəyik."

Əsas Mətn

❖

Asılılıq bizim həyat tərzimizə çevrilmişdi; o, qaranlıq və ağrılı olsa da, həyatımızın mənasını formalaşdırmışdır. Anonim Narkomanlar proqramı bizə köhnə, maraqsız həyat tərzimizi əvəz etmək üçün yeni bir həyat tərzi təklif edir. Və bu yeni tərzlə həyatımız işıqlı, ümidlə dolu və mənalı olur. Bu yeni həyat tərzi necədir? İzolyasiyanın əvəzinə biz birliyə qoşuluruq.

Kor-koranə eyni səhvləri təkrar etməyi dayandıraraq, mütəmadi olaraq özümüzü araşdırırıq. İnkişafımız üçün faydalı olanları qoruyub saxlayırıq, mane olanlardan isə azad oluruq. Öz məhdud gücümüzlə nəyəsə nail olmaq əvəzinə, bizdən daha güclü olan İlahi Qüvvə ilə şüurlu əlaqəmizi möhkəmləndiririk.

Həyatımızı düzgün şəkildə qurmalıyıq. Sağalmaqda davam etmək üçün, proqramın bizə verdiyi həyat tərzini qorumaq lazımdır. Əgər biz Proqramda gördüyümüz sağalma nümunələrini mütəmadi olaraq nəzərə alsaq, biz ölümcül asılılıq xəstəliyindən azadlığımızı və sağalmanın həyatımıza gətirdiyi mənanı qoruyub-saxlaya bilərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən sağalmanın müntəzəm qorunub saxlanılmasını öz yeni həyat tərzimə çevirəcəyəm.

"Biz evimizdə səliqəni qorumağa israr edirik,
çünki bu bizə rahatlıq verir."

Əsas Mətn

❖

Əgər diqqətimizi başqalarının planlarına yönəltsək, qısa müddət ərzində öz hərəkətlərimizə və davranışımıza diqqət yetirməkdən yayınmış olarıq. Lakin ilk növbədə biz 'öz evimizin' səliqəli olmasına diqqət yetirməliyik — Anonim Narkomanların uğurunun sirri məhz bundadır. Deməli, 'evimizdə səliqəni qorumaq' nə deməkdir?

Bu o deməkdir ki, başqaları ilə münasibətlərimizdə öz rolumuzu görməyimizə kömək edən Addımlarla işləməliyik. Əgər hansısa insanla münasibətlərimizdə problem yaranırsa, özümüzü analiz edib bu vəziyyətin yaranmasında öz rolumuzu görə bilərik. Sponsorun köməyi ilə problemi aradan qaldırmağa çalışırıq. Bundan sonra hər gün öz davranışımızı analiz etməyə davam edirik ki, gələcəkdə eyni səhvi təkrarlamayaq.

Əsində bu çox asandır. Biz başqalarının bizimlə necə davranmasını istəyiriksə, özümüz də onlara eyni şəkildə davranırıq. Nə vaxt ki, kiməsə ziyan vururuq, dərhal bu ziyanı ödəyirik. Əgər həyatımızı İlahi Qüvvənin qayğısına həvalə etsək, aktiv asılığımıza xas olan özbaşınalığın üzə çıxmasından qoruna bilərik. Hər kəsə fayda gətirən Qüvvənin rəhbərliyi altında başqaları ilə münasibətlərimiz mütləq yaxşılaşacaq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən öz evimdə səliqə yaradacağam. Bu gün araşdıracağam ki, yaranan problemlərimdə mənim rolum nədir. Əgər kiməsə ziyan vursam, dərhal bunu ödəyəcəyəm.

"Təmiz olmadığımız dövrdə, hərəkətlərimizin çoxu impulsiv idi. Bu gün isə çalışırıq ki, əvvəlcə düşünək, sonra hərəkət edək."

Əsas Mətn

❖

Belə bir vəziyyət olubmu ki, etdiyiniz hərəkətin sizin üçün çox təhlükəli olduğunu bilsəniz də, yenə də onu etməyə qərar verəsiniz? Belə bir vəziyyət baş veribmi ki, etdiyiniz hərəkətin sizə çox ağrı verəcəyini bilsəniz də, buna baxmayaraq, onu etmisiniz?

Deyirlər ki, hər bir hərəkətin öz nəticəsi var. Təmiz olmadığımız dövrdə, çoxumuz buna inanmırdıq. Lakin bu gün bunun nə demək olduğunu yaxşı bilirik. Hərəkət etdikdə, bilirik ki, onun nəticələri də bizə aiddir. Nəticəsi bizə baha başa gələn hərəkətləri etməyə özümüzə icazə verə bilmərik. Qiymətlər fərqlidir. Əgər müəyyən bir qiyməti ödəməyə razıyıqsa, nəticələrinə baxmayaraq, bu hərəkəti edə bilərik. Amma, hər halda ödənişi edəcəyik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən ilk növbədə hərəkətlərimin nəticələri haqqında düşünəcəyəm, sonra isə hərəkət edəcəyəm.

11 OKTYABR EYNƏKLƏR VƏ MÜNASİBƏTLƏR

"Ən yaxşı düşüncələrimiz bizi bəlaya düçar etdi... Sağalma, düşüncələrimizi və həyata münasibətimizi aktiv şəkildə dəyişməkdən ibarətdir."

Əsas Mətn

❖

Aktiv asılılıq dövründə dünya bizə dəhşətli bir yer kimi görünürdü. İstifadə bizə gördüyümüz dünyaya tab gətirməyə kömək etdi. Ancaq bu gün başa düşürük ki, əsl problem dünya deyildi. Problem, dünyada özümüzə rahat yer tapmağa mane olan qavrayışlarımız və baxışlarımızda idi.

Fikirlərimiz və münasibətimiz, həyatımıza baxdığımız eynəklərdir. Əgər eynəklərimiz kirlənirsə, həyatımız tutqun görünür. Əgər baxışlarımız yaxşı cəmlənmirsə, bütün dünya parça-parça görünür. Dünyanı saf görmək üçün baxışlarımızı və ideyalarımızı saf tutmalıyıq. Yəni, onları kin, inkar, özünə yazıq hiss etmə və qərəzdən azad etməliyik.Həyata baxışımızın mərkəzində olması üçün fikirlərimizi reallıqla uyğunlaşdırmalıyıq.

Narkotik istifadə etdikdə, ideyalarımız dünyanı və oradakı yerimizi aydın görməyə imkan vermirdi. Sağalma, eynəklərimizin qaydasını tənzimləmək üçün xidmət edir. Addımlar, inkarı yerindən tərpətməklə həyatımızı tamamilə yeni bir işıqda görməyə kömək edir; bunu inam, dürüstlük, təvazökarlıq və məsuliyyətlə əvəz etmək lazımdır. Daha sonra, addımlar baxışlarımızı, qavrayışlarımızı və hərəkətlərimizi mütəmadi olaraq yoxlamaq üçün bizə cəsarət verərək mənəvi linzalarımızı aydın saxlamağa kömək edir.

Bu gün inam və sağalmanın aydın linzaları ilə baxdıqda, dünya yaşamaq üçün isti və qonaqpərvər bir yer kimi görünür.

❖

YALNIZ BU GÜN: Dünyaya və həyatıma proqramın saf mənəvi linzaları ilə baxacağam.

12 OKTYABR HƏMİŞƏ HAQQLI OLMAQ

"Həyatımızın idarəolunmaz olduğunu qəbul etdikdə, yalnız öz fikirlərimizin doğru olduğunu düşünməməliyik...
Artıq həmişə haqlı olmaq məcburiyyətində deyilik."

Əsas Mətn

❖

AN-dəki qardaşlıq və mehribançılıqdan bizi ən çox uzaqlaşdıran, həmişə 'haqlı' olmaq istəyimizdir. Özümüzə əmin olmadığımız halda, özümüzü avtoritetli bir şəxs kimi göstəririk. Özümüzü çox aşağı qiymətləndirərək, başqalarını 'ucuzlaşdırmaq'la bu qiymətimizi qaldırmağa çalışırıq. Bu cür taktikanın ən yaxşı nəticəsi başqalarının bizdən üz döndərməsidir. Pis tərəfi isə budur ki, onlar bizə qarşı aqressiv olacaqlar. İnsanlara öz 'haqlı' olduğumuzu nə qədər göstərmək istəsək, o qədər haqqsız oluruq.

Özümüzə inamla və əminliklə yanaşmaq üçün, 'haqlı' olmamız lazım deyil. Sevgi və hörmət qazanmaq üçün, bütün suallara hazır cavablarımız olduğunu göstərməyə ehtiyacımız yoxdur. Əslində, hər şey tam əksinədir. Heç birimizin bütün suallara cavabı yoxdur. Biz bir-birimizdən asılıyıq, çünki yalnız birgə səylərlə anlayışlarımızdakı boşluqları doldura bilərik. Eyni zamanda, bizdən daha güclü və qüdrətli olan İlahi Qüvvədən asılıyıq, çünki yalnız bu Qüvvə bizim gücsüzlüyümüzdə bizə kömək edə bilər. İnsanlarla yaşamaq çox rahatdır. Bunun üçün bildiklərimizi bölüşmək, bilmədiklərimizi etiraf etmək və eyni vəziyyətdə olanlardan nəsə öyrənmək kifayətdir. Nə vaxt ki, biz öz gücümüzə deyil, sağalmağa tanıdığımız İlahi Qüvvəyə arxalanırıq, öz-özümüzə olan inamımız artır.

Bizə həmişə 'haqlı' olmaq lazım deyil; bizə sadəcə sağalmağımız lazımdır.

❖

YALNIZ BU GÜN: İlahi, mən öz gücsüzlüyümü və həyatımın idarəolunmazlığını etiraf edirəm. Başqaları kimi olmaqda və yalnız Sənin gücünə və rəhbərliyinə bağlı olmağımda mənə kömək et.

"Başqalarının gözündə o qədər də böyük görünməyən nəyisə paylaşdıqda, keçirdiyimiz mənəvi ayılma hissini sözlə ifadə etmək çətindir."

Əsas Mətn

❖

Bəzən düşünəndə ki, bu dünya mükəmməllikdən uzaqdır, bizə elə gəlir ki, onu dəyişməyə çalışmanın heç bir mənası yoxdur. "Biz düşünürük: 'Nə edə bilərəm ki? Mən sadəcə bir insanam.' Hər bir məqsəd çətin görünə bilər; istər dünya üzrə sülh və əmin-amanlıq arzumuz, istərsə də sağalmaq istəyən hər bir asılıya kömək etmək istəyimiz. Bəzən yaxşı bir iş edə biləcəyimizi anlamadan kədərlənirik: 'Bu qədər iş görməliyik, amma vaxtımız çox azdır.

Təəccüblüdür ki, dünyanı dəyişmək üçün ən xırda bir iş böyük effekt verə bilər. Biz çox az güc sərf etməliyik ki, həyatımız adi, maraqsız və yalnız çətinliklərlə dolu olmasın. Sadəcə bir adamı mənəvi dəstəklədikdə, o an hiss etdiyimiz razılıq və zövq bizi dəyişdirəcək. Qaraqabağ insana biz təbəssümlə baxırıq, yolda kimisə özümüzdən qabaq salırıq və yeni gələn asılıya zəng edirik ki, o bilsin ki, biz ona ehtiyac duyuruq. Bu sadə addımları atdıqda, biz qeyri-adi bir dünyaya daxil oluruq.

Dünyanı dəyişmək istəyirsiniz? Bu axşam toplantıda yanınızda oturan asılıya kömək etməkdən başlayın və sonra düşünün ki, bu xeyirxah addım dəfələrlə təkrarlanacaq. Birimiz,hər birimiz fərq yaradırıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Xeyirxahlıq məndən heçnə tələb etmir, amma xeyirxahlıq etdiyim insan üçün bu çox dəyərlidir. Bu gün mən kiməsə yaxşılıq edəcəyəm.

"AN-da öyrəndiyim sevgi sayəsində indi
tənha olmamağım üçün səbəbim yoxdur."

Əsas Mətn

❖

Asılılıq tənhalıq xəstəliyidir. Ətrafımızda insanlar olsa da, bu xəstəlik gec-tez bizim, hətta ən yaxın dostlarımızla belə, aramızda keçilməz bir sədd yaradır.

Bir çoxumuz Anonim Narkomanlara çarəsiz tənhalıq səbəbindən gəldik. İlk dəfə AN görüşlərinə ehtiyatla və şübhə ilə gəlsək də, biz həmişə qucaqlanaraq, gülərüz və səmimi şəkildə qarşılanırıq. Bu, uzun müddətdən sonra bizi ilk dəfə belə isti qarşılayan bir yer ola bilər. Qrup üzvlərinin söhbət etdiklərini, güldüklərini və daha çox danışmaq üçün yığışdıqları məkandan birlikdə ayrıldıqlarını görürük. Bizə maraqlı gəlir ki, biz də bu mehriban birliyin bir hissəsi ola bilərik.

Təcrid olunmuş həyat tərzimiz bu birliyə qoşulmağımıza əngəl ola bilər. Amma bir müddət sonra özümüzü ondan 'kənarda' yox, daha çox onun 'hissəsi' kimi hiss etməyə başlayırıq. Tezliklə toplantılara gələndə özümüzü evdəki kimi hiss etməyə başlayırıq, dostlar tapırıq və həyatımız dəyişməyə başlayır.

AN bizə izolyasiyadan çıxmağı öyrədir. Ev qrupumuzda formalaşan dostluqlar sayəsində dostluq etməyin o qədər də çətin olmadığını başa düşməyə başlayırıq. Aidiyyət hissi, sahib olduqlarımızı başqaları ilə bölüşdüyümüz zaman yaranır.

❖

YALNIZ BU GÜN: AN-da İlahi Qüvvənin mənə bəxş etdiyi dostluğa görə minnətdaram. Onun sayəsində artıq tək deyiləm.

"Asılı olmaq fikrimizdə yox idi".

Əsas Mətn

❖

Uşaqlıqda hər birimizin öz arzuları olub. Hər bir uşaq qohumlarından və ya qonşularından heç olmasa bir dəfə bu sualı eşidib: 'Böyüyəndə kim olmaq istəyirsən? Bəzilərimiz konkret bir sahədə uğur qazanmaq istəməsək də, əksəriyyətimiz işdə, ailədə və gələcəkdə hörmətli olmaq arzusunda idi. Heç kim bizdən soruşmurdu: Böyüyəndə narkoman olmaq istəyirsənmi?

Biz asılı olmağı planlaşdırmırdıq və bunun qarşısını almaq da bizim əlimizdə deyildi. Biz xəstəyik və bu xəstəliyin adı asılılıqdır. Və bu xəstəliyimizin məsuliyyətini biz daşımırıq. Lakin, sağalmaq məsuliyyəti bizim üzərimizdədir. Biləndə ki, biz xəstəyik və sağalma yolu var, günahlandırmalara son verə bilərik, həyatla və özümüzlə barışıb yaşaya bilərik. Biz asılı olmağı seçməmişik, amma sağalmağı seçə bilərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən sağalmanı seçirəm.

"...duamızda sadəcə İlahi Qüvvənin iradəsini bilmək və bunu həyata keçirmək üçün bizə güc verilməsini istəmişik."

On Birinci Addım

❖

Biz necə dua edirik? Təcrübəmiz çox olmadığından, bir çoxumuz haradan başlayacağımızı belə bilmirik. Əslində, bu işdə elə də çətin və ya mürəkkəb bir məqam yoxdur.

Biz Anonim Narkomanlara asılılığımız səbəbilə gəlmişik. Lakin əsas səbəb o idi ki, biz artıq daha da pisləşən həyatımızı idarə edə bilmirdik. Biz çaşqın vəziyyətdə idik və sanki heç bir rəhbərlik olmadan, mənasız bir yolda azmış kimi irəliləyirdik. Dua, həyatımızda istiqamət tapmaq və bu istiqamətdə hərəkət etmək üçün güc əldə etmək imkanıdır.

Dua, sağalma prosesində əsas rol oynayan amillərdən biridir. Buna görə də, dua bizim yeni həyat tərzimizin bir hissəsidir və biz hər gün ona xüsusi vaxt ayırırıq. Dua etdiyimiz zaman İlahi Qüvvəmizlə söhbət edirik - ya ürəyimizdə, ya da ucadan. Biz öz fikirlərimizi, hisslərimizi və gün ərzində baş verənləri bölüşürük. Biz soruşuruq: 'Mən nə etməliyəm?' Sonra isə xahiş edirik: 'Sənin iradəni həyata keçirmək üçün mənə güc ver.'

Dua etməyi öyrənmək çox asandır. Biz İlahi Qüvvənin iradəsini bilib həyata keçirmək üçün dua edir və güc istəyirik. Bu sayədə həyatımızda çatışmayan istiqamət yaranır və İlahi Qüvvə bizə iradəsini yerinə yetirmək üçün güc verir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən vaxt ayıracağam ki, sakitləşərək İlahi Qüvvəmlə 'danışım.' İlahi Qüvvəmə dua edəcəyəm ki, mənə düzgün istiqaməti göstərsin və bu yolda irəliləmək üçün mənə güc versin.

"Bildiyimiz hər şey, xüsusən də həqiqət haqqında bildiklərimiz,
yenidən nəzərdən keçirilə bilər."

Əsas Mətn

❖

Çoxlarımız elə düşünürdük ki, 'həqiqətin' nə olduğunu bilirik. Biz elə düşünürdük ki, həqiqət həmişə göz qabağındadır və dəyişməzdir. Əsl həqiqət isə budur ki, biz çox vaxt onu görmürdük, baxmayaraq ki, həqiqət düz üzümüzə baxırdı. Xəstəliyimiz bütün həyatımıza, xüsusən də həqiqət adlandırdığımız təsəvvürümüzə öz izini qoyub. Əslində, bu təsəvvürümüz bizi demək olar ki, məhv etmişdi. Həqiqəti anlamaq üçün biz asılılığımızdan azad olmalı və xeyir ilə həqiqətin mənbəyi olan İlahi Qüvvəmizə sədaqət andı verməli idik.

İlahi Qüvvəyə yaxınlaşdıqca inamımız artır və həqiqət haqqında təsəvvürümüz dəyişir. Addımlar üzrə işimizin və sağalmanın şəfa gətirən prinsipləri sayəsində həyatımız tamamilə dəyişməyə başlayır. Həyatımızdakı bu dəyişiklikləri hiss etmək üçün, bildiyimiz əvvəlki qəti və dəyişilməz həqiqəti buraxmalıyıq.

Həqiqətlə hər qarşılaşdığımızda o, daha saf və sadə olur. Biz imkan verdikdə, addımlar həyatımızda işləyir və mənəvi inkişaf edirik; beləliklə, həqiqət hər gün dəyişə bilər.

❖

YALNIZ BU GÜN: Addımların həyatıma gətirdiyi dəyişikliklərə gözlərimi və ürəyimi açacağam. Qərəzsizlik, həyatımın bu günkü həqiqətini anlamaqda mənə kömək edəcək.

"Necə deyərlər, ‘siyasət qəribə tərəfdaşlıqlar yaradır’;
lakin asılılıq bizi bir-birimizə yaxınlaşdırır."

Əsas Mətn

❖

Anonim Narkomanlarda nə qədər müxtəlif və fərqli insanlar toplanıb! Hər axşam, hansı toplantı olursa olsun, bir-birindən çox fərqlənən insanlarla rastlaşırıq ki, asılılıq xəstəliyi olmasaydı, onlar heç vaxt bir araya gələ bilməzdilər.

Birliyin bir üzvü, ixtisasca həkim, deyir ki, ilk dəfə toplantıya gələndə oradakı insanlarla özündə heç bir oxşarlıq tapmamış və 'narkomanlarla dolu olan' bu otağın qapısını açmaq belə istəməmişdi. Birliyin digər üzvü, dəfələrlə həbsxana və bağlı müəssisələrdə yatmış bir qadın da oxşar fikrini bölüşüb. Yeganə fərq o idi ki, o, 'kostyumda, səliqəli və xoş insanlarla' dolu olan otağa daxil olmaq istəmirdi. Bu iki insan isə təzəlikcə toylarının 7-ci ildönümünü qeyd ediblər.

Bir-birinə heç oxşamayan insanlar dost olurlar, aralarında sponsorluq münasibətləri yaradırlar və birlikdə xidmət edirlər. Biz toplantılarda görüşərək, keçmişdə yaşadığımız əzablarla və gələcəyə olan ümidlərlə bölüşürük və birlikdə sağalırıq. Bizi bir araya gətirən iki səbəb var: asılılığımız və sağalma yolundakı birliyimiz.

❖

YALNIZ BU GÜN: Baxmayaraq ki, qrupun digər üzvlərindən fərqlənirəm, amma mənim yerim buradadır.

19 OKTYABR İDEALLARA SADİQ QALMAQ

"...biz zamanı hiss etdik, reallıqla üzləşdik və çoxlarımız üçün çoxdan itirilmiş mənəvi dəyərlərə geri döndük."

Əsas Mətn

❖

Aktiv asılılıq dövründə biz daha çox narkotik əldə etmək üçün inandığımız bütün dəyərlərdən keçməyə hazır idik. Ailəmizdən və dostlarımızdan oğurlayırdıq, özümüzü satırdıq, işdə rəhbərimizi aldadırdıq - bunların hamısını edərkən, bizim üçün ən vacib olan dəyərləri tapdalayırdıq. Hər dəfə ideallarımızı satdıqda, xasiyyətimizin bütövlüyünü təşkil edən daha bir parçamızı itirirdik. İlk dəfə toplantıya gələndə, çoxlarımızın keçmiş şəxsiyyətindən artıq heç nə qalmamışdı – tamamilə dağılmışdıq.

Özümüzü ilk dəfə açıq və səmimi şəkildə analiz etdikdə, itirilmiş dəyərlərimizi tapacağıq. Dağıdılmış xarakterimizi bərpa etmək üçün biz bu dəyərlərə nə olursa-olsun sadiq qalmalıyıq, baxmayaraq ki, onlardan imtina etmək istəyi bəzən çox güclü ola bilər. Biz hər zaman özümüzə qarşı dürüst olmalıyıq, hətta başqalarını asanlıqla aldada biləcəyimiz vaxtlarda belə. Əgər öz dəyərlərimizi unutsaq, gec-tez anlayacağıq ki, yalnız başqalarını deyil, özümüzü də aldadırıq.

Biz yenidən öz şəxsiyyətimizi dağıtmağa başlamaq istəmirik, çünki onun bərpası üçün çox enerji sərf etmişik. Köhnə həyatın qarmağına ilişmək istəmiriksə, öz həyatımızda vacib olan ideallara sadiq qalmalıyıq. Vacib saydığımız dəyərlərə hörmətlə yanaşırıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən öz ideallarıma arxalanıram. Öz dəyərlərimə uyğun yaşayaraq, daha da güclü oluram.

20 OKTYABR SEÇİM AZADLIĞI

"Məcburiyyətin təsiri altında formalaşan əxlaqda, mənəvi həyat tərzinin seçimi bizdə yaranan və bizi dolduran güclə əlaqəli deyil."

Əsas Mətn

❖

Öz aktiv asılılığımızda çoxumuz, həyatımızda aktiv iştirak etmədən bir həyat sürürdük. Biz necə hərəkət edəcəyimizə, nə etmək istədiyimizə və hətta harada yaşayacağımıza dair qərarlar verməyi ya bacarmırdıq, ya da istəmirdik. Bizim yerimizə narkotiklər və ya başqaları qərar verirdi. Aktiv asılılıqdan azadlıq, hər şeydən əvvəl, seçim azadlığıdır.

Seçim azadlığı, gözəl bir hədiyyə olmaqla yanaşı, eyni zamanda ciddi məsuliyyətdir. Seçim bizə kim olduğumuzu və nəyə inandığımızı anlamağa kömək edir. Lakin seçim, bizdən ölçülüb-biçilmiş qərarlar verməyi və onların nəticələrini qəbul etməyi tələb edir. Buna görə də bəzilərimiz, bu seçimi bizim yerimizə etmək üçün sponsoru, ev qrupunu və ya AN-dəki dostlarımızı axtarır. Eynilə, istifadə etdikdə, xəstəliyimiz bizim yerimizə seçim edirdi. Bu, sağalma deyil.

Başqa insanların təcrübəsindən öyrənmək bir məsələdir, məsuliyyətdən boyun qaçırmaq isə tamamilə fərqlidir. Əgər bizə verilmiş azadlıq hədiyyəsindən istifadə etməsək və bu hədiyyə ilə birlikdə bizə verilən məsuliyyətdən imtina etsək, bu hədiyyəni itirəcəyik və həyatımız yoxsullaşacaq. Biz öz sağalmağımıza və seçimlərimizə görə məsuliyyət daşıyırıq. Nə qədər çətin olsa da, özümüz seçim etməliyik və bu seçimin nəticələrini qeyd-şərtsiz qəbul etməliyik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən minnətdaram ki, öz seçimimlə yaşaya bilirəm. Bu gün öz sağalmama görə məsuliyyəti öz üzərimə götürəcəyəm, seçimimi edəcəyəm və bunun nəticələrini qəbul edəcəyəm.

21 OKTYABR BU GÜN ÜÇÜN İLAHİNİN İRADƏSİ

"Bu qərar davamlı öhdəlik, getdikcə artan inam və sağalma üçün gündəlik sərmayə tələb edir."

IP № 14: Bir asılının qəbul etmə, inam və öhdəliklə bağlı təcrübəsi.

❖

Bəzən Üçüncü Addımı tamamilə yaşayırıq və bu, möhtəşəmdir! Keçmişə təəssüf etmirik, gələcəkdən qorxmuruq və indiki halımızdan razıyıq. Lakin yenə də, bəzən İlahi Qüvvənin bizim üçün iradəsi həyatımızda görünməz olur.

"Bir çox insan keçmişin səhvlərindən qurtulmağı arzulayır, lakin keçmişi tamamilə silmək mümkün deyil. Bir çoxumuz keçmişimizə minnətdarıq, çünki o, bizi hazırda yaşadığımız sağalma yoluna gətirdi. Proqramla işləyərək, biz keçmişi qəbul etməyi öyrənir və vaxtilə buraxdığımız səhvləri düzəltmək yolu ilə onunla barışa bilirik. On iki addım proqramı həm də gələcəklə bağlı narahatlığı aradan qaldırmağa kömək edir. Əgər hər gün AN prinsiplərini bütün işlərimizdə tətbiq etsək, o işlərin nəticələrini İlahi Qüvvənin iradəsinə buraxa bilərik.

Düşünürəm ki, üzvlərimiz arasında ən güclü inama sahib olanlar indiki zamanda daha yaxşı yaşayırlar. Sevinc, minnətdarlıq və həyat keyfiyyəti — bunlar həyatımıza inamın nəticəsidir. Proqramımızın prinsiplərini tətbiq etsək, bu gün bizim üçün lazım olan yeganə gündür.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən bu gündən maksimum yararlanacağam və ümid edirəm ki, dünən və sabah İlahi Qüvvənin əlindədir.

"Xəstəliyimiz o qədər hiyləgərdir ki,
bizi gözlənilməz vəziyyətlərə sala bilər."

Əsas Mətn

❖

Bəzilərimiz deyir: 'Xəstəliyim mənimlə danışır'. Bir də deyirlər: 'Başım sakitləşmək istəmir'. Bəziləri isə bunu 'domsovet' və ya 'çiynində oturan meymun' adlandırırlar. Gəlin bunu daha dərindən araşdıraq. Biz, duçar olduğumuz xəstəlikdən əziyyət çəkirik, və bu xəstəlik hətta sağalma prosesimizə də təsir edir. Xəstəlik, həyatımızdakı hadisələrə dair təsəvvürümüzə mənfi təsir göstərir. O, bizə özümüzü analiz etməkdən uzaq durmağı məsləhət görür, çünki biz çox qorxulu nəisə ilə rastlaşa bilərik. Bəzən o, bizə deyir ki, özümüzə və hərəkətlərimizə görə heç bir məsuliyyət daşımırıq. Bəzən isə o, bizə pıçıldayır ki, dünyada baş verən bütün bəlalara görə günahkar bizik. Xəstəlik hiyləgərliklə bizi ona inanmğa məcbur edir.

AN proqramı bizə bir çox layiqli səslər verir ki, bunlar asılılığımızın səsini kəsir. Biz sponsorumuza zəng edərək hal-hazırda nə baş verdiyini öyrənə bilərik. Biz təmniz qalmaq istəyən asılının səsini eşidə bilərik. Ən əsası, addımlar üzrə işləmək və İlahi Qüvvəmizdən güc almaqdır. Bunlar, 'xəstəliyimiz bizimlə danışanda' bizə kömək edə bilər.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən 'xəstəliyimin səsini' inkar edəcəyəm. Proqramın və məndən daha güclü olan Qüvvənin səsinə qulaq asacağam.

"Nəzarəti buraxdıqca, daha güclü oluruq."

Əsas Mətn

❖

İstifadə etdiyimiz vaxtlarda, bacardığımızı edirdik ki, nəticə bizim istədiyimiz kimi olsun. Nəzarəti əlimizdə saxlamaq üçün müxtəlif ssenarilər qururduq! İstədiyimizə nail olanda özümüzü güclü və məğlubedilməz hiss edirdik, alınmayanda isə zəif və məğlub olmuş. Lakin bu bizi dayandırmırdı, əksinə, yeni manipulyasiyalara və həyatımızı nəzarətlə idarə etməyə çalışmaqla davam edirdik.

Nəzarət sxemləri qurmaq, gücsüzlüyümüzü inkar etməyin bir yolu idi. Planlarımızla özümüzü aldada bildiyimiz müddətcə, nəzarəti itirdiyimizi etiraf etmirdik. Hər dəfə anlayırdıq ki, həyatımız idarəolunmazdır və heç bir manipulyasiya onu düzəldə bilmir. Gücsüzlüyümüzü etiraf etdikdə, həyatımızı nəzarət altında saxlamaqdan və istədiyimiz kimi idarə etməkdən əl çəkirik.

Anlayanda ki, gücümüz çatmır, biz daha güclü və qüdrətli bir Qüvvə axtarırıq. Bizə dəstək və rəhbərlik lazımdır, buna görə də bu Qüvvəyə müraciət edirik ki, iradəmizin və həyatımızın qayğısına qalsın. Özbaşına həyatımızı proqramlaşdırmaq əvəzinə, digər sağalan asılılara müraciət edirik ki, AN proqramı ilə yaşadıqları təcrübələri bizimlə bölüşsünlər. Axtardığımız güc və istiqamət hər zaman yanımızdadır; sadəcə, öz eqomuzdan çıxıb ətrafımıza baxmalıyıq ki, onları tapaq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən öz həyatımla manipulyasiya etməyəcəm və onun idarə edilməsi üçün ssenarilər qurmayacağam. AN proqramının köməyi ilə təslim oluram və özümü İlahi Qüvvənin himayəsinə verirəm.

"Biz xəstəliyimizə görə məsuliyyət daşımırıq; biz yalnız sağalmamıza cavabdehik. Nə qədər ki, öyrəndiklərimizi həyatımızda tez-tez tətbiq etməyə başlayırıq, həyatımız yaxşılığa doğru dəyişməyə başlayır."

Əsas Mətn

❖

Sağalmada nə qədər irəliləsək, özümüz və hərəkətlərimiz üçün məsuliyyətdən bir o qədər az yayınırıq. Biz Anonim Narkomanlar proqramının prinsiplərini tətbiq edərək, həyatımızı dəyişmək qabiliyyətinə malikik. Biz məsuliyyəti və ona bağlı olan seçim azadlığını qəbul edəndə, varlığımız yeni bir mənaya qovuşur. Biz sağalmanı öz-özünə baş verən bir hal kimi qəbul etmirik.

On iki addım üzrə sponsorumuzla işləyərkən, öz sağalmağımız üçün məsuliyyəti üzərimizə götürürük. Biz mütəmadi olaraq toplantılara qatılırıq və yeni gələnlərlə AN-da təmənnasız aldığımız sağalmanı paylaşırıq. Biz ev qrupumuzun fəaliyyətində fəal iştirak edirik və hələ də əzab çəkən asılılarla sağalmağımızı paylaşmaq üçün məsuliyyəti üzərimizə götürürük. Həyatımızın keyfiyyəti, mənəvi prinsipləri hər sahədə tətbiq etməyi öyrəndikcə artır.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən sağaldığım zaman əldə etdiyim mənəvi prinsiplərdən istifadə edərək seçim etmək istəyirəm və bunun üçün məsuliyyəti üzərimə götürürəm.

25 OKTYABR PRİNSİPLƏR ŞƏXSİYYƏTLƏRDƏN ÜSTÜNDÜR

"Anonimlik – bütün ənənələrimizin mənəvi əsasıdır və bizə daim xatırladır ki, bizim üçün vacib olan prinsiplərdir, şəxsiyyətlər deyil."

On ikinci Ənənə

❖

"Prinsiplər şəxsiyyətlərdən üstündür." Toplantılarda On İki Ənənəni oxuyan şəxsin ardınca çoxumuz bu sözləri təkrarlayırıq. Baxmayaraq ki, bu sözlərə çox öyrəşmişik, onlar həm xidmətimizdə, həm də həyatımızda çox vacibdir. Bu sözlər bir təsdiqdir: "Biz öz vicdanımıza qulaq asırıq və hər hansı bir çətinliyə baxmayaraq, düzgün olanı seçirik." Bu prinsip, Ənənələrimizin və sağalmamızın ən vacib təməllərindən biridir.

Bəs əslində "Prinsiplər şəxsiyyətlərdən üstündür" ifadəsi nə deməkdir? Bu, o deməkdir ki, biz hər bir insana — xoşumuza gəlib-gəlməməsindən asılı olmayaraq — düzgünlük, təvazökarlıq, mərhəmət, səbr və dözümlüklə yanaşırıq. Bu prinsip bizə demir ki, bütün insanlarla eyni cür rəftar etməliyik. On İkinci Addım bizə öyrəndiyimiz prinsipləri bütün işlərimizdə tətbiq etməyi təklif edir. On İkinci Ənənə isə deyir ki, biz bu prinsipləri digər insanlarla olan bütün münasibətlərimizdə tətbiq edirik.

Biz bu prinsipləri yalnız toplantılarda deyil, sonrasında da, dostlarımızla ünsiyyət zamanı da tətbiq etməliyik. Hər gün, hər bir insanla... həyatımızın bütün sahələrində.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən vicdanıma qulaq asacağam və düzgün olanı edəcəyəm. Mən fikrimi şəxsiyyətlərdə deyil, prinsiplərdə toplayacağam.

26 OKTYABR ÖZÜNÜ QƏBUL ETMƏYƏ GEDƏN YOL

"On iki addımı tətbiq etmək,
özünü qəbul etməyin ən təsirli yoludur."
IP №: Özünü qəbul etmə

❖

Bir çoxumuz asılılığımızdan utanırıq. Kim olduğumuzu bilsələr, rədd ediləcəyimizə inandığımız üçün əsl kimliyimizi başqalarından gizlətməyə davam edirik. AN özümüzü qəbul etməyi öyrənməyə kömək edir.

Bir çoxumuz sadəcə asılılığı olan həmyaşıdlarımızın öz hekayələrini bölüşdüyü görüşlərdə iştirak etməklə böyük rahatlıq tapırıq, bu da bizə başqalarının da bizim kimi hiss etdiyini anlamağa imkan verir. Başqaları vicdanla üzlərini bizə göstərəndə, biz eynisini etmək üçün güc hiss edirik. Özümüz haqqında həqiqəti söyləməklə, özümüzü qəbul etməyi öyrənirik.

Bununla belə, özünü açıqlamaq səyahətin yalnız başlanğıcıdır. Həyatımızda bizi utandıran məqamlardan danışdıqdan sonra fərqli yaşamağın yolunu tapmalıyıq. Addımlara ehtiyacımız budur. Biz İlahi Qüvvə konsepsiyasını inkişaf etdiririk. Həyatımızın ətraflı inventarını aparırıq və sponsorla müzakirə edirik. İlahi Qüvvədən, onu dərk etdiyimiz şəkildə, xasiyyət qüsurlarımızı və çətinliklərin mənbəyi olan qüsurlarımızı aradan qaldırmasını diləyirik. Biz etdiyimiz səhvlərə görə məsuliyyəti öz üzərimizə götürürük və vurduğumuz ziyanı ödəyirik. Sonra biz yuxarıda göstərilənlərin hamısını gündəlik həyatımıza daxil edirik və bu prinsipləri bütün işlərimizdə tətbiq etməyə çalışırıq.

Addımlar üzərində işləməklə, biz fəxr edə biləcəyimiz insanlar ola bilərik. Biz özümüz haqqında həqiqəti sərbəst deyə bilərik, çünki gizlədəcək heçnəyimiz yoxdur.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən özümü qəbul etmə yolunda irəliləyəcəyəm. Mən toplantıya gələcəyəm, özüm haqqında həqiqəti söyləyəcəyəm və Addımlarda işləyəcəyəm.

"Keçmişimizlə cəsarətlə üzləşmək, onu olduğu kimi görmək və bu günü yaşaya bilmək üçün özümüzü ondan azad etmək istəyirik."

Əsas Mətn

❖

Bir çoxumuz üçün keçmiş pis bir yuxu kimidir. Həyatımız dəyişib, amma utandığımız keçmiş xatirələrinin axınları hələ də bizi boğur. Bir zamanlar bizə hakim olan günahkarlıq, qorxu və qəzəb yeni həyatımıza daxil olaraq dəyişiklik və mənəvi inkişafa mane ola bilər.

On İki Addım, keçmişi arxada qoymağı öyrənməyə kömək edən bir düsturdur. Dördüncü və Beşinci Addımlar vasitəsilə, köhnə davranışlarımızın əsasən yanlış olduğunu öyrənirik. İlahi Qüvvəmizdən xahiş edirik ki, Altıncı və Yeddinci Addımlarda yer alan çatışmazlıqlardan bizi azad etsin. İllərdir bizi əzablandıran günahkarlıq və qorxu hissini buraxmağa başlayırıq. Səkkizinci və Doqquzuncu Addımlarda düzəliş edərək, başqalarına həyatımızın dəyişdiyini göstəririk. Artıq keçmişin girovları deyilik. Keçmiş bizim üzərimizə təsirini itirəndən sonra, əslində kim olduğumuza uyğun yeni bir həyat sürməkdə azadıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Keçmişimin girovu olmağa ehtiyacım yoxdur. Mən yeni bir insana çevrilirəm və bu yeni günü yeni bir şəkildə yaşaya biləcəyəm.

"Addımlar, ətrafdakı həyata münasibətimizi
yaxşılaşdırmağa kömək edə bilər."

Əsas Mətn

❖

Sizdə elə günlər olur ki, hər şey tərsinə gedir? Bəzən başqalarını elə həvəslə qiymətləndirib günahlandırırsınız ki, özünüzdən bezirsiniz? Yaxud da bəlkə elə bir anda, heç bir səbəb olmadan iş yoldaşınıza və ya sevgilinizə ilişir, onları tənqid edirsiniz? Əhval-ruhiyyəmiz bu cür olduqda, nəsə etmək vacibdir.

Günümüzün hər anında 1-2 dəqiqə ayırıb özümüzü analiz etməliyik. Biz ətrafımızdakı vəziyyətlərə və insanlara olan reaksiyalarımızı araşdırırıq. Araşdırma zamanı anlayırıq ki, bunun səbəbi bizim öyrəşdiyimiz, köhnə 'həyata negativ (mənfi) münasibətimizdir'. Həyata neqativ baxış, İlahi Qüvvəmizlə və ətrafımızdakı insanlarla münasibətlərimizə ziyan vura bilər. Əgər özümüzlə dürüst olsaq, tezliklə anlayacağıq ki, problem bizim özümüzdədir və həyata qarşı münasibətimizdədir.

Həyatın bizə verdiyi çətinliklər üzərində heç bir nəzarətimiz yoxdur.Lakin bu çətinliklərə olan reaksiyalarımızın sahibi bizik. Anonim Narkomanların təsiri altında dəyişən yalnız biz özümüzük. On İki Addım, problemlərə kənardan baxmaq və həll yolunu tapmaq üçün bizə vasitələr verir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Gün ərzində mən həyata olan münasibətimə nəzarət edəcəyəm. Addımların köməyi ilə, həyata baxışımı dəyişəcəyəm.

"Yalnız bu gün üçün yaşamaq, bizi keçmişin yükündən
və gələcəkdən gələn qorxulardan azad edir."

Əsas Mətn

❖

"Bizə necə pis olduğu və nə qədər çətin olduğu barədə düşüncələr, sağalma ümidimizi əlimizdən ala bilər. Hər şeyin nə qədər gözəl olduğu və ya ola biləcəyi barədəki fantaziyalar, bizi reallıqdan uzaqlaşdıraraq, hal-hazırda görməli olduğumuz işləri etməyə mane ola bilər. Bax, məhz buna görə Anonim Narkomanlarda biz vurğulayırıq ki, 'yalnız bu gün' yaşamalı və sağalmalıyıq.

Biz bilirik ki, Anonim Narkomanlarda dəyişə bilərik. Biz anladıq ki, bizim İlahi Qüvvəmiz, ağıl və ruhumuzu möhkəmləndirəcək. Addımlar, keçmişimizlə barışmağa kömək edəcək. Yalnız bu gün sağalma prinsipi, gələcəkdə problem yaratmamağımıza kömək edəcək.

Sağalaraq yaşamaq - bir fantaziya deyil. Hər şeyin nə qədər gözəl ola biləcəyi barədəki xəyallar — narkotiklərdən istifadə etməmək nə yaxşı olardı, ya da bunu necə etmək olar ki, istifadə edərək gələcəkdə problem yaratmayaq — bizi ümüdsüzlüyə və istifadəyə yenidən qaytaran yanlış fikirlərdir. Bu yanlış fikirlər, proqram sayəsində öz təsirini itirir. Biz İlahi iradə ilə yaşamağa çalışırıq, öz iradəmizlə deyil. Biz yalnız özümüzə deyil, başqalarına kömək etməyə çalışırıq. Nə vaxt ki, nəticənin bizim üçün necə olacağı vacibliyini itirir, eqosentrizmimiz yoxa çıxır. Sağalma, fantaziyalarla reallıq arasındakı fərqi aydınlaşdırır və biz reallığı görməyə başlayırıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən sağalma prinsiplərinə və onların mənə bəxş etdiyi yeni reallığa minnətdaram.

"Təzəlikcə yenidən qazandığımız inam bizə
cəsarətli olmaq üçün güclü bir təməl verəcək."

Əsas Mətn

❖

Anonim Narkomanlarda qorxuya yer yoxdur – həyatla üzləşib narkotiklərdən uzaq qalmaq asan deyil. Sağalma yalnız ciddi çalışmağı deyil, eyni zamanda böyük cəsarət tələb edir.

Cəsarət nədir? Bunu anlamaq üçün lüğətə baxaq. Cəsarət – çətin, təhlükəli və ya ağrılı vəziyyətlə üzləşməkdən qaçmamaq, əksinə, onunla qarşılaşmaqdır. Cəsarət – ruhən güclü, cəsur və məqsədyönlü olmaq deməkdir. Əslində, cəsarət nədir? Cəsarət – həyata sarsılmaz və yenilməz yanaşmaqdır.

Sarsılmaz olmaq – asılı bir insan üçün sağalmanın vacib şərtidir. Biz özümüzə söz veririk ki, proqramın göstərdiyi yoldan çıxmayacaq və heç bir şəraitdə narkotiklərdən istifadə etməyəcəyik. Cəsarətli asılı – yalnız bu gün, hər nə olursa olsun, narkotiklərdən istifadə etməyən insandır. Cəsarəti haradan tapaq? İlahi Qüvvə ilə əlaqə, bizə təmiz qalmaq üçün güc və cəsarət verir. Biz bilirik ki, İlahi bizimlədirsə, real həyatla qarşılaşmaq üçün gücümüz olacaq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mənim heç nəyə baxmayaraq qayğıma qalan İlahi Qüvvəm var. Bunu bilərək, bu gün həyata cəsarətlə yanaşmağa çalışacağam.

31 OKTYABR İLAHİ QÜVVƏ İLƏ MÜNASİBƏTİMİZ

"Dayanıqlı sağalmamız, bizi sevən, qayğımıza qalan və bizim üçün edə bilmədiklərimizi edən İlahi ilə olan münasibətlərimizdən asılıdır."

Əsas Mətn

❖

Anonim Narkomanların On İki Addımı üzərində işləmək bizə həyatımızı yenidən qurmağa imkan yaradır və bu dünyada yaşamaq üçün bizə müəyyən bir rəhbərlik verir. Amma Addımlar sadəcə yeni bir həyata başlanğıc deyil. Əgər bütün gücümüzü Addımlar üzərində işə sərf ediriksə, İlahi ilə şəxsi münasibətlərimiz inkişaf edir.

Üçüncü Addımda, bizi sevən İlahi Qüvvənin həyatımıza təsir etməsinə qərar veririk. Bu qərarı verdikdən sonra bizdə cəsarət, inam və bu yolda irəliləməyə hazırlıq artır. Yeddinci Addımda daha da irəli gedirik və İlahi Qüvvədən həyatımızı dəyişdirməsini diləyirik. On Birinci Addımda, İlahi Qüvvə ilə münasibətlərimizi daha da yaxşılaşdırmaq imkanı əldə edirik.

Sağalma – həyatımızı yeniləyən, inkişaf etdirən və dəyişdirən bir prosesdir; On İki Addım isə bu prosesin xəritəsidir. Biz bu xəritəyə arxalanırıq ki, sağalma yolunda azmayaq. Lakin, bu Addımlar üzərində işləməyə davam etmək üçün bizə dəstək çox vacibdir. Biz bunu İlahi Qüvvəyə və 'hər şey yaxşı olacaq!' ideyasına olan inamımızdan alırıq. İnam bizə cəsarət verir ki, irəliləyək. Bizi sevən İlahi ilə münasibətlərimiz, hər bir Addım üzərindəki işimizdə bizə dəstək verir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən unutmayacağam ki, cəsarətim və hazır olmağımın mənbəyi, İlahi Qüvvə ilə olan münasibətlərimdir.

❖ ❖ ❖

NOYABR

❖ ❖ ❖

1 NOYABR OYANIŞ

"İlahi bizə, biz bir-birimizə kömək etdiyimiz zaman kömək edir."
Əsas Mətn

❖

Asılılığımız bizə özümüzdən başqa bir kəs haqqında düşünməyə imkan vermirdi. Hətta dualarımız belə — əgər dua edirdiksə — eqosentrik idi. Biz İlahidən istəyirdik ki, hər şeyi bizim istədiyimiz kimi qurub düzənləsin və ya bizi hər hansı bir bəladan qurtarsın. Niyə? Çünki özümüz yaratdığımız problemlərlə üzləşmək istəmirdik. Heç kimə arxalana bilmirdik. Biz düşünürdük ki, həyat nəsə əldə etməkdir, və hər zaman daha çox şey əldə etmək istəyirdik.

Sağalarkən həqiqətən çox qazanırıq. On İki Addım üzrə işləyərək, mənəvi oyanışımız bizə arzulamadığımız bir həyatı təqdim edir. Artıq narahat olmağa ehtiyac yoxdur ki, bizə nəsə çatmayacaq, çünki gündəlik tələblərimizi ödəyən və bizi sevən İlahi Qüvvəyə arxalanmağa başlayırıq. Biz özümüzə əmin olmağa başlayırıq və dünyaya artıq arzularımızın yerinə yetirilməsi üçün rəqabət mübarizəsi kimi baxmırıq. Bunun əvəzində, biz dünyanı İlahi Qüvvənin bizə verdiyi sevgi ilə dolu bir yer kimi görürük. Öz dualarımızda dərhal həzz və keyf istəmirik; başqalarına kömək etmək və kömək almaq üçün hazırlıq və güc istəyirik.

Sağalma bizi xəstəliyimizin əsas səbəbləri olan eqosentrizmdən, üsyankarlıqdan və özümüzə əmin olmamağın qorxusundan ayıldır. Biz yeni bir reallığa ayılırıq ki, dəyərli nəyisə qorumaq üçün başqaları ilə bölüşmək lazımdır.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mənim İlahi Qüvvəm, başqalarına kömək etdiyim zaman mənə kömək edir. Bu gün İlahi Qüvvənin mənə verdiyi sevgi ilə bölüşərək kömək alacağam. Bilirəm ki, yalnız belə bu sevgini özümdə qoruyub saxlayaram.

2 NOYABR HƏLL OLMAMIŞ PROBLEMLƏRLƏ YAŞAMAQ

"Çətin anlarımızda qayğımıza qalan
dostların olması fərq yaradır."

Əsas Mətn

❖

Çox vaxt problemlərimizin sadə həll yolları var. Sponsorumuzu çağırırıq, dua edirik, addımları yerinə yetiririk və ya toplantıya gedirik. Bəs yükün azalmadığı və sonu görünməyən bir vəziyyəti necə izah edə bilərik? Çoxumuz ağrılı bir vəziyyətdə yaşamağın nə demək olduğunu bilirik – sanki çətinliklər heç vaxt bitməyəcək. Bəzilərimizin sağalmayan və həyatı üçün təhlükə yaradan xəstəliyi var. Bəzilərinin isə sağalmayan xəstəliyi olan uşaqları var. Bəzilərimizin yaşamaq üçün yetərincə pulu yoxdur. Bəzilərimiz xroniki xəstə olan bir dostumuza və ya ailə üzvümüzə qulluq edirik.

Bir vaxtlar öhdəsindən gələ bilmədiyimiz çətinliklərlə yaşamağı təcrübə etmiş insanlar bilirlər ki, sağalmaqda olan dostlarımızla problemlərimizi bölüşmək nə qədər asandır. Gülmək bizi bir az rahatladır. Dostlarımız bizə rəğbət göstərə bilər və ya şəfqətlə bizim üçün ağlaya bilərlər. Hər nə etsələr, yükümüzü yüngülləşdirirlər. Onlar çətinliklərimizi həll edə və ağrılı təcrübələrimizi aradan qaldıra bilməzlər, lakin sevildiyimizi və qayğı göstərildiyimizi bilmək bizə dəstək olur. Bir daha heç vaxt ağrılarımızla tək qalmayacağıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Həll edə bilmədiyim problemləri bir dostumla danışaraq yüngülləşdirə bilərəm. Bu gün mənə qayğı göstərən birinə zəng edəcəyəm.

"Əvvəl axır öz ayaqlarımız üstə durub həyatın reallığı ilə üzləşəcəyiksə, niyə bunu elə əvvəldən etməyək?"

Əsas Mətn

❖

Bəzilərimiz düşünür ki, yeni gələnlərə keçmişin dəhşətli olduğunu, amma indi sağalmanın çox gözəl olduğunu demək lazımdır. Biz çalışırıq ki, dağılmış ailələrimizdən, soyğun etdiyimiz evlərdən, sağalmanın ağrı və çətinliklərindən danışmayaq, çünki düşünürük ki, bunları desək, kimisə qorxudub AN-dən uzaqlaşdıra bilərik. Bizim səmimi istəyimiz xəbəri çatdırmaqdır və bu, bizi həyatımızı rəngarəng bir şəkildə təqdim etməyə və yalnız onun gözəl tərəfi haqqında danışmağa sövq edir.

Lakin, yeni gələnlərin çoxu bir neçə gün təmiz qalsalar da, reallığın belə olmadığını düşünürlər. Bəllidir ki, yeni gələn və yeni təmiz qalan asılıların həyatı, uzun müddət təmiz qalan AN üzvünün gündəlik işlərindən qat-qat gərgin və stresslidir. Əgər bizdə alınırsa və yeni gələn asılı bizə inanırsa ki, sağalmadakı həyatımız yalnız gül-çiçəklə doludur, onda, yaxşı olardı ki, onun çətin anlarında yanında olub ona dəstək olaq.

Ən yaxşısı, biz düzünü deyək və həyatı, reallığı olduğu kimi qəbul etmək üçün AN-də aldığımız vasitələrdən necə istifadə etdiyimizi bölüşək. Sağalmada və həyatın özündə hər şey olur - həm kədər, həm də sevinc. Yeni gələnlərlə vacibdir, hər şeyi bölüşək, onlar bilsinlər ki, heç nəyə baxmayaraq, təmiz qalırıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Yeni gələnlərlə açıq danışacağam və onlara bildirəcəyəm ki, həyatda nə olursa olsun, bir daha narkotik istifadə etmək məcburiyyətində qalmayacağıq.

"...biz sevgi veririk, çünki bu, bizə təmənnasız verilmişdi. Sevməyi öyrəndikcə qarşımızda yeni sərhədlər açılır. Sevgi bir insandan digərinə həyat enerjisi kimi axa bilər. "

Əsas Mətn

Bizə verilən sevgi və bizim bölüşdüyümüz sevgi həyatın mahiyyətini təşkil edir. Bu, bizi ətrafımızdakı dünya ilə birləşdirən universal ortaq bağlantıdır. Daxilimizdə bizi öz-özümüzdə möhkəm bağlayan asılılıq səbəbindən bu əlaqədən kəsilmişdik.

AN Proqramında tanış olduğumuz sevgi dünyanı bizə yenidən açır. Asılılığın səbəb olduğu qəfəsdən bu sevgi bizi azad edir. AN-in digər üzvlərindən aldığımız sevgi, ola bilsin ki, bizə ilk dəfə sevginin nə olduğunu və nələr edə biləcəyini göstərir. Biz eşidirik ki, anonim yoldaşlarımız sevgi ilə bölüşməyin vacibliyini dəfələrlə qeyd edir və hiss edirik ki, sevgi onların həyatında nə qədər önəmlidir.

Bizdə belə bir ehtimal yaranır ki, əgər sevgi ilə bölüşmək və almaq başqaları üçün vacibdirsə, o zaman bu sevgi bizim həyatımıza da mənanı gətirə bilər. Biz hiss edirik ki, böyük bir açılışın astanasındayıq, amma hələ də düşünürük ki, öz sevgimizi bölüşmədikcə, onun əhəmiyyətini tam başa düşə bilmirik. Biz bunu etməyə çalışırıq və ətrafımızdakı dünya ilə itirilmiş əlaqəmizi yenidən qururuq. "Əldə etdiklərimizi yalnız başqaları ilə bölüşdüyümüz zaman qouyub saxlaya bilərik" ifadəsinin bu gün ədalətli olduğunu başa düşürük.

❖

YALNIZ BU GÜN: Yalnız bu gün sevginin köməyi ilə həyatımda yeni imkanlar açacağam. Aldığım sevgini qarşılıq gözləmədən paylaşacağam.

"İlahi Qüvvəmiz hər zaman bizimlədir. Nə vaxt ki, biz Ona müraciət edərək iradəsini öyrənmək istəyirik, O, bizə rəhbərlik edir."

Əsas Mətn

❖

Düzgün qərar qəbul etmək bəzən çox çətin ola bilər. Bu çətinliklə əsasən asılılar qarşılaşır, çünki onlar əvvəl heç vaxt mənəvi prinsiplərə əsaslanmırdılar və yalnız indi bunu öyrənirlər. Asılı olaraq, biz özümüzü məhv edən davranış modellərindən istifadə edirdik. Əgər bizdə münaqişə yaranırdısa, bu davranış modellərindən biri bizə nə etməli olduğumuzu diktə edirdi. Xəstəliyimiz sağlam qərarlar verməyi öyrənməyimizə imkan vermirdi.

Bu gün, bizə rəhbərlik lazım olanda, öz İlahi Qüvvəmizə müraciət edirik. Biz bir az dayanır, dua edirik, sonra sakitləşib daxilimizdəki səsi dinləyirik. Bu səs bizə nə etməli olduğumuzu göstərir. Biz əminik ki, bizdən daha güclü və qüdrətli olan Qüvvəyə arxalana bilərik. Nə vaxt bu Qüvvəyə ehtiyacımız olursa, O bizim üçün əlçatandır. Biz yalnız dua etməliyik ki, İlahi bizə iradəsini göstərsin və ona riayət etmək üçün güc tapaq.

Hər dəfə bunu edəndə, biz çətin vəziyyətlərdən çıxış yolunu tapırıq və inamımız artır. Nə qədər çox İlahi Qüvvəyə arxalanırıqsa, onun göstərdiyi yolu o qədər asan görürük. Həyatımızda çatışmayan Qüvvəni əldə etdik və bu Qüvvə hər zaman bizim yanımızdadır. Tam yaşamaq və mənəvi cəhətdən inkişaf etmək üçün düzgün istiqamət seçməliyik. Bunun üçün bizə yalnız bir şey lazımdır - İlahi ilə (onu necə başa düşürüksə) əlaqəni qorumaq.

❖

YALNIZ BU GÜN: İlahi Qüvvə mənim daxili mənbəyimdir, mənəvi rəhbərlik almaq üçün hər zaman yanımdadır. Əgər bu gün doğru yoldan azarsam, İlahi Qüvvəmə dua edəcəyəm və Onun mənə olan iradəsini bilməyi diləyəcəyəm.

6 NOYABR TƏVAZÖKARLIĞI ANLAMAQ

"Təvazökarlıq, özümüzə qarşı dürüst olmağın nəticəsidir."

Əsas Mətn

❖

Təvazökarlıq, bir çoxumuz üçün o qədər yad bir anlayış idi ki, biz mümkün qədər uzun müddət ona məhəl qoymamağa çalışdıq. Yeddinci addımın əvvəlində "təvazökarlıqla" sözünü ilk dəfə görəndə, bunun bizə bir az da alçaldılma təklifi olduğunu düşünə bilərdik. Bəlkə də, bu sözün mənasını lüğətdə axtarmağa qərar verdik və nəticədə daha böyük bir qarışıqlığa düşdük. Sağalma prosesində "aşağı status və xidmətçiliyin" necə tətbiq olunduğunu anlaya bilmirdik.

Təvazökar olmaq, həyatda ən aşağı mövqedə olmaq demək deyil. Əksinə, təvazökar olmaq, özünüzə və dünyadakı yerinizə real baxışı inkişaf etdirmək deməkdir. Şəxsiyyətimizin bütün tərəflərini qəbul etməklə, həyat müdrikliyini əldə edirik. Yaxşı keyfiyyətlərimizi minimuma endirmir, qüsurlarımızı isə şişirtmirik. Səmimi olaraq, özümüzü olduğumuz kimi qəbul edirik.

Heç birimiz mükəmməl təvazökarlıq vəziyyətinə nail ola bilməyəcəyik. Ancaq şübhəsiz ki, öz günahlarımızı vicdanla etiraf etməyə, dəyərli keyfiyyətlərimizi qəbul etməyə və güc mənbəyi kimi İlahi Qüvvəyə arxalana bilərik. Təvazökarlıq o demək deyil ki, həyat yolunda diz üstə sürünməliyik; bu, sadəcə, öz gücümüzlə sağala bilməyəcəyimizi etiraf etməliyik deməkdir. Bir-birimizə ehtiyacımız var və hər şeydən əvvəl, sevgi dolu İlahinin (Necə Onu Başa Düşürəm) gücünə ehtiyacımız var.

❖

YALNIZ BU GÜN: Təvazökar olmaq üçün bütün xarakter xüsusiyyətlərimi vicdanla qəbul edəcəyəm və dünyadakı əsl yerimi görəcəyəm. Bu yeri doldurmaq üçün mənə güc verməsini anladıqca, İlahiyə etibar edəcəyəm.

7 NOYABR İLAHİNİN İRADƏSİNİ HİSS ETMƏK

"Mən ürəkdən inanırdım ki, İlahi Qüvvə mənə sağlam düşüncəni qaytaracaq və mən İlahi iradəni özüm uydurmağa çalışmayacağam, hər şeyi olduğu kimi qəbul edərək minnətdar olacağam."

Əsas Mətn

❖

Nə qədər çox təmiz qalırıqsa, o qədər az düşünürük ki, İlahi Qüvvənin iradəsini 'bilirik' — və bu 'bilginin' bizim üçün əhəmiyyəti azalır. İlahi Qüvvənin iradəsi bizdə 'bilik' sahəsindən 'hiss etmək' sahəsinə keçir. Biz On Birinci Addım üzərində inamla işləməyə davam edirik. Lakin İlahi Qüvvədən işarələr axtarmaq əvəzinə, biz öz intuisiyamıza arxalanır və bizim üçün yaxşı olanı bilmək üçün daha çox hisslərimizə etibar edirik.

Bir neçə il təmiz qaldıqdan sonra, biz həqiqətən nəyisə bildiyimizi söyləyə bilərik. Biz İlahi Qüvvənin iradəsinə zidd hərəkət etdiyimiz anları bilirik. İlahi iradəyə zidd hərəkət etdikdə, qəlbimizdə xoşagəlməz bir hiss yaranır. Bu mənfur vəziyyət bizə xəbərdarlıq edir ki, əgər bu istiqamətdə irəliləsək, qarşımızda çoxsaylı yuxusuz gecələr olacaq. Bu cür hisslərə fikir verməliyik, çünki çox vaxt onlar bizə siqnal verir ki, biz İlahi Qüvvənin iradəsinə zidd hərəkət edirik.

Bizim On Birinci Addımımız dualarımızın və meditasiyalarımızın əsl məqsədini göstərir: İlahi ilə (Onu necə başa düşürüksə) şüurlu əlaqəni möhkəmlətmək, Onun bizim üçün olan iradəsini bilmək və yerinə yetirmək imkanını diləmək. Biz İlahinin iradəsini daha aydın hansısa 'işarələr' və ya sözlərlə yox, daxilimizdə yaranan hisslərlə anlayırıq – hiss etdiklərimiz hər zaman doğrudur.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən İlahi Qüvvənin mənə olan iradəsini bilmək və onu yerinə yetirmək gücü tapmaq üçün dua edəcəyəm. Mən öz hisslərimə diqqət yetirəcəyəm və yalnız düzgün istiqaməti tapıb, hərəkət edəcəyəm.

"...inanıram ki, kiminsə yanına gedib 'Zəhmət olmasa, məni pəncərədən at və ya ürəyimi dayandır' demək dəlilik olardı, elə deyilmi?"

Əsas Mətn

❖

Deyirlər ki, aşiq olana qədər sevməyin nə demək olduğunu xatırlaya bilmirik. Eyni şeyi dəlilik haqqında da demək olar: ondan qurtulduqdan sonra çılğın düşüncələrimizin nə qədər qəribə olduğunu unuda bilərik. Ancaq AN-da bizə geri qaytarılan sağlam düşüncəyə görə minnətdar olmaq üçün, heç olmasa nə qədər ağılsız olduğumuzu xatırlamalıyıq.

Bu gün belə bir gülünc ifadəni deyə biləcəyimizi təsəvvür etməkdə çətinlik çəkə bilərik: 'Mənə infarkt və ya ölümcül bir qəza verə bilərsinizmi?' Ağlı başında olan heç kəs belə şeylər istəməz. Bütün məsələ məhz budur. Aktiv asılılıq dövründə ağlımız yerində deyildi. Hər gün narkotikdən istifadə edərkən ölümcül xəstəlik, alçaldılma, istismar, yoxsulluq, həbs, zorakılıq və hətta sırf axmaqlığa görə ölümə məruz qalırdıq. Bu vəziyyətdə infarkt istəmək fikri o qədər də qəribə görünmür. Bax, biz bu qədər dəli olmuşuq.

Proqram, İcma və İlahi Qüvvəmiz,onlar möcüzə yaratmaq üçün birgə işləyir. İkinci Addım boş ümid deyil, reallıqdır. Yaşadığımız dəlilik dərəcəsini bilərək, bizə indiyə qədər sağlam düşüncəmizi qaytaran möcüzəvi Gücü daha çox qiymətləndirə bilərik. Buna görə həqiqətən minnətdarıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Asılılığımla necə dəli olduğumu xatırlamaq üçün bir az vaxt ayıracağam. Sonra sağlam düşüncəyə qayıtdığım üçün İlahi Qüvvəmə təşəkkür edəcəyəm.

"Həqiqətən vacib olan bizim hərəkətlərimizdir.
Nəticələri isə İlahi Qüvvənin iradəsinə buraxırıq."

Əsas Mətn

❖

Toplantılarda tez-tez belə bir ifadə eşidirik: 'İlahini güldürmək istəyirsənsə, planlarını Onunla bölüş.' Bu məsəli eşidəndə adətən gülürük, amma gülüşümüzdə narahatlıq notları duyulur. Biz çaşıb qalırıq: doğrudanmı, bizim xırdalığına qədər düşünülmüş planlarımız uğursuzluğa məhkumdur? Əgər biz böyük bir tədbir planlaşdırırıqsa — toy, məktəbə qayıdış və ya karyerada dəyişiklik — maraqlanmağa başlayırıq: görəsən, bizim planlarımız İlahi Qüvvənin bizə aid olan planları ilə üst-üstə düşür, ya yox? Biz bu suala cavab axtararkən, özümüzü böyük bir narahatlığa salırıq və ümumiyyətlə, daha heç bir plan qurmağa cəhd etmək istəmirik.

Amma həqiqət budur ki, Ali Gücümüzün həyatımız üçün planlarının qəti və dəyişilməz olub-olmadığını həqiqətən bilmirik. Çoxumuzun talehimiz və bu həyata nə üçün gəldiyimiz haqqında öz fikrimiz var, amma biz buna inanıb-inanmadığımızdan asılı olmayaraq, hər zaman yaşamaq və gələcək həyatımız üçün planlar qurmaqda cavabdehik. Əgər biz öz həyatımıza görə məsuliyyəti üzərimizə götürməkdən imtina ediriksə, deməli, yenə də planlar qururuq, amma bu dəfə boş və narahat bir həyat üçün.

Fərq ondadır ki, sağalmada biz yalnız etdiyimiz addımları planlaşdırırıq, nəticələri isə yox. Biz qurduğumuz ailə həyatı, təhsil və ya yeni işimizin nə qədər xoşbəxt və uğurlu olacağını heç vaxt bilməyəcəyik. Biz sadəcə ağlımıza müraciət edir, sponsorumuzla fikirlərimizi müzakirə edirik, dua edir, əlçatan məlumatlardan istifadə edir və ən ağıllı planları qururuq. Qalanını isə bizi sevən İlahi Qüvvəyə (biz onu necə başa düşürüksə) tapşırırıq, çünki anlayırıq ki, biz məsuliyyətlə hərəkət edirik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən planlar quracağam, amma nəticələri planlaşdırmayacağam. Özümü sevən İlahi Qüvvəmin qayğısına etibar edəcəyəm.

10 NOYABR QORXU, YOXSA İNAM?

"Nə qədər uzağa qaçsaq da, qorxu hər zaman bizi izləyirdi".

Əsas Mətn

❖

Çoxlarımız Anonim Narkomanlar İcmasına gəlməzdən əvvəl qorxu həyatımızın ayrılmaz hissəsi idi. Biz, həm emosional, həm də fiziki ağrı hissindən qorxduğumuz üçün narkotiklərə əl atırdıq. İnsanlardan və hadisələrdən qorxumuz, narkotik qəbul etmək üçün əlverişli bir bəhanə idi. Bəzilərimiz o qədər hər şeydən qorxurduq ki, hətta evdən çıxmaq üçün narkotik qəbul etmədən bunu edə bilmirdik.

Təmiz qalaraq, qorxu hissini İcmaya, Addımlara və İlahi Qüvvəyə olan inamla əvəz edirik. Bu inam artdıqca, sağalmanın möcüzəsinə olan güvənimiz həyatımızın bütün sahələrini işıqlandırmağa başlayır. Özümüzə fərqli gözlə baxmağa başlayırıq. Mənəvi varlıqlar olduğumuzu dərk edir və mənəvi prinsiplər əsasında yaşamağa can atırıq.

Mənəvi prinsiplərin tətbiqi həyatımızdan qorxunu çıxarmağa kömək edir. İnsanlara qarşı zərərli və ya qanunsuz hərəkətlərdən çəkinərək, başqalarının bizə necə davranacağından qorxmaq məcburiyyətində olmadığımızı görürük. Əgər münasibətlərimizdə sevgi, şəfqət, anlayış və səbir nümayiş etdirsək, ətrafımızdakı insanlar da bizə hörmət və nəzakətlə yanaşacaqlar. Dərk edirik ki, bu müsbət dəyişikliklər İlahi Qüvvənin bizim vasitəmizlə hərəkət etməsi nəticəsində baş verir. Biz inanca gəlirik — sadəcə bir fikrə yox, əsl inanca — ki, İlahi Qüvvəmiz bizim üçün yalnız ən yaxşısını istəyir. Şərait necə olursa-olsun, bilirik ki, qorxu əvəzinə inamla irəliləyə bilərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Artıq qorxuda qaçmağa ehtiyacım yoxdur; bunun əvəzinə İlahi Qüvvəmin mənim üçün ən yaxşısını hazırladığına inamla irəliləyə bilərəm.

11 NOYABR TƏSLİMİYYƏTDƏN QƏBULLANMAĞA

"Biz qeyd-şərtsiz təslim olur və anladığımız İlahi Qüvvənin
bizə qayğı göstərməsinə icazə veririk."

Əsas Mətn

❖

Gücsüzlüyü etiraf etmək və qəbul etmək aşiq olmaq və sevgi kimi bir şeydir. Aşiq olmaq, birinin bizim üçün xüsusi olduğunu başa düşdüyümüz anda başlayır. Bu, yalnız həmin şəxsin bizim diqqətimizdə olduğunu qəbul etməyimiz deməkdir. Lakin aşiq olmanın sevgiyə çevrilməsi üçün ciddi səylər tələb olunur. Əvvəlki münasibət yavaş-yavaş və tədricən uzunmüddətli, dayanıqlı bir əlaqəyə çevrilməlidir.

Gücsüzlüyü qəbul etməklə bağlı da eyni şeyləri demək olar. Biz gücsüzlüyümüzü qəbul edərək təslim oluruq. Tədricən başa düşürük ki, bizim özümüzdən daha güclü bir Qüvvə bizə lazım olan qayğını verə bilər. Təslimiyyət bu qüvvəni həyatımıza daxil etdiyimiz zaman qəbul etməyə çevrilir. Biz özümüzü dərk edir və İlahi Qüvvənin bizi bütün gerçəkliyimizlə tanımasına imkan veririk. İlahi Qüvvəni daxili dünyamıza buraxmaqla ondan daha çox qayğı qəbul edirik. Biz bu qüvvədən bizi nöqsanlarımızdan azad etməsini və vurduğumuz ziyanları ödəməkdə bizə kömək etməsini istəyirik. Daha sonra yeni bir həyat yoluna qədəm qoyur və İlahi Qüvvə ilə əlaqəmizi dərinləşdiririk, ondan daim qayğı, rəhbərlik və güc qəbul edirik.

Təslimiyyət, ehtiras kimi, ömürlük bir münasibətin başlanğıcı ola bilər. Təslimiyyətin qəbullanmağa çevrilməsi üçün hər gün İlahi Qüvvənin bizə qayğı göstərməsinə icazə verməliyik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mənim sağalmam ehtirasdan daha böyükdür. Mən təslim olmuşam. Bu gün İlahi Qüvvə ilə əlaqəmi inkişaf etdirəcək və ondan daim qayğı görməyi qəbul edəcəyəm.

"Öz hekayəmizi dürüstcə danışdığımız zaman,
digərləri özlərini bizimlə eyniləşdirə bilərlər."

Əsas Mətn

❖

Bir çoxumuz Anonim Narkomanların konvensiyalarında həqiqətən cəlbedici spikerskilər eşitmişik. İştirakçıların özlərini eyniləşdirmə anlarında sevinc və göz yaşları arasında keçid etdiklərini xatırlayırıq. "Bir gün," deyə düşünə bilərik, "mən də bir konvensiyada əsas spikerlərdən biri olacağam."

Yaxşı, bir çoxumuz üçün o gün hələ gəlməyib. Bir müddət sonra yaşadığımız yerə yaxın bir toplantıda danışmağımız istənə bilər. Kiçik bir seminarda danışa bilərik. Ancaq bütün bu müddət ərzində biz hələ də böyük konvensiyalarda çıxış edən spikerlər deyilik və bu, normaldır. Sadəcə on beş və ya iyirmi asılı olan şəxsin iştirak etdiyi kiçik bir toplantıda belə, bölüşmək üçün xüsusi bir xəbərimiz olduğunu öyrəndik.

Hər birimizin danışa biləcəyi yalnız öz hekayəmiz var; bu, belədir. Başqasının hekayəsini danışa bilmərik. Hər dəfə danışmağa başladığımızda, bir çoxumuz əslində nə demək istədiyimizi unudur və gülməli hekayələr ağlımızdan silinir. Ancaq təklif edəcəyimiz bir şey var. Ümid xəbərini daşıyırıq – asılılığımızdan sağalma yoluna doğru seçim edə bilərik və edirik. Və bu, artıq kifayətdir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Dürüst hekayəmi paylaşmağın ən yaxşı olduğunu xatırlayacağam. Bu gün üçün bu, kifayətdir.

"Mükəmməl olmayacağıq.
Mükəmməl olsaydıq, insan olmazdıq."

Əsas Mətn

❖

Hamımızın sağalma yolunda müxtəlif gözləntiləri var idi. Bəzilərimiz düşünürdük ki, sağalma prosesi bizə bir anda iş tapmaq və ya istədiyimiz hər şeyi reallaşdırmaq imkanı verəcək. Yaxud bəlkə də başqaları ilə münasibətlərimizdə mükəmməl bir rahatlıq əldə edəcəyimizi xəyal edirdik. Lakin bir anlıq dayanıb düşündükdə, sağalmanın bizi mükəmməl edəcəyini gözlədiyimizi anlayırıq. Artıq səhv etməyəcəyimizi düşünürdük, amma yenə də səhvlər edirik. Bu, sadəcə asılılıqdan gələn bir xüsusiyyət deyil; bu, insan olmağın bir hissəsidir.

Anonim Narkomanlarda məqsədimiz mükəmməllik deyil, sağalma prosesidir. Bizə verilən yeganə vəd, aktiv asılılıqdan azad olmaqdır. Mükəmməllik insanlar üçün mümkün deyil və reallaşa bilən bir məqsəd deyil. Çox vaxt mükəmməllik arzumuzun səbəbi, səhv etməkdən qorxmamızdır. Narahatlıqlardan azad olmaq naminə, maraqlarımızı, elastikliyimizi və yeni təcrübələrə açıq olmağı qurban veririk.

Özümüzə sual verə bilərik: Ömrümüzün qalan hissəsini təhlükəsiz, amma boğucu kiçik dünyamızda yaşamaq istəyirikmi? Yoxsa bilinməyənlərə üz tutub risk edərək həyatın bizə təklif etdiyi bütün imkanları dəyərləndirmək istəyirik?

❖

YALNIZ BU GÜN: Həyatın mənə təklif etdiyi və sağalma prosesinin mənə verə biləcəyi hər şeyi qəbul etmək istəyirəm. Bu gün risk edəcək, yeni bir təcrübə yaşayacaq və inkişaf edəcəyəm.

14 NOYABR SADƏCƏ SAĞ QALMAQ YOX

"Narkotik istifadə etdiyimiz dövrdə həyatımız yalnız sağ qalmaq uğrunda bir mübarizəyə çevrilmişdi. İndi isə, əksər hallarda, mübarizəsiz və tam bir həyat yaşayırıq."

Əsas Mətn

❖

“Ölsəydim, bundan yaxşı olardı!” Bu ifadə bizə çox tanışdır. Ən əsası isə, bu ifadə hər bir asılı üçün aydındır. Bildiyimiz yeganə şey, aciz bir həyat sürməyə davam etmək idi. Biz həyatda yaşamağa zəif yapışırdıq, və bu, ən yaxşı halda belə idi. Emosional pozğunluq, mənəvi ölüm və inamsızlıq – bunlar bizim yoldaşlarımız idi, düşünürdük ki, heç nəyi dəyişmək mümkün deyil. Ümidimiz çox az idi və heç bir həyat anlayışımız yox idi. Həyat, barmaqlarımız arasından tökülən qum kimi, sanki yox olurdu.

Emosiyaların, ruhun və bədənin sağlamlığının bərpası zaman tələb edir. Nə qədər çox həyat təcrübəsi yığırıqsa, bir o qədər də aydın görürük ki, həyatımız nə qədər dəyərli və gözəl ola bilər. Səyahətlər, balaca uşaqlarla oynamaq, sevgi, dünyagörüşünün genişlənməsi, insanlarla münasibətlər – bunlar həyatımızda etdiyimiz işlərdir və açıq-aşkar göstərir ki, “Mən sağam.” Biz o qədər maraqlı kəşflər etməyə başlamışıq ki, onları itirmək çox heyif olar. Və bizə verilən ikinci şans üçün minnətdarlıq hissi keçiririk.

Əgər biz fəal asılılıqdan ölsəydik, bu həyatda tapdığımız hədsiz sevinclərdən amansızca məhrum olardıq! Hər gün bizdən daha güclü və qüdrətli olan Qüvvəyə minnətdarlığımızı bildiririk, çünki daha bir təmiz və həyatla dolu günümüz var.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən sağ olduğum üçün minnətdaram və bu dəyərli günü qeyd etmək üçün nəisə edəcəyəm.

"İradəmi və həyatımı qəbul et. Sağalma yolunda mənə rəhbərlik et.
Necə yaşayacağımı göstər."

Əsas Mətn

❖

İlahi Qüvvəmizi həyatımıza necə daxil etməyə başlayırıq? Çətin vəziyyətlərdə məsləhət axtardığımızda, çox vaxt İlahi Qüvvəmizin başqaları vasitəsilə bizə kömək etdiyini görürük. Bütün suallara cavabımızın olmadığını qəbul etdiyimiz zaman yeni və fərqli imkanlar kəşf edirik. Əvvəlcədən formalaşmış fikir və düşüncələrimizdən əl çəkmək istəyimiz mənəvi rəhbərlik üçün bir yol açır və həyatımızı işıqlandırır.

Bəzən bütün daxili məhvolma səviyyəsinə çatmağımız lazımdır ki, çətinliklərimizi İlahi Qüvvəyə həvalə etməyə hazır olaq. Davamlı oyunlar, mübarizələr, planlamalar, narahatlıqlar – bunların heç biri işə yaramır. Əmin ola bilərik ki, problemlərimizi İlahi Qüvvəyə həvalə etdikdə, həllər ya başqalarının təcrübəsini dinləməkdən, ya da meditasiya sükutunda bizə gələcək.

Ağılsız bir həyat yaşamağın heç bir mənası yoxdur. Yanğın içində bir evdə yaşayırmış kimi yaşasaq, bu yalnız bizi yorur və heç bir müsbət nəticə vermir. Bu vəziyyəti bizim manipulyasiyalarımız dəyişə bilməz. Nəzarətdən əl çəkib İlahi Qüvvəyə müraciət etməyə imkan versək, nə etməyimizin ən yaxşı yolunu öyrənərik. Əmin olun ki, mənəvi mənbədən gələn cavablar, bizim özümüzün tapdığı cavablardan çox üstündür.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən nəzarətdən əl çəkəcəyəm və İlahi Qüvvəmə həyatımı yönəltməsinə icazə verəcəyəm.

"Biz yavaş-yavaş və ehtiyatla asılılığın yaratdığı
izolyasiyadan çıxırıq və həyat axınına qoşuluruq."

Əsas Mətn

❖

İstifadə etdiyimiz zaman çoxlarımız vaxtımızın böyük hissəsini tək keçirirdik. Biz nəyin bahasına olursa-olsun, başqalarından, xüsusilə də istifadə etməyən insanlardan qaçırdıq. Uzun illər istifadədən sonra birlikdə müxtəlif xarakterli insanlarla yoldaşlıq qurmaq bizə o qədər də asan olmur. Əgər diqqətimizi başqaları ilə bizi birləşdirən deyil, ayıran şeylərə yönəltsək, tənhalıq hissi hələ də bizimlə qala bilər. Sağalmanın əvvəlində bizi bürüyən hisslər – qorxu, qəzəb və etibarsızlıq – tənhalıqdan azad olmağımıza mane ola bilər. Biz birlikdə olarkən özümüzü yad hiss edə bilərik. Lakin unutmamalıyıq ki, bu, sadəcə hisslərimizdir. Anonim Narkomanlar isə həmişə bizimlədir.

Anonim Narkomanlar bizə dostluq etmək üçün gözəl imkan yaradır. Başqaları arasında, bizi başa düşən və anlayan insanların yanında oluruq. Biz bu insanlarla öz hisslərimizi, problemlərimizi, qələbələrimizi və məğlubiyyətlərimizi bölüşə bilirik. AN-də göstərilən qəbul və xoş münasibət soyuq tənhalıq uçurumunun üzərindən yavaş-yavaş ürəklərimizə doğru körpü salmağa başlayır. Biz dəfələrlə eşitmişik ki: "Nə vaxt ki Proqram üzrə işləyirik, Proqram da bizim üçün işləyir."

❖

YALNIZ BU GÜN: Birliyin digər üzvləri ilə dostluq mənim üçün həyati dəyəri olan bir hədiyyədir. AN-nin təklif etdiyi dostluğa doğru addım atacaq və onu qəbul edəcəyəm.

"Özümüzü nə qədər pis hiss etsək də, yenidən narkotiklərdən istifadə etmək məcburiyyətində deyilik. Bütün hisslər, əvvəl axır, keçib gedir."

Əsas Mətn

❖

Hər şey həmişəkindən daha çətin görünür. Yuxusuz bir gecənin ardından yataqdan qalxırsan, İlahi Qüvvəyə üz tutursan, amma yenə də asanlaşmır. Sakit bir səs sənə "Bu da keçəcək" deyir. "Nə vaxt?" – öz-özünə mızıldanırsan və gün davam edir.

Maşında ağlayaraq radionu yandırırsan ki, beynindəki düşüncələrdən yayınasan. Amma bütün bunlara baxmayaraq, narkotik istifadə etmək fikri ağlına belə gəlmir.

Daxilən işgəncə çəkirmiş kimi hiss edirsən. İztirablar dözülməz hala gəldikdə çaşqınlıq içində susursan. Bir toplantıya gedirsən və oradakı digər insanlar kimi xoşbəxt olmağı arzulayırsan. Hələ də rahatlıq tapa bilmirsən, amma yenə də narkotiklərə əl atmırsan.

Bir az daha ağlayırsan, sponsora zəng edirsən. Dostunun yanına baş çəkməyə gedirsən, amma ətrafın nə qədər gözəl olduğunu belə fərq etmirsən, çünki daxilində yaxşı heç nə hiss etmirsən. Ola bilsin ki, dostuna baş çəkmək özünü yaxşı hiss etməyinə kömək etməyib – amma ən azından narkotik alacağın birisinə getməmisən.

Beşinci Addımı dinləyirsən. Toplantıda öz fikirlərini paylaşmağa çalışırsan. Təqvimə baxırsan və daha bir təmiz gün keçdiyini görürsən.

Sonra bir gün oyanırsan, pəncərədən baxırsan və günün necə gözəl olduğunu dərk edirsən. Günəş parlayır. Göy üzü mavidir. Dərindən nəfəs alırsan, yenidən gülümsəyirsən və anlayırsan ki, dəhşət arxada qalıb.

❖

YALNIZ BU GÜN: Bu gün özümü necə hiss etməyimdən asılı olmayaraq, sağalmağıma davam edəcəyəm.

"Həyati problemlərimizi həll etmək və onların təkrarlanmasının qarşısını almaq üçün Onuncu Addım bizə kömək edir."

Əsas Mətn

❖

Bizim şəxsiyyətimiz, yəni necə düşündüyümüz və nə hiss etdiyimiz, həyati təcrübələrimizin təsiri ilə formalaşır. Bəzi təcrübələr bizi daha da gücləndirir, digərləri isə utanc və xəcalət hissləri yaradır. Lakin hər bir təcrübə, bu gün kim olduğumuza bir şəkildə təsir göstərir. Səhvlərimizi təhlil edərək əldə etdiyimiz biliklərdən yararlana bilərik. Bu biliklər bizə müdriklik qazandırır və bu gün qəbul etdiyimiz qərarlarda həmin müdrikliyə əsaslanırıq.

Özümüzü qəbul etmək, şəxsiyyətimizin bütün tərəflərini qəbul etmək deməkdir – üstünlükləri və çatışmazlıqları, qələbələri və uğursuzluqları. Utanc və günah hissi, əgər onlarla heç bir şey etməsək, bizi iflic edə bilər və həyatda irəliləməyimizə mane ola bilər. Keçmişdə etdiyimiz səhvləri düzəltməyin ən gözəl yolu – bu gündən etibarən özümüzü fərqli cür aparmaqdır. Biz öz şəxsiyyətimizi düzəltməyə çalışırıq və bu işdə uğurumuzun dərəcəsi, keçmişimizlə müqayisədə bu gün nə qədər fərqli olduğumuzla ölçülür.

Biz insanıq, və buna görə də bu gün də səhv edə bilərik. Lakin, hər dəfə eyni səhvi təkrarlamağın nə mənası var? Geriyə baxıb başa düşəndə ki, biz dəyişmişik və böyümüşük, gələcəyə ümüd tapırıq. Bizim üçün ən yaxşı hələ qarşıdadır.

❖

YALNIZ BU GÜN: Bu gün əlimdə olanlarla ən yaxşı nəticələrə nail olacağam. Hər gün yeni bir şey öyrənəcəyəm və bu bilik sabah mənə kömək edəcək.

"...təmiz qalmağın mümkün olduğuna inanmaq üçün asılı şəxs əvvəlcə oxşar problemləri olan kifayət qədər insan tapacaq. Bu insanlar onun üçün nümunədir — neçə illərdir ki, təmiz qalmağı bacarırlar."

Əsas Mətn

❖

Çoxlarımız toplantıya ilk dəfə gələndə baş verənlərə tənqidi yanaşdıq, çünki AN-nin bizim üçün doğru yer olduğuna tam əmin deyildik. Bəlkə də elə düşünürdük ki, heç kəs bizim qədər əzab-əziyyət çəkməyib. Ya da bəlkə, hələ əziyyətlərimizdən tamamilə bezib usanmış deyildik. Lakin başqalarının çıxışlarını dinlədikcə, biz yeni bir dildə danışan insanları eşidirdik. Bu dildə inam, etibar və səmimiyyət səslənirdi. Bu, bizim dərdimizə şəriklik və empatiya dilinin təzahürü idi. Dinləməyə davam etdikcə, burada qalmaq istəyimiz artmağa başladı.

Empatiyanın dilini anlamaq və bu dildə danışmağı öyrənmək, bizə vacib olan identifikasiyanı tapmağa kömək edir. Bu xüsusi dili başa düşmək üçün ürəyimizlə dinləməliyik. Empatiya dilində çox söz yoxdur; bu dil sözlərlə deyil, hisslərlə danışır. Bu, mühazirələr və ya dərs dili deyil — bu, ürəyin dilidir. Bir söz belə deyilməsə də, bu dil asılı şəxsin qəlbinə toxuna bilər.

Empatiya dilini bilmək bizə təcrübə ilə gəlir. Nə qədər çox başqa asılılarla və İlahi Qüvvə ilə ünsiyyətdə empatiya dilini istifadə edirik, o qədər də yaxşı bu dili başa düşürük. Bu dil sayəsində toplantılara yenidən qayıdırıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən ürəyimlə qulaq asacağam. Gündən-günə empatiya dilini daha yaxşı öyrənəcəyəm.

"Biz həyatda öz yerimizi tapmağı düşünmürdük. Əksinə, hesab edirdik ki, baş verənlərin nə bir mənası, nə də bir dərinliyi var."

Əsas Mətn

❖

İstifadə etdiyimiz dövrdə biz tez-tez başqalarının yerində olmağı, başqa birisi kimi yaşamağı arzulayırdıq. Ola bilsin, kiminləsə yerlərimizi dəyişməyə tam hazır idik – çünki onun bahalı avtomobili, böyük evi, yaxşı işi və gözəl xanımı vardı. Bunun üçün bizə məxsus hər şeyi verməyə də razı idik. Ümidsizliyimiz o qədər dərin idi ki, kiminsə bizdən də pis vəziyyətdə ola biləcəyini təsəvvür etməkdə çətinlik çəkirdik.

Sağalma prosesində bəzən özümüzdə paxıllıq hissini müşahidə edirik. Biz vəziyyətimizi başqalarının vəziyyəti ilə müqayisə edir və hələ də nəyinsə bizə çatışmadığını hiss edirik. Elə düşünə bilərik ki, hər kəs – yeni gələn asılıdan tutmuş uzun müddətdir təmiz qalanlara qədər – bizdən daha yaxşı nəticələr əldə edir. Hətta elə hesab edə bilərik ki, əgər kiminsə bahalı avtomobili, böyük evi və çoxlu qazancı varsa, bu, onun proqramı bizdən daha yaxşı tətbiq etdiyini göstərir.

Əsasını 12 Addım proqramı təşkil edən sağalma prosesi bizə paxıllıqdan və özümüzü aşağı qiymətləndirməkdən azad olmağa kömək edir. Bu proses bizə öz sahib olduqlarımızı dərk etməyə və mənəvi məmnunluq tapmağa yardım edir. Biz tədricən anlayırıq ki, heç kimin yerində olmaq istəmirik, çünki daxilimizdə tapdıqlarımız bizim üçün əvəzolunmazdır.

❖

YALNIZ BU GÜN: Həyatımda minnətdar ola biləcəyim çox şey var. Sağalma prosesində tapdığım mənəvi məmnunluq hissini ürəyimdə qoruyub saxlayacağam.

"Əgər onlar [xarakter qüsurları] bizim sağlamlığımıza və xoşbəxtliyimizə təsir göstərməsəydi, biz belə ümidsizliyə gəlib çıxmazdıq."

Əsas Mətn

❖

Altıncı və Yeddinci Addımları yerinə yetirməyə başlamaq, demək olar ki, həmişə çətin olur. Elə hiss edə bilərik ki, tamamilə dəyərsizik, çünki hər şey bizdə "lazım olan kimi" deyil. Hətta bəzən başqalarının gözündən qaçıb gizlənmək istəyərik. Heç vaxt imkan vermək istəmərik ki, asılı dostlarımız bizim zəif tərəflərimizi bilsinlər.

Elə bir dövr yaşaya bilərik ki, xarakter qüsurlarını araşdırıb onlardan azad olmağa çalışdığımız vaxtda, dediyimiz hər bir sözə nəzarət edək. Elə bir gün xatırlaya bilərik ki, həmin gün dediyimiz sözlərə görə içimizdə xəcalətdən hər şey alt-üst olub. Biz qərara gəlirik ki, nə olursa olsun, xasiyyətimizin bu ağır nöqsanlarından qurtulaq. Lakin nə Altıncı, nə də Yeddinci Addımlarda xarakter qüsurlarına nəzarət etməyi öyrənməkdən danışılmır. Əksinə, nə qədər çox diqqətimizi bu qüsurlara yönəltsək, onlar bir o qədər güclənib həyatımızın ayrılmaz hissəsinə çevrilir. Asılılığımızın idarəolunmaz olduğunu qəbul etmək təvazökarlıq tələb edir. Öz qüsurlarımızdan azad ola bilmərik, amma İlahi Qüvvəyə müraciət edib Ondan kömək diləyə bilərik ki, bizi bu qüsurlardan azad etsin.

Ağrı gətirənləri buraxmaq bəzən xoş olanlardan imtina etmək qədər çətin ola bilər. Lakin həqiqətə baxsaq, görərik ki, bu, ağır olsa da, vacibdir. Nəyi saxlamağa çalışdığımızı düşünəndə anlayırıq ki, bütün səylərimiz əbəsdir. Artıq zamanıdır ki, qüsurlarımızı buraxıb İlahi Qüvvədən bizi qurtarmağını diləyək.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən qüsurlardan azad olmağa hazıram. Onları buraxacağam və məni sevən İlahi Qüvvədən məni bu qüsurlardan azad etməsini diləyəcəyəm.

"Cəmiyyətdə yaşamağa başladıqdan sonra yaradıcılıq azadlığımız bizə prioritetləri müəyyənləşdirməyə və ən vacib məsələləri ön sıraya qoymağa kömək edir."

Əsas Mətn

❖

Bəzilərimiz təmizlənməyə yeni başlamışıq və artıq cəmiyyətdə həyatımızı yaxşılaşdırmağa çalışırıq. Karyera, ailə, münasibətlər – bunların hamısı sağalma prosesimizin əsası olaraq bir gün kəşf edəcəyimiz həyatın müxtəlif hissələridir. Bu, bəzən ciddi zəhmət tələb edir. Ancaq sağalmağımızın təməli olmadan sabit bir həyat qurmaq mümkün deyil. Belə bir həyat, ən yaxşı halda, qum üzərində tikilmiş ev kimi dayanıqsız olacaq.

Həyatımızı yenidən qurmağa və hərtərəfli yaxşılaşdırmağa tam diqqət yetirməzdən əvvəl onun əsasını qoymalıyıq. Əvvəlcə etiraf etməliyik ki, hələ təməlimiz yoxdur və istifadəmiz həyatımızı idarəolunmaz hala gətirib. Daha sonra sponsorun və qrupun dəstəyi ilə yeni həyatımızı qurmağa kömək edəcək qədər güclü bir İlahi Qüvvəyə inam qazanırıq. Gələcəyimizi inşa edəcəyimiz yeri təmizləyirik. Nəhayət, bütün işlərimizdə tətbiq edəcəyimiz prinsiplərlə daha dərin və effektiv şəkildə tanış oluruq. Bu, özümüzə qarşı dürüst olmaq, bizi yönləndirən İlahi Qüvvəyə etibar etmək və başqalarına xidmət etməkdən ibarətdir.

Vaxt gələcək ki, sağalmağımızın və gələcək həyatımızın təməli qoyulacaq, yalnız bundan sonra tam və düzgün həyat sürə biləcəyik. Lakin əvvəlcə özümüzə sual verməliyik: təməlimiz kifayət qədər etibarlı və güclüdürmü? Əks halda, inşa etdiyimiz hər şey davamlı olmayacaq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Sağalmağım üçün güclü bir təməl quracağam. Bunun üzərində yeni həyatımı inşa edəcəyəm.

"Nə vaxt ki, özümüzün deyil, İlahinin qərarlarına güvənirik, hiss etdiyimiz yüngüllük bizə yaşamağa dəyər bir həyat qurmaqda yardımçı olur."

Əsas Mətn

❖

Aktiv istifadə dövründə biz daim qorxurduq: görəsən, ətrafımızda baş verənlərə tam nəzarət etməsək, nələr baş verə bilər? Çoxlarımız narkotik istifadəsini yad müdaxilələrdən qorumaq üçün ustalıqla yalan danışırdı. Ətrafımızdakı insanları manipulyasiya edərək, məqsədimizə çatmaq və daha çox narkotik əldə etmək üçün hər şeyə əl atırdıq. Hətta bəzi hallarda iki insanın bir-biri ilə danışmağına mane olmağa çalışırdıq ki, yalanlarımız ifşa olmasın. Həyatımız və asılılığımız üzərində nəzarət illüziyasını qorumağa bütün gücümüzü sərf edirdik. Bu isə bizi o qədər məşğul edirdi ki, İlahi iradəsinə təslim olmaq və bununla can rahatlığı tapmaq imkanımız yox idi.

Nəzarət illüziyasından azad olmaq və İlahi iradəsinə təslim olmaq sağalma prosesində vacibdir. Çünki bizim manipulyasiya və ixtiralarımızın əksinə, İlahi iradəsi həmişə bizim üçün xeyirlidir. Əgər hərəkətlərimizin nəticələrinə nəzarət etməyə çalışırıq və gələcəklə bağlı qorxular yaşayırıqsa, bu halda fikirlərimizi və hisslərimizi dəyişmək üçün bir addım ata bilərik. İkinci və Üçüncü Addımlara müraciət edərək, bu gün İlahini necə anladığımıza nəzər salırıq. Doğrudanmı inanırıq ki, İlahi bizim qayğımıza qalır və bizə sağlam düşüncəni qaytara bilər? Əgər belədirsə, həyatın yaxşı və çətin tərəflərini - məyusluğu, kədəri, təəccübü və sevinci qəbul edərək yaşaya bilərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən təslim oluram və İlahinin iradəsinin həyatımda özünü göstərməsinə icazə verirəm. Təslim olmağın gətirdiyi rahatlıq hədiyyəsini qəbul edirəm.

"Biz təmiz qalmağın faydasız olduğunu düşündük və köhnə düşüncə tərzimiz özünə yazıq hissini, narazılığı və qəzəbi oyatdı."

Əsas Mətn

❖

Elə günlər olur ki, bəzilərimiz özümüzə yazığımız gəlir. Bu, çox asandır. Sağalma dövründə həyatımızın necə olacağı ilə bağlı gözləntilərimiz ola bilər, lakin bu gözləntilər hər zaman gerçəkləşmir. Ola bilsin, kimisə idarə etməyə çalışmışıq, amma buna nail olmamışıq, ya da şəraitin başqa cür olması lazım olduğunu düşünmüşük. Bəlkə də, özümüzü sağalan digər asılılarla müqayisə edərək özümüzü kifayət qədər uğurlu hesab etməmişik. Həyatımızı gözləntilərimizə uyğunlaşdırmağa nə qədər çox çalışsaq, bir o qədər narahatlıq hiss edirik. Özünə yazıq hissi, dünyanı olduğu kimi qəbul etmək əvəzinə, ona bağlı qeyri-real gözləntilərdən qaynaqlana bilər.

Dünya bizim gözləntilərimizə uyğun gəlməyəndə, çox vaxt dəyişməli olan dünya deyil, məhz gözləntilərimiz olur. Bugünkü həyatımızı keçmişlə müqayisə edərək sağalmağımıza görə minnətdarlıq hissini inkişaf etdirə bilərik. Minnətdarlıq üzərində çalışaraq həyatımızdakı yaxşı şeyləri saya bilərik və bununla da dünyanın gözləntilərimizə uyğun gəlmədiyi üçün deyil, onları üstələdiyi üçün minnətdarlıq hissi keçirərik. Əgər biz On İki Addımı işləməyə, minnətdarlıq və qəbullanmanı inkişaf etdirməyə davam ediriksə, gələcəkdə daha çox inkişaf, daha çox xoşbəxtlik və daha çox mənəvi rahatlıq əldə edə biləcəyimizi gözləyə bilərik.

Sağalma bizə çox şey bəxş edib; təmiz qalmaq göstərilən səylərə dəyərdi. Həyatı yalnız bu gün üçün qəbul etdiyimiz zaman özümüzə yazığımız gəlməkdən azad oluruq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən həyatımı olduğu kimi, minnətdarlıqla qəbul edəcəyəm.

"Meditasiya vasitəsilə şüurun sakitləşdirilməsi daxili harmoniya yaradır və bizi içimizdəki İlahi Qüvvə ilə əlaqələndirir."

Əsas Mətn

❖

Sağaldıqca tez-tez düşünürük ki, AN-a gəlişimizin əsl səbəbi nə idi və o vaxtdan həyatımızın necə dəyişib yaxşılaşdığına diqqət yetiririk. Artıq öz düşüncələrimizdən qorxmağa ehtiyac yoxdur. Dua və meditasiya etdikcə, özümüzü daha çox hiss edir, daxili sakitliyə nail oluruq. Meditasiya zamanı əldə etdiyimiz sükunət və əmin-amanlıq, mənəvi rahatlıq ehtiyacımızın təmin olunduğunun göstəricisidir.

Bu prosesdə digər asılılarla empati quraraq vicdanımızı gücləndiririk. Başqalarını mühakimə etməməyi öyrənir və özümüz olmaq azadlığını hiss edirik. Mənəvi düşüncələr zamanı içimizdəki İlahi Qüvvəni kəşf edir və özümüzdən daha qüdrətli bir Qüvvə ilə harmoniyada olduğumuzu anlayırıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən sağalma hədiyyəsi üzərində düşünəcək, İlahi Qüvvəni dinləyəcək və Onun rəhbərliyini qəbul edəcəyəm.

"Hər gün nələrsə baş verir: həm yaxşı, həm də pis. Əgər biz bu hadisələrin hər birini layiqincə qiymətləndirməsək, şəxsi inkişafımız üçün verilən imkanları əldən verə bilərik."

İP № 8: Yalnız bu gün

❖

Məsuliyyət həyatımızın hər sahəsində mövcuddur. Təhlükəsizlik kəmərlərindən istifadə etmək, evi səliqədə saxlamaq, həyat yoldaşımıza, uşaqlarımıza və ya sponsorluq etdiyimiz sağalan asılılara qarşı müəyyən öhdəliklərimizi yerinə yetirmək bizim məsuliyyətimizdir. Bundan əlavə, biz toplantılarda iştirak etməyə və proqram üzrə mümkün qədər fəal şəkildə işləməyə də məsuluq.

Bəzən bütün bu məsuliyyətlərdən uzaqlaşmaq, hər şeydən qaçaraq tək qalacağımız bir adaya sığınmaq istəyirik. Elə bir yerdə olmaq istəyirik ki, heç kimə heç nə borclu olmayaq! Belə anlarda, məsuliyyətlərin ağırlığını hiss etdikdə, unuduruq ki, əslində bu yük deyil, bizim seçimimizdir. Əgər məsuliyyətlərdən uzaqlaşmaq fikrinə düşsək, dayanıb düşünməliyik: nə üçün bu öhdəlikləri öz üzərimizə götürmüşük və bu bizə nə qazandırır? Bəlkə bu, bizi ruhlandıran, həyatımıza dəyər qatan bir işdir? Və ya sevdiyimiz, dəyər verdiyimiz bir insana olan məsuliyyətimizdir. Əslində, bütün həyati məsuliyyətlərdə sevinc və mənəviyyat üçün yer var.

❖

YALNIZ BU GÜN: Həyatın hər sahəsində mənanın olduğuna inanacağam. Məsuliyyətlərimi diqqətlə yerinə yetirəcək və onların mənə bəxş etdiyi sevincə görə minnətdar olacağam.

27 NOYABR İLAHİ QÜVVƏDƏN KÖMƏK AXTARIŞINDA

"Sağalma zamanı elə anlar olur ki, İlahi Qüvvədən kömək istəmək qərarı bizim ən böyük güc və cəsarət mənbəyimizə çevrilir."

Əsas Mətn

❖

Üçüncü Addımı atarkən, sevdiyimiz İlahi Qüvvəyə gündəlik həyatımızda bizə istiqamət və qayğı göstərməsi üçün icazə vermə qərarı qəbul edirik. Bu qərar istiqaməti və qayğını həyatımıza buraxmağa hazır olduğumuzu göstərir. Bəzilərimiz inanırıq ki, Üçüncü Addımda belə bir qərar qəbul etdikdən sonra İlahi Qüvvə bizi yönləndirəcək və bundan sonra sadəcə olaraq, Onun bizi hansı istiqamətə apardığını diqqətlə izləmək kifayətdir.

Üçüncü Addımda qərar qəbul etmək – bu, güvən hərəkətidir; İlahi Qüvvədən kömək istəmək isə bu güvəni qorumağın yoludur. Gündəlik işlərimizdə güvən bizə lazım olan cəsarəti və gücü verir, çünki bizə sevgi dolu İlahi Qüvvənin yardım etdiyini bilirik. Ümid edirik ki, bizə lazım olanı əldə edəcəyik. Sadəcə bir xahişlə müraciət etməklə güvən və inam göstərə bilərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Özümə xatırladacağam ki, tək deyiləm, çünki hər addımda İlahi Qüvvədən kömək istəyə bilərəm.

"Gerçək təvazökarlıq, özümüzü qəbul etmək və dürüst şəkildə özümüz olmağa çalışmaqdır."

Əsas Mətn

❖

Təvazökarlıq qarışıq bir anlayışdır. Kiçilmə haqqında çox şey bilirik, amma təvazökarlıq bizim üçün yeni bir fikirdir. Bu söz bizə sanki əyilmək, boyun əymək və itaət etmək kimi gəlir. Amma təvazökarlıq əslində bunlarla əlaqəli deyil. Gerçək təvazökarlıq sadəcə olaraq, kim olduğumuzu qəbul etməkdir.

Artıq "təvazökarlıqla" sözünün istifadə olunduğu bir addıma çatanda, bu prinsipi tətbiq etməyə başlamış oluruq. Dördüncü Addım kim olduğumuzu araşdırmaq üçün bizə bir fürsət verir, Beşinci Addım isə bu məlumatı qəbul etməyimizə kömək edir.

Təvazökarlığın tətbiqi, öz gerçək təbiətimizi qəbul etməyi və dürüst şəkildə özümüz olmağı əhatə edir. Özümüzü alçaltmağa, ya da olduğumuzdan daha ağıllı, varlı, ya da xoşbəxt görünməyə çalışmağa ehtiyac yoxdur. Təvazökarlıq sadəcə olaraq, bütün saxtalıqlardan imtina edib, mümkün olduğu qədər dürüst bir həyat yaşamaq deməkdir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Gerçək təbiətim haqqında bildiklərimin davranışlarıma rəhbərlik etməsinə icazə verəcəyəm. Bu gün dünyaya özüm kimi üz tutacağam.

"Biz inanırıq ki, bizim İlahi Qüvvəmiz bizim qayğımıza qalır."
Əsas Mətn

❖

Proqramımız, sadə prinsiplərin həyatımıza dərin təsir göstərə biləcəyinə əsaslanır. Bu prinsiplərdən biri, bizə qayğı göstərmək üçün İlahi Qüvvədən kömək istəməkdir. Bu çox açıq həqiqətdir, lakin bəzən biz buna məhəl qoymuruq. Əgər bu mənəvi həqiqətə şüurlu şəkildə yanaşmağı öyrənməsək, sağalmağımız üçün həyati əhəmiyyət kəsb edənləri itirə bilərik.

Stress və ya panik vəziyyətində olduğumuz halda nə etməliyik? Əgər İlahi Qüvvəmizlə münasibətlərimizi ardıcıl və şüurlu şəkildə yaxşılaşdırmağa davam etsək, problemimiz olmayacaq. Çaşqınlığı bir kənara qoyaraq, İlahi Qüvvəmizin bizə keçmişdə kömək etdiyi xüsusi anları xatırlamaq üçün vaxt ayıracağıq. Bu, bizə əminlik verəcək ki, hazırda da İlahi Qüvvəyə və onun dəstəyinə tam arxalana bilərik. Daha sonra həmin problemin öhdəsindən gəlmək üçün rəhbərlik və güc istəyəcək, həyatımızın İlahi Qüvvənin əlində olduğunu bilərək aldığımız rəhbərliyə sakitcə əməl edəcəyik.

Ağ Kitabda deyilir ki, "proqramımız bir sıra prinsiplərdən ibarətdir." Əgər biz ardıcıl və məqsədyönlü şəkildə bu prinsiplərə mümkün qədər yaxşı və şüurlu şəkildə əməl etməyə çalışsaq, onları tətbiq etməkdə çətinlik çəkməyəcəyik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mənə qayğı göstərən İlahi Qüvvəmlə şüurlu əlaqəmi yaxşılaşdırmağa çalışacağam. Bilirəm ki, ehtiyacım olduqda onun qayğısına arxalana bilərəm.

30 NOYABR ƏSL ÖZÜMÜ PAYLAŞMAQ

"Biz hisslərimizi digər insanlarla bölüşürük və bu, bizi özümüzdən təcrid olunmaqdan və tənhalıqdan qoruyur."

Əsas Mətn

❖

Həqiqi yaxınlıq, ən dərin düşüncələrimizi başqa bir insanla bölüşməkdir. Bir çoxumuz bizə mənəvi istilik və dostluq gətirən həqiqi yaxınlıq üçün darıxırıq. Lakin belə münasibətlər səy göstərilmədikcə yaranmır. Asılılıq bizə insanlardan ehtiyatlı olmağı öyrədib, çünki onlar bizim vərdişlərimizə mane ola bilərdilər. Sağalma prosesində isə biz insanlara güvənməyi öyrənirik. Yaxınlıq üçün müdafiə etməyi dayandırmalı və başqalarını daha yaxın buraxmalı, özümüzün ən gizli hissələrini paylaşmalıyıq.

Əgər daxili dünyamızı digər insanlarla bölüşmək istəyiriksə, əvvəlcə bu dünyanın necə olduğunu anlamalıyıq. Biz daim öz həyatımız, həqiqətən kim olduğumuz, əsl arzularımız və həqiqi hisslərimiz barədə düşünürük. Daha sonra, bu özünüdərkə əsaslanaraq, dostlarımızla münasibətlərdə dürüstlüyü ardıcıl və prinsipial şəkildə qorumağa çalışmalıyıq.

Yaxınlıq həyatın bir hissəsidir və buna görə də o, təmiz yaşamağın da bir hissəsidir - sağalma prosesindəki hər şey kimi, bunun da öz qiyməti var. Yaxınlıq bizdən özümüzü tamamilə açıq şəkildə göstərməyi tələb edir və bu, böyük səy tələb edə bilər. Belə münasibətlərdə tam dürüstlük çox vaxt çətinliklərə səbəb ola bilər. Buna baxmayaraq, yaxınlıqın gətirdiyi izolyasiya və tənhalıqdan azadlıq göstərilən hər bir səyi dəyərli edir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Yaxınlıq izolyasiya və tənhalıqdan azadlıq gətirir və mən bu azadlığa can atıram. Bu gün özümə diqqət yetirərək "daxili dünyam necədir" öyrənəcəyəm və başqa biri ilə münasibətlərimdə tam dürüst olmağa çalışacağam.

❖ ❖ ❖

DEKABR

❖ ❖ ❖

"Biz yalnız İlahi Qüvvənin iradəsini bilmək üçün dua etməyə başlayırıq. Bu, yalnız bacaracağımız qədərini almağımızı təmin edir, çünki İlahi Qüvvə bizi buna hazırlaşdırmağa kömək edir."

Əsas Mətn

❖

Təsəvvür edin ki, İlahi Qüvvə bizə istədiyimiz hər şeyi versə, nə baş verərdi? Möhtəşəm yeni avtomobil, məktəbdə əla qiymətlər, maaş artımı – və bütün bunlar bizim tərəfimizdən heç bir səy göstərilmədən, sadəcə bizim istəyimizlə.

İndi düşünün, qazanılmamış pullar, bəzəkli yeni avtomobillər və haqq edilməmiş akademik nailiyyətlər bizə hansı problemləri gətirə bilərdi. Heç bir əsas olmadan verilən böyük bir maaş artımı ilə nə edərdik? Yeni maliyyə öhdəliklərimizi necə idarə edərdik? Bu artımı necə qoruyardıq? Bacarığımız çatmadığı halda bu maaşa layiq olduğumuzu necə sübut edərdik?

Bəs o fantastik yeni maşın? Çox vaxt belə maşınlar bahalı sığorta haqları və ağır təmir xərcləri ilə gəlir.

Biz həqiqətən də istədiklərimizə sahib olmağa hazırıqmı? Akademik nailiyyətlərə gəldikdə isə, qazandığımız yüksək qiymətlərdən sonra əlaçı kimi çıxış edə bilərikmi? Əgər saxtakarlıqla üzləşsək, buna necə cavab verərdik?

İlahi Qüvvəyə dua edərkən real həyatda yaşadığımızı unutmamalıyıq. Mükafatlar qazanırıq və onlarla necə davranmağı öyrənirik. Dualarımızı İlahi Qüvvənin iradəsini anlamaq, onu həyata keçirmək gücü və nəticələrə uyğun yaşamaq bacarığımızla uyğunlaşdırmaq bizə bacardığımızdan artıq heç nəyi nəsib etməyəcək.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən İlahi Qüvvənin iradəsini bilmək və real dünyada ona əməl etmək gücü üçün dua edəcəyəm.

2 DEKABR SAĞALMA: BİRİNCİ PRİORİTETİMİZ

"Prioritetləri düzgün müəyyənləşdirməli və unutmayaraq sağalmamızın hər zaman birinci yerdə olmasını təmin etməliyik."

Əsas Mətn

❖

AN-ə gəlməzdən əvvəl biz narkotik istifadəsini əsaslandırmaq üçün saysız-hesabsız bəhanələr tapırdıq: "O üstümə bağırdı", "O bunu dedi", "Mənim sevgilim məni tərk edib", "Məni işdən çıxartdılar". Narkotiklərlə bağlı problemlərimizi həll etmək üçün kömək axtarmamağımızın səbəbi də bu bəhanələr idi. Anladıq ki, bütün bu hadisələrin baş verməsinin səbəbi narkotik istifadəmizi davam etdirməyimiz idi. Və yalnız sağalmamızı prioritet etdiyimiz zaman bu vəziyyətlər dəyişməyə başladı.

Əgər biz hələ də toplantılara gəlməmək və xidmət etməmək üçün bəhanələr axtarırıqsa, demək, əsas olanı diqqətdən yayındırmaq vərdişi hələ də bizdə qalır. Bu gün başqa bəhanələr gətirə bilərik: "Uşaqlarımı tək qoya bilmərəm", "Məzuniyyətdəyəm", "İşim bitməlidir ki, rəisim məndən razı qalsın". Lakin sağalmamızı birinci yerə qoymasaq, bir müddət sonra bu məsələlər onsuz da bizim üçün əhəmiyyətini itirəcək. Övladlarımız, məzuniyyət, iş – bunların hamısı həyatımızdan yox ola bilər, əgər biz yenidən istifadəyə qayıtsaq.

Bizim sağalmamız hər zaman birinci yerdə olmalıdır. İşli və ya işsiz, münasibətli və ya münasibətsiz, biz toplantılara gəlməli, Addımlar üzərində işləməli, sponsorumuza zəng etməli, İlahi Qüvvəyə və başqalarına xidmət etməliyik. Bu sadə hərəkətlər həyatımızda iş, ailə və digər dəyərlər üçün yer açır. Sağalma – həyatımızın təməlidir və digər bütün dəyərlərin mövcud olmasını təmin edir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Prioritetlərimi qaydasında saxlayacağam. Siyahıda birinci yeri sağalmağım tutur.

"Bəlkə də ilk dəfədir ki, yeni həyatımız
haqqında təsəvvür əldə edirik."

Əsas Mətn

❖

Narkotiklərdən istifadə etdiyimiz dövrdə həyatımızın görünüşü olduqca məhdud idi. Bu, monoton və maraqsız bir həyat idi. Hər gün eyni şeyi etməli idik: istifadə etmək və yeni doza tapmaq üçün yollar axtarmaq. Düşünürdük ki, belə həyat ömrümüzün sonuna qədər davam edəcək. Potensialımızın həqiqətən məhdud olduğunu hiss edirdik.

Bu gün isə gələcəyə baxışımız tamam dəyişib. Sağalma bizə özümüzü və həyatımızı başqa gözlə görmək imkanı verir. Artıq asılılığın bitməyən, təkrarlanan döngəsində ilişib qalmırıq. Bizə yeni yollar, düşüncə tərzləri və fəaliyyətlər üçün şans verilib. Özümüzü yeni sahələrdə sınayaraq, həyatımıza daha geniş baxış qazandırırıq. Potensialımızın yeganə həddi indi yalnız İlahi Qüvvənin gücü ilə ölçülür. İlahi Qüvvənin imkanları isə hədsiz və sərhədsizdir.

Sağalma prosesində anlayırıq ki, həyatın özü və bu həyatda olan hər şey bizim üçün əlçatandır. Mənəvi prinsiplərimizə əsaslanaraq və dərk ettiyimiz İlahi Qüvvədən güc alaraq, qarşımızda sonsuz üfüqlərin açıldığını görürük.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən gözlərimi açıb, qarşımdakı imkanları görəcəyəm. Mənim potensialım İlahi Qüvvənin gücü qədər sərhədsizdir. Bu gün mən bu potensialdan faydalanacağam.

4 DEKABR BİZİM YOX, İLAHİNİN İRADƏSİ

"Biz bilirik ki, İlahinin iradəsini bilmək üçün dua etdikdə, istədiyimizə uyğun gəlməsə belə, ən yaxşısını alacağıq."

Əsas Mətn

❖

AN-a gəldiyimiz ilk vaxtlarda daxili səsimizə etibar itmişdi və bu, bizi özümüzü məhv etməyə sürükləmişdi. Asılılıq bütün istəklərimizi, maraqlarımızı və bizim üçün nə yaxşıdır hissini alt-üst etmişdi. Buna görə də sağalarkən, özümüzdən daha böyük gücə inam inkişaf etdirmək çox vacibdir. Bu inam, bizi ağlımıza qaytara və etibarlı rəhbərlik verə bilər. Biz İlahi Qüvvənin qayğısına arxalanmağı və onun bizi yönləndirən daxili səsinə etibar etməyi öyrənirik.

Hər hansı bir öyrənmə prosesində olduğu kimi, "yalnız İlahinin iradəsini bilmək və bunu etmək gücü üçün dua etmək" də təcrübə tələb edir. Narkotik istifadəsi ilə inkişaf etdirdiyimiz eqoizm və özünəməxsusluğumuz bir anda yoxa çıxmır. Bu xarakter xüsusiyyətləri dua etməyimizə də təsir göstərə bilər. Bəzən hətta İlahi Qüvvəyə üz tutub belə deyə bilərik: "Məni bu çatışmazlıqlardan xilas et ki, daha yaxşı görünüm".

Öz ideyalarımızın və istəklərimizin nə olduğunu nə qədər aydın dərk etsək, iradəmizi İlahi Qüvvənin iradəsindən ayırmaq bir o qədər asan olar. Belə dua edə bilərik: "İlahi, bu vəziyyətdə istədiyim budur. Amma hər halda, sənin iradən olsun". Bu cür dua etdikdən sonra İlahi Qüvvənin rəhbərliyini tanımağa və qəbul etməyə hazır olarıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: İlahi, necə yaşamaq istədiyim barədə fikirlərim olsa da, sənin rəhbərliyinə etibar etməyi öyrənirəm. İcazə ver, bu fikirləri sənlə bölüşüm və mənim üçün iradənin nə olduğunu aydın başa düşüm. Mənim yox, sənin iradən olsun.

"Biz gördük ki, proqram ürəkdən istifadəyə son qoymaq istəyən hər bir asılı üçün işləyir."

Əsas Mətn

❖

Biz necə bilirik ki, kimsə narkotik istifadəsinə doğrudan da son qoymaq istəyir? Həqiqət ondadır ki, biz bunu dəqiq bilmirik! Çünki biz başqa bir insanın fikirlərini oxuya, onun istək və arzularını bilə bilmirik. Yalnız ümid edə bilərik ki, hər şey yaxşı olacaq. Biz yeni gələn asılılarla toplantılarda danışanda bəzən fikirləşə bilərik ki, onu bir daha görməyəcəyik. Ancaq illər sonra həmin adamı sağalan bir insan kimi görə bilərik. Bəlkə də, hər dəfə istifadəyə qayıdan və ya heç istifadədən əl çəkməyən birinə görə ümidsizliyə qapıla bilərik, amma bu, bizə mane olmamalıdır. Kənardan elə görünə bilər ki, həmin adamın istəyi yoxdur, amma fakt dəyişməzdir – asılı toplantıya gəlib.

Biz bilmirik ki, On İki Addım proqramı ilə gördüyümüz iş hansı nəticələrə gətirib çıxaracaq. Yeni gələn asılının sağalmasını qiymətləndirmək bizim işimiz deyil. Bölüşdüyümüz sağalma xəbəri – bizim həyatımızın bir hissəsidir. Bu xəbəri hər yerdə bölüşürük və nəticələri bizdən daha qüdrətli olan İlahi Qüvvənin iradəsinə buraxırıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən sağalmağımı istənilən asılı ilə hər yerdə, istənilən vaxt və istənilən şəraitdə paylaşacağam. Nəticələri isə İlahi Qüvvənin iradəsinə buraxacağam.

"Münasibətlər çox ağrılı bir sahə ola bilər."

Əsas Mətn

❖

Sevgi - bəzilərimiz üçün bir iksirdir. Yeni sevgimizə heyran olmaq, ehtirasın cazibəsi və əldə etdiyimiz azadlıq hissi bizə daha həssas olmağa imkan yaradır. Bütün bunlar çox güclü emosiyalardır. Bununla yanaşı, yadda saxlamaq vacibdir ki, biz asılılıqdan yalnız bir gün - bu gün azad ola bilərik. Buna görə də, hər bir sağalan asılının həyatında ən vacib olan - heç olmasa bu gün istifadə etməməkdir.

Münasibətlərimiz bizi çox cəzb edə bilər. Bu münasibətlər zamanı biz köhnə dostlarımızdan, hətta sponsorumuzdan uzaqlaşa bilərik. Nəticədə çətinliklərlə qarşılaşırıq və hiss edirik ki, romantik münasibət qurduqdan sonra əvvəllər kömək istədiyimiz insanlara daha müraciət etmirik. Bu yanaşma istifadəyə yenidən qayıdışın əsasını yarada bilər. baxmayaraq ki, romantik münasibətlərimiz dərinləşmiş ola bilər, biz proqram üzrə müntəzəm işləyərək və toplantılara davamlı olaraq qatılmaqla, sağalma yolunda özümüzə güclü bir dəstək təmin edirik.

Yaxın münasibətlər qurmaq arzusu təbii haldır. Amma unutmamalıyıq ki, proqram olmadan ən sağlam münasibətlər belə bizi istifadəyə qayıtmaq təhlükəsindən qoruya bilməz.

❖

YALNIZ BU GÜN: Romantika arzusunda olduğum üçün sağalmağımı görməzdən gəlməyəcəyəm.

7 DEKABR HİSSLƏRİN ÖHDƏSİNDƏN GƏLMƏK

"Əlimizdə olan vasitələrdən istifadə edirik və hisslərimizin öhdəsindən gəlmək qabiliyyətini inkişaf etdiririk."

Əsas Mətn

❖

Kiminsə belə dediyini eşidə bilərik: "Hisslərin öhdəsindən gəlmək? Siz zarafat edirsiniz?". İstifadə dövründə biz heç vaxt hisslərimizi yaşamağa imkan vermirdik. Düşünürdük: "Hissləri yaşamaq lazım deyil, onları narkotiklərlə yox etmək lazımdır". Problem isə ondan ibarət idi ki, hisslərimizi "maddələrlə" susdurmaq cəhdlərimiz bizi ölümün astanasına gətirdi. Yalnız Anonim Narkomanlara qatılıb On İki Addım proqramı ilə işləməyə başlayanda emosional cəhətdən böyüməyə başladıq.

Çoxlarımız elə ilk gündən emosional yüngüllük hiss etdik. Narkotik istifadəsini dayandırmaq və həyatımızı idarə etdiyimiz görüntüsünü saxlamaqdan yorulmuşduq. Bunu etiraf etdikdən sonra dərhal özümüzü daha yaxşı hiss etməyə başladıq. Özümüzü təhlil edib bu barədə sponsorumuzla danışdıqda, keçmişdə kim olduğumuzu və o vaxt nə hiss etdiyimizi inkar etməyin artıq vacib olmadığını dərk etdik. Vurduğumuz ziyanı ödədikcə, vicdan əzabının yükü yüngülləşdi. Səhvlərimizi qəbul edə bildik və gördük ki, bu bizi məhv etmir. AN proqramı ilə işlədikcə, həyatı daha dərin və dolğun şəkildə qəbul etməyi öyrəndik.

Bu proqram həmişə olduğu kimi bu gün də əla işləyir. Günümüzə əsaslanaraq, bu günümüzdə öz yerimizi düzgün dərk edərək və reallıq qarşısında təslim olaraq, həyatın bizə göndərdiyi emosiyaları yaşaya bilirik. Əlimizdəki vasitələrdən istifadə edərək, hisslərimizi yaşamaq qabiliyyətimizi inkişaf etdiririk.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən hisslərimi inkar etməyəcəyəm. Həyat qarşısında, nə baş verirsə versin, dürüstlük və təslim anlayışlarını tətbiq edəcəyəm. Proqramın verdiyi vasitələrdən istifadə edərək, hisslərimi yaşamağa çalışacağam.

8 DEKABR QÜSURU QÜSUR ADLANDIRMAQ

"Xarakter qüsurlarımızın həyatımızda necə təzahür etdiyini gördükdə və onların varlığını qəbul etdikdə, onlardan azad olub yeni həyat qurmağa başlaya bilərik."

Əsas Mətn

❖

Bəzən xarakter qüsurlarımızdan qurtulmağa hazırlığımız, onları necə adlandırmağımızdan asılıdır. Yanlış adlandırmalar qüsurlarımızı az "qüsurlu" göstərərək onların bizə vurduğu ziyanı görməyə imkan vermir. Əgər bizə elə gəlirsə ki, bu qüsurlar heç bir zərər vermir, o zaman İlahi Qüvvədən onlardan qurtulmağımızı niyə istəməliyik?

Məsələn, "başqalarına uyğunlaşmaq" xüsusiyyətini götürək. İlk baxışdan qorxulu səslənmir, elə deyil? Bu, sadəcə ünsiyyətcil olmaq deməkdir, deyilmi? Əslində isə belə deyil. Daha dəqiq desək, bu, qeyri-səmimilik və manipulyasiya deməkdir. Öz hisslərimiz, inanclarımız və ehtiyaclarımız haqqında yalan danışırıq ki, başqalarını bizim istəyimizə uyğun hərəkət etməyə vadar edək.

Bəlkə də biz "rahat adam" olduğumuzu düşünürük. Amma bu rahatlıq ev işlərini görməmək, çətinliklərdən qaçmaq və axına qarşı çıxmamaq deməkdirsə, onda bu xüsusiyyətin doğru adı "tənbəllik", "qətiyyətsizlik" və ya "qorxu"dur.

Bir çoxumuz xarakter qüsurlarımızı düzgün müəyyən etməkdə çətinlik çəkirik. Əgər biz də belə vəziyyətdə olsaq, sponsorumuzla və ya AN dostlarımızla danışa bilərik. Davranışlarımızı onlara aydın və dürüst şəkildə təsvir edərək qüsurlarımızı müəyyən etməkdə bizə kömək etmələrini xahiş edə bilərik. Zamanla qüsurlarımızı daha yaxşı təyin etməyi və onları düzgün adlandırmağı öyrənəcəyik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Xarakter qüsurlarımı düzgün adlarla çağıracağam. Əgər bu, mənə çətinlik törətsə, sponsorumdan kömək istəyəcəyəm.

"Dinləmək qabiliyyəti bir hədiyyədir və mənəviyyat böyüdükcə inkişaf edir. Bu qabiliyyəti özümüzdə kəşf etdikdə, həyat yeni bir məna qazanır."

Əsas Mətn

❖

Heç iki uşağın bir-biri ilə söhbətini müşahidə etmisinizmi? Biri bənövşəyi əjdahalardan danışır, digəri isə ayaqqabılarına dolmuş qumdan şikayətlənir. Bəzən başqalarını dinləməyi öyrənərkən eyni ünsiyyət problemləri ilə üzləşirik. Şüurumuz danışmaq növbəsi bizə çatanda nə deyəcəyimizi planlaşdırmaqla məşğul olur və bunun nəticəsində qarşı tərəfin bölüşdüklərini tam eşidə bilmirik. Söhbət zamanı birdən cavablarımızın verilən suallarla heç bir əlaqəsinin olmadığını başa düşə bilərik. Bu cavablar, əslində, öz narahatlıqlarımızın yaratdığı çıxışlardır.

Dinləməyi öyrənmək - həqiqətən dinləmək - çətin olsa da, vacib bir bacarıqdır. Cavablarımızı söhbət tərəfdaşımızın dediklərini qəbul etmək üzərində qurmaqla başlaya bilərik. Kimsə problemini bölüşəndə, ona kömək edə biləcəyimiz bir şeyin olub-olmadığını soruşa bilərik. Kiçik bir təcrübə ilə öz daxili düşüncələrimizə qapılmaqdansa, həyatımızda insanlarla daha yaxın ünsiyyət quraraq daha böyük azadlıq tapa bilərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən öz düşüncələrimi susduracaq və başqalarını həqiqətən dinləyəcəyəm.

"Başqaları – kim təmiz qalırdı - nə edirdisə, mən də bunları etməyə başladım. Proqrama marağım artdı. Mən özümü əla hiss edirəm..."

Əsas Mətn

❖

Biz toplantılarda tez-tez eşidirik ki, "biz qaliblərdən yapışmalıyıq". Anonim Narkomanlarda qaliblər kimdir? Bunu bilmək çox asandır. Onlar sağalma proqramı üzrə fəal işləyir, dünya ilə mübarizə aparmırlar və problemlərin içində ilişib qalmırlar. Qaliblər hər zaman hazırdırlar ki, yeni gələn asılıya kömək əllərini uzatsınlar. Onların sponsorları var və onlar birlikdə çalışırlar. Qaliblər yalnız bu gün təmiz qalırlar.

Qaliblər – dünyaya hər zaman pozitiv baxan, sağalan asılılardır. Onların həyatlarında çətinliklər olur, lakin buna baxmayaraq toplantılara gəlirlər və başqaları ilə çətinlikləri barədə açıq bölüşürlər. Qaliblər bilirlər və inanırlar ki, İlahi Qüvvənin köməyi ilə hər bir vəziyyətdən çıxmaq mümkündür.

Qaliblər xidmətlərində birliyə yönəlirlər. Qaliblər yaşamaqda "Əsas olan şəxsiyyət yox, prinsiplərdir" ənənəsinə sadiqdirlər. Onlar anonimlik prinsipini unutmurlar. Bu prinsiplə deyilir ki, əsas olan hərəkətin özüdür, fərqi yoxdur bu hərəkəti kim edir. Qaliblər yumor hissini itirmirlər və öz-özlərinə gülməyi bacarırlar.

Qaliblər güləndə isə, sənə yox, sənin**lə** birlikdə gülürlər. Anonim Narkomanlarda qaliblər kimdir? Hər birimiz qalib adlana bilərik. Hər birimizdə qalibə məxsus xüsusiyyətlər var. Bəzən demək olar ki, ideala çatırıq, bəzən isə bu idealdan çox uzaq oluruq. Əgər bu gün təmiz qalırıq, proqram üzrə işləyirik və bunun üçün əlimizdən gələni ediriksə - biz qalibik!

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən çalışacağam ki, idealıma çatım. Mən qalib olacağam.

"Heç kim bizi bədbəxtliyimizdən imtina etməyə məcbur etmir."
Əsas Mətn

❖

İndi xatırlayanda bizə gülməli gəlir ki, sağalmağa başlamaq üçün təslim olmağın vacibliyini etiraf etməyə necə həvəssiz yanaşırdıq. İstifadə etdiyimiz zaman bizə elə gəlirdi ki, gözəl və dolğun bir həyat yaşayırıq. Lakin narkotiklərdən imtina etsək, sanki ömürlük məhkumluq həyatı yaşayacağıq. Əslində isə tam əksinə idi: keçmiş həyatımızda biz bədbəxt idik. Ancaq yaxşı tanıdığımız və öyrəşdiyimiz əzablardan, naməlum olan sağalma uğrunda imtina etməyə qorxurduq.

Sağalma dövründə də bədbəxt ola bilərik, lakin bu, mütləq deyil. Heç kim bizi addımlar üzərində işləməyə, toplantılara gəlməyə və ya sponsorla işləməyə məcbur edə bilməz. AN-də elə bir güc strukturu yoxdur ki, bizi zorla ağrıdan xilas etsin. Amma bizim seçimimiz var. Və biz artıq öz seçimimizi etmişik: fəal istifadənin gətirdiyi əzablardan imtina edib, sağalmanın verdiyi sağlam düşüncəyə doğru addımlamağa qərar vermişik. Bu gün, əgər mövcud ağrılarımızı sakitlik və rahatlıqla əvəz etmək istəyiriksə, bunu edə bilərik — yetər ki, həqiqətən bunu istəyəq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Həqiqətən istəməsəm, bədbəxt olmağa məcbur deyiləm. Bu gün bədbəxtliyimi sağalmanın qazancı ilə dəyişəcəyəm.

"Addımlar üzrə işləyərək, biz İlahi Qüvvənin iradəsini qəbul etməyə başlayırıq... Qeyri-müəyyənlik qorxusunu itiririk. Azad oluruq."

Əsas Mətn

❖

Həyat böyük və kiçik dəyişikliklərdən ibarətdir. Baxmayaraq ki, bu faktı ağlımızla qəbul edirik, çox vaxt hər bir dəyişikliyə ilk emosional reaksiyamız qorxu olur. Nədənsə düşünürük ki, hər bir dəyişiklik bizə ağrı gətirəcək və bizi əzab çəkməyə məcbur edəcək.

Əgər geriyə dönüb həyatımızda baş verən dəyişikliklərə nəzər salsaq, onların əksəriyyətinin yaxşılığa doğru olduğunu görəcəyik. Ola bilsin ki, narkotiksiz bir həyat yaşama perspektivindən çox qorxurduq, lakin bu, həyatımızda baş verən ən yaxşı hadisə idi. Ola bilsin ki, işimizi itirmişdik və bununla yaşaya bilməyəcəyimizi düşünürdük, amma zamanla potensialımızı reallaşdırmaq üçün daha yaxşı bir iş tapdıq. Əgər cəsarət tapıb sağalma yolunda irəliləməyə davam ediriksə, dəyişikləri qəbul etmək asanlaşır. Biz köhnə situasiyaların həll yollarını tapır və yeni dəyişikliklərə daha hazır oluruq.

Hər bir dəyişiklik baş verdikdə, ən təbii reaksiya - tanıdığımız bir şeydən möhkəm tutmaq və onu saxlamağa çalışmaqdır. Ancaq təsəllini bizdən daha qüdrətli və güclü bir Qüvvədə tapa bilərik. İlahi Qüvvənin həyatımıza göndərdiyi dəyişiklikləri qəbul etdikcə, onların bizim üçün ən yaxşısı olduğuna inamımız güclənir. İnam qorxunu əvəz edir və ürəkdən anlayırıq ki, hər şey yaxşı olacaq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Həyatımdakı dəyişikliklərdən qorxanda İlahi Qüvvənin mənim üçün ən yaxşısını istədiyinə inam tapacağam.

"AN üzvlüyünün yalnız bir şərti var - bu,
istifadəni dayandırmaq istəyidir."

Əsas Mətn

❖

Biz hamımız Anonim Narkomanlar tərəfindən dəstəklənmiş insanları tanıyırıq. Həyatda rastlaşdığımız bir çox insan - ailə üzvlərimiz, köhnə dostlarımız, iş yoldaşlarımız - həyatlarında həqiqətən sağalma proqramından faydalana bilərlər.

Təəssüf ki, bizə həqiqətən ehtiyacı olanlar həmişə toplantılarımıza yol tapa bilmirlər. AN təbliğata deyil, cazibəyə əsaslanan bir proqramdır. Biz sadəcə AN-nın üzvü olduğumuza inanırıqsa, üzv sayılırıq. Dostlarımızı və sevdiklərimizi istəyirlərsə, toplantılara gətirə bilərik, lakin onları aktiv narkotik istifadəsindən azad edən həyat tərzini qəbul etməyə məcbur edə bilmərik.

AN-a üzvlük tamamilə şəxsi bir qərardır. AN-a üzv olmaq seçimi asılının öz ruhunda yaranır və fərdi xarakter daşıyır. Təcrübə göstərir ki, məcburən toplantılara qatılmaq əksər hallarda fayda vermir və belə insanlar uzun müddət qrupda qalmırlar. Yalnız hələ də əzab çəkən bir şəxsə fürsət təqdim olunarsa, o özü asılılıq üzərində gücsüz olub-olmadığına qərar verə bilər. Biz bu xəbəri paylaşa bilərik, lakin asılını öz məsuliyyətimizə götürə bilmərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: AN-a üzv olmaq qərarıma görə minnətdaram.

14 DEKABR ASILILIQ, MADDƏLƏR VƏ SAĞALMA

"Asılılıq – həyatın hər bir sahəsinə təsir göstərən fiziki,
zehni və mənəvi xəstəlikdir."

Əsas Mətn

❖

Hələ istifadəyə başlamazdan əvvəl çoxlarımızda müəyyən bir stereotip formalaşmışdı – asılı insanın özünü necə aparması və xaricdən necə görünməsi barədə təsəvvürlər. Bəzilərimiz düşünürdük ki, narkoman – narkotik almaq üçün pul tapmaq məqsədilə mağazaları qarət edən biridir. Digərlərimiz isə narkomanı pərdə ilə örtülmüş pəncərədən və bağlı qapının arxasından ətraf aləmi gizlicə izləyən, insanlardan qaçan, paranoik biri kimi təsəvvür edirdik. Bu stereotiplərə uyğun gəlmədiyimiz zaman, özümüzü asılı hesab etmirdik.

İstifadəmiz artdıqca, asılılıqla bağlı yalan olan bu stereotiplərdən imtina etdik. Amma bunun əvəzində başqa bir yalana inanmağa başladıq: qərara gəldik ki, asılılığın mahiyyəti yalnız narkotikdir. Ola bilsin ki, düşünürdük ki, asılılıq – sadəcə fiziki vərdişdir və fiziki asılılıq yaratmayan maddələr narkotik deyil. Ya da hesab edirdik ki, bütün problemlərimizin səbəbi narkotiklərdir və onlardan imtina etsək, həyatımıza sağlam düşüncə qayıdacaq.

Anonim Narkomanlarda qazandığımız ən vacib anlayışlardan biri budur: Asılılıq, sadəcə narkotik istifadəsindən qat-qat mürəkkəbdir. Asılılıq bizim bir hissəmizdir – bir xəstəlikdir ki, narkotiklərlə və ya onlarsız, həyatımızın hər bir sahəsinə təsir edir. Görürük ki, bu xəstəlik (hətta istifadəyə son qoyduqdan sonra belə) düşüncələrimizə, hisslərimizə və davranışımıza təsir göstərməyə davam edir. Buna görə də bizim üçün həyatımızın bütün sahələrini bərpa etmək üçün aydın və təsirli bir vasitə – On İki Addım çox vacibdir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Asılılıq mürəkkəb xəstəlikdir, amma onun qarşısını almaq üçün sadə bir vasitə var. Bu gün mən bu vasitədən istifadə edəcəyəm: sağalmanın On İki Addımı.

"AN-də mənəvi bir prinsip var: biz əlimizdə olanı yalnız başqalarına ötürməklə qoruyub saxlayırıq. Başqalarına təmiz qalmağa kömək etməklə əldə etdiyimiz mənəvi rifahdan həzz alırıq."

Əsas Mətn

❖

Sağalma müddətində kimsə başqalarından aldığı dəstəyi bizimlə bölüşdü. Ola bilsin ki, bizimlə bağlı On İkinci Addımı atdılar. Bəlkə də, kimsə bizi ilk toplantımıza apardı. Hətta səyahətimizin əvvəlində kiminsə bizə sadə bir yemək təqdim etməsi də mümkündür. Hər birimiz cəmiyyətin digər üzvlərindən vaxt, diqqət və sevgi aldıq. Bəlkə də o vaxt soruşduq: "Borcumu sizə necə qaytara bilərəm?" Cavab olaraq bizə təklif etdilər ki, bunu edə bildiyimiz zaman eyni diqqəti yeni başlayanlara göstərək.

Zaman keçdikcə təmiz vaxtımız və sağalma təcrübəmiz artdıqca, bizim üçün edilənləri başqaları üçün etmək istəyimiz də güclənir. Bu işi görə bildiyimiz üçün xoşbəxtlik hissi keçiririk. Əgər sağalma xəbərini ilk dəfə xəstəxanada və ya başqa bir müəssisədə eşitmişiksə, yerli X&M (Xəstəxanalar və Müəssisələr) komitəsinə qoşula bilərik. AN yardım xəttində könüllü olmaq üçün də müraciət edə bilərik. Hər halda, vaxtımızı, diqqətimizi və sevgimizi kömək etməyə çalışdığımız yeni gələnlərə həsr edə bilərik.

Sağalma yolunda əldə etdiklərimiz çoxdur. Ən gözəl hədiyyələrdən biri də kiminsə heç bir əvəz gözləmədən bizimlə bölüşdüklərini başqaları ilə bölüşmək bacarığıdır. Başqalarına faydalı ola biləcək bir şeyimiz olduğunu görmək böyük sevinc hissi yaradır. Və əlimizdə olanı başqaları ilə bölüşəndə bu sevinc daha da çoxalır. Bu gün biz bunu azad və minnətdarlıqla edə bilərik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Sağalma prosesimdə çox şey qazandım və bunun üçün minnətdaram. Başqaları mənimlə bölüşdükləri kimi, mən də başqaları ilə bölüşməkdən sevinc duyacağam.

16 DEKABR TÜSTÜNÜ GÖRDÜYÜMÜZ YERDƏ...

"Rahatlıq, təmiz vaxtı çox olan üzvlər üçün təhlükəli bir düşməndir. Əgər biz özümüzdən uzun müddət razı qalsaq, sağalma prosesi dayanır."

Əsas Mətn

❖

Sağalmadakı arxayınlığı tanımaq, otaqda tüstü görməyə bənzəyir. Toplantılara davamiyyətimiz azaldıqda, yeni gələnlərlə əlaqəmiz kəsildikdə və ya sponsorumuzla münasibətlərimizi qoruyub saxlaya bilmədikdə "tüstü" daha da qalınlaşır. Davam edən bu arxayınlıqla tüstünün arasından çıxış yolu görmək mümkün olmayacaq. Yalnız vaxtında verilən reaksiya bizi daha böyük bir fəlakətdən xilas edə bilər.

Rahatlığın "tüstüsünü" tanımağı öyrənməliyik. AN-da bunu etmək üçün bütün lazım olan vasitələr var. Sağalmaqda olan digər asılılarla vaxt keçirmək bizim arxayınlığımızı bizdən əvvəl aşkara çıxara bilər. Yeni gələnlər isə aktiv asılılığın nə qədər ağrılı olduğunu bizə xatırladacaqlar. Sponsorumuz diqqətimizi toplamağa kömək edəcək və sağalma ədəbiyyatı da kiçik problemləri böyümədən həll etməyimizə dəstək olacaq. Toplantılarda müntəzəm iştirakımız isə tüstünü cəhənnəmə çevrilməmişdən əvvəl görməyimizə imkan yaradacaq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Sağalma prosesində tam iştirak edəcəyəm. AN-a bağlılığım, sağalmağımın əvvəlində olduğu kimi bu gün də güclüdür.

"AN-də edilən hər şey yalnız bir məqsədə xidmət etməlidir: hələ də əzab çəkən asılılara sağalma haqqında xəbəri daha uğurla çatdırmaq."

Əsas Mətn

❖

Motivlərimiz bizi tez-tez təəccübləndirir. Sağalmanın əvvəlində isə bu, demək olar ki, hər zaman baş verirdi! Biz dualar, meditasiyalar, Addımlar, sponsorla və digər asılılarla söhbətlər vasitəsilə motivlərimizi yoxlamağı öyrəndik. Əgər içimizdə nəyisə etmək və ya əldə etmək arzusu çox güclüdürsə, bu istəyin səbəblərini araşdırmaq və həqiqətən nə istədiyimizi anlamaq xüsusilə vacibdir.

Sağalmanın başlanğıcında bir çoxumuz həvəslə xidmət etməyə başladıq, lakin motivlərimizi mütəmadi olaraq araşdırmağa hələ başlamamışdıq. Çox keçmədən başa düşdük ki, bu həvəsimizin arxasında hansı səbəblər dayanır. Ola bilsin, başqalarını təəccübləndirmək, nə qədər istedadlı olduğumuzu göstərmək və ya sadəcə diqqət mərkəzində olmaq və əhəmiyyətimizin dəyərləndirilməsini istəyirdik. Bu arzular əgər başqa yollarla ifadə edilirsə, tamamilə ziyansız ola bilər. Amma əgər bu motivlər AN-də xidmətin əsasını təşkil edirsə, onlar təhlükəli ola bilər və ziyan vura bilər.

AN-də xidmət etmək qərarı verəndə, əslində, digər asılılara sağalma yolunu tapmaqda və bu yolda qalmaqda kömək etməyə qərar veririk. Bu səbəbdən xidmət etmək istəyimizin arxasında duran səbəbləri diqqətlə araşdırmaq və hər zaman xatırlamaq lazımdır ki, istifadə edən bir asılını qorxudub uzaqlaşdırmaq, onda təmiz qalmaq istəyini oyatmaqdan daha asandır. Əgər davranışımız qeyri-səmimilik, manipulyasiya və təkəbbür nümayiş etdirirsə, sağalmanı mənfi bir şəkildə təqdim etmiş oluruq. Əksinə, başqalarına təmənnasız xidmət etmək istəyimiz isə hələ də əzab çəkən asılılar üçün cəlbedici bir mühit yaradır.

❖

YALNIZ BU GÜN: Motivlərimi xidmətin həqiqi ruhuna uyğun olub-olmadığını yoxlayacağam.

"Bütün qruplar, hər biri özünəməxsus şəkildə,
sağalma xəbərini çatdırmaqla davamlılıq və ardıcıllığı təmin edir.
Bu, asılılara bizə güvənmək üçün əsas yaradır."

Əsas Mətn

❖

Keçmişdə narkotikdən istifadə hekayələrimiz bəzən gülməli görünə bilər. İstifadə zamanı etdiyimiz qəribə davranışlar maraqlı ola bilər. Amma bunlar sağalma xəbəri deyil, daha çox çaşqınlıq və nizamsızlıq əlamətidir. İlahi Qüvvə haqqında fəlsəfi müzakirələr bizi cəlb edə bilər. Aktual problemlərin müzakirəsi də önəmlidir - amma AN toplantılarında yox.

Bəzən görüşlərdə özümüzü narahat hiss edir və "yanlış mövzulardan danışanları" və ya "yenə də o acınacaqlı şikayəti" mühakimə edirik. Bu düşüncələr bizə özümüzü, xüsusən də toplantılarda dediklərimizi daha dərindən nəzərdən keçirmək üçün bir siqnal ola bilər.

Sağalma xəbərini çatdırmaq, necə proqramla tanış olduğumuzu, necə təmiz qaldığımızı və On İki Addımı necə tətbiq etdiyimizi bölüşmək deməkdir. Biz toplantılara məhz bunun üçün gəlirik. Əsas məqsədimiz, hələ də əzab çəkən asılılara sağalma xəbərini çatdırmaqdır. Bu səbəbdən toplantılarda nə danışdığımız həm faydalı, həm də ziyanlı ola bilər. Bu, bizim seçimimiz və məsuliyyətimizdir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən AN toplantılarında sağalmağımı bölüşəcəyəm.

"Hərəkətə keçməyən sözün heç bir mənası yoxdur."

Əsas Mətn

❖

On İkinci Addım bizə xatırladır ki, "bu prinsipləri bütün işlərimizdə tətbiq etməliyik". AN-da bizi bu tövsiyənin tətbiq edilməsinin canlı nümunələri əhatə edir. Daha təcrübəli üzvlər sakit və arxayın davranışları ilə həyatlarında proqram müdrikliyindən aldıqları mükafatı nümayiş etdirirlər.

On İkinci Addımın mükafatını əldə etmək üçün mənəvi prinsipləri tətbiq etmək bizim üçün həyati əhəmiyyət daşıyır, hətta heç kəs bunu görmədiyi halda belə. Əgər biz toplantılarda sağalma haqqında danışır, amma gündəlik həyatımızda prinsiplərdən uzaq davranırıqsa, AN yoldaşlarımız bunu hiss edəcək və yalnız lozunqlar və şüarlarla kifayətləndiyimizi düşünəcəklər.

Yeni gələn üzvlərə təqdim etdiklərimiz sadəcə dediyimiz sözlərdən yox, həyatımızda etdiyimiz dəyişikliklərdən və hərəkətlərimizdən asılıdır. Əgər biz kiməsə təklif edirik ki, nəyisə "İlahiyə təslim etsin", amma özümüz Üçüncü Addımın möcüzəsini yaşamamışıqsa, bu sözlər yeni gələn asılı üçün təsirli olmayacaq. Digər tərəfdən, əgər biz "sözlərimizlə dediklərimizi hərəkətlərimizlə də göstəririksə" və şəxsi təcrübəmizi paylaşırıqsa, sağalma haqqında verdiyimiz mesaj təsirli olacaq və doğruluğu şübhə yaratmayacaq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən sağalma prinsiplərini tətbiq etməyə çalışacağam, hətta məndən başqa bunu heç kəs bilməsə belə.

"Addımlarla yaşayaraq, özümüzə olan
vəsvəsədən qurtulmağa başlayırıq."

Əsas Mətn

❖

Proqrama gələndə çoxumuz əmin idik ki, bizim hisslərimiz, istəklərimiz və tələbatlarımız ətrafımızda olan insanlar üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir. Həyatımız boyu diqqətimizi öz üzərimizdə cəmləmiş, eqosentrik davranmış və yalnız bu cür yaşamağın mümkün olduğunu düşünmüşük.

İstifadəni dayandırdıqdan sonra bu eqosentrizm dərhal yox olmur. AN-ə ilk dəfə gəldiyimiz zaman, diqqət mərkəzində olduğumuz üçün müsbət emosiyalar hiss edə bilərik: hamı bizə baxır, bizi qiymətləndirir və haqqımızda fikir bildirir. Bəzən sponsorumuzdan hər zaman, bizim istəyimiz olan anda, bizi dinləməsini tələb edə bilərik. Buna cavab olaraq, nəzakətlə deyilə bilər ki, dünya bizim ətrafımızda fırlanmır. Nə qədər çox dünyanın mərkəzi olmağa çalışırıqsa, bir o qədər az dostlarımızdan, sponsorumuzdan və ətrafımızdakı insanlardan razı qalırıq.

Öz-özünə qarabasmadan azadlığı o zaman tapa bilərik ki, fikrimizi özümüzdən başqa insanların ehtiyaclarına yönəldək. Kiminsə problemi varsa, ona kömək edə bilərik. Yeni gələn asılıların toplantıya gəlməsinə ehtiyac varsa, onları gətirə bilərik. Dostlarımız özlərini tənha hiss edirlərsə, vaxtımızı onlarla keçirə bilərik. Özümüzə qarşı sevgi və diqqət çatışmazlığı hiss etdiyimiz zaman, həmin sevgini və diqqəti başqalarına verə bilərik. Biz paylaşdıqca daha çox qazanırıq – bu vədə inanmaq olar.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən öz dünyamı başqaları ilə bölüşəcəyəm, çünki onlar da mənim qədər vacibdirlər. Başqaları haqqında düşünərək, mənəviyyatımı daha da yüksəldəcəyəm.

21 DEKABR QƏBUL ETMƏK VƏ DƏYİŞİKLİKLƏR

"Dəyişmək üçün azadlıq yalnız özünü qəbul etməkdən sonra yaranır."
Əsas Mətn

❖

Qorxu və inkar – qəbul etməyə zidd olan hisslərdir. Heç birimiz mükəmməl deyilik, hətta öz gözümüzdə belə. Hər birimizdə elə xüsusiyyətlər var ki, imkanımız olsaydı, onlardan azad olmaq istəyərdik. Bəzən idealımıza nə qədər uzaq olduğumuzu dərk edəndə özümüzə qarşı çox sərt davranırıq. Bu hiss bizdə qorxu yaradır – sanki heç vaxt istədiyimiz insan ola bilməyəcəyik. Nəticədə, özümüzü müdafiə etmək üçün inkar mexanizmi işə düşür. Belə olduqda, biz digər ifrata keçirik: özümüzü inandırırıq ki, dəyişməyə ehtiyacımız yoxdur və narahat olmağa da əsas yoxdur. Bu düşüncə isə dəyişmək üçün heç bir şans buraxmır.

Hər birimiz, proqramda nə qədər müddətdir olmağımızdan asılı olmayaraq, yalnız On İki Addım üzərində işləyərək dəyişmək fürsəti qazanırıq. Gücsüzlüyümüzü və həyatımızın idarəolunmazlığını etiraf etdiyimiz zaman, "dəyişmək lazım deyil" fikrini rədd edirik. Bizdən daha güclü və qüdrətli bir İlahi Qüvvənin bizə kömək edə biləcəyinə inandığımızda, daha az qorxuruq. Artıq o qədər də "korlanmış" olmadığımızı və yaxşılığa doğru dəyişə biləcəyimizi başa düşürük. Özümüzü İlahi Qüvvəyə (Onu necə anlayırıqsa) tapşırır və dürüst bir araşdırma aparmaq üçün güc tapırıq. İlahi Qüvvənin, özümüzün və bir başqasının qarşısında həqiqətləri etiraf edirik. Həm müsbət, həm mənfi cəhətlərimizi qəbul edirik. Özümüzü qəbul edərək, dəyişmək üçün imkan və hazırlıq qazanırıq.

❖

YALNIZ BU GÜN: Dəyişmək istəyirəm. Addımlar üzərində işləyərək, qorxu və inkardan imtina edirəm. Özümü qəbul etməklə, dəyişməyə hazır oluram.

"Nəhayət anlayanda ki, nə narkotiklərlə, nə də onlarsız normal insan kimi yaşamağı bacarmırıq, çıxılmaz vəziyyətə düşürük... Sən demə, əzablı sona - həbsxanaya, xəstəxanaya, ölümə aparan yolun alternativi var. Bu, həyatda yeni yol axtarışıdır."

Əsas Mətn

❖

Narkotiklərdən aktiv istifadə zamanı ən dəhşətlisi nə idi? Çoxlarımız üçün bir gün xəstəlikdən ölmək ən dəhşətli məqam olmayıb. Ən dəhşətlisi - günbəgün yavaş-yavaş ölmək, ümidsizlik və həyatımızın mənasızlığı idi. Biz özümüzü ətrafımızdakı dünyanın bir hissəsi olan, şən və həyatsevər insan kimi yox, diri ölü kimi hiss edirdik.

Sağalma prosesində biz anlamağa başladıq ki, yaşamağımızın mənası var. Həyat bizə verilmişdir ki, özümüzü və başqalarını sevək. On İki Addım üzrə işlədikcə özümüzü qəbul etməyə başladıq. Özümüzü qəbul etdikcə, özümüzə hörmət yaranmağa başladı. Gördük ki, əməllərimiz ətrafımızdakılara təsir edir, başa düşdük ki, başqaları ilə qırılmaz bağlılığımız var. Biz insanlara inanmağa və onların qarşısında öz məsuliyyətimizi etiraf etməyə başladıq.

Sağalaraq həyata qayıtdıq. Başqalarının xatirinə nəyisə qurban verərək və bunu daha da yaxşı etməyin yeni yollarını hər gün axtararaq, yeni həyatımızı qoruyuruq. Bununla biz Onuncu, On Birinci və On İkinci Addımları həyatımıza tətbiq edirik. Diri ölülər kimi yaşadığımız günlər artıq geridə qalıb. Lakin, əgər əlimizdən gələni etməsək, öz həyatımızın və ətrafımızdakılarının qarşısında məsuliyyətimizi üzərimizə götürməsək, o keçmiş günlər yenidən qayıda bilər.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən həyatda yeni yol tapmışam. Bu gün ətrafımdakı insanlara və özümə sevgi ilə yanaşmaq üçün əlimdən gələni edəcəyəm.

"Yeni tərzdə yaşamağa kömək edən yeni ideyalara daha açıq olmaq üçün keçmiş düşüncələrimizi yenidən qiymətləndiririk."

Əsas Mətn

❖

Yeni tərzdə yaşamağı öyrənmək asan olmaya bilər. Bəzən, bu yolda qalmaq çətinləşəndə, keçmiş təsəvvürlərimizə əsaslanaraq asan və müqavimətsiz yollar axtarmaq istəyirik. Unuduruq ki, köhnə düşüncələr bizi məhv edirdi. Yeni tərzdə yaşamaq üçün yeni ideyaları qərəzsiz şəkildə qəbul etmək vacibdir.

Addımlar üzərində işləmək, toplantılarda iştirak etmək, başqaları ilə fikirlərimizi bölüşmək, sponsora güvənmək – bu tövsiyələr bəzən bizim müqavimətimizə, hətta daxili etirazımıza səbəb ola bilər. AN proqramı çalışmağı və səy göstərməyi təklif edir, çünki proqramın hər bir addımı bizi həqiqətən olmaq istədiyimiz insana yaxınlaşdırır. Biz dəyişilmək, böyümək və olduğumuzdan daha yaxşı olmaq istəyirik. Bu məqsədə çatmaq üçün qərəzsiz olmağa çalışırıq, AN-dən öyrəndiyimiz yeni ideyaları tətbiq edirik və yeni tərzdə yaşamağı öyrənirik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən yeni ideyaları qərəzsiz qəbul edəcək və yeni tərzdə yaşamağa çalışacağam.

"Fərdi proqramın On İkinci Addımı belə deyir: biz əzab çəkən asılılarla öz sağalma təcrübəmizlə bölüşürük... Başqa asılılara təcrübəmizin ötürülməsi üçün ən yaxşı vasitə qrupdur."

Əsas Mətn

❖

Anonim Narkomanların toplantılarına ilk dəfə gələndə biz sağalan asılılarla qarşılaşırıq. Biz bilirik ki, onlar həqiqətən asılıdırlar, çünki onlar bizimlə eyni təcrübədən, eyni hisslərdən danışırlar. Biz bilirik ki, onlar sağalır, çünki onlar sakit və təmkinlidirlər – onlarda bizdə çatışmayan bir şey var. Başqa asılılar toplantılarda öz sağalmaları haqqında bizimlə bölüşəndə, ümidimiz artır.

Sağalma abu-havası bizi cəlb edir və biz bu toplantılara yenidən gəlirik. Bu abu-havanı sağalma işini birlikdə yığışıb davam edən qrup üzvləri yaradır. Toplantıların keçirilməsində kömək edəndə, ilk dəfə gələn asılılarla ünsiyyət yaradanda və digər asılılarla toplantıdan sonra söhbət edəndə, biz sağalma abu-havasını yaxşılaşdırır və artırırıq. Birliyin bu cür təzahürü toplantılarımızı cəlbedici edir və sağalmamızla bölüşməkdə bizə kömək edir.

Toplantılarda təcrübəmizlə bölüşmək – bizim bir-birimizə kömək etməyin yeganə yoludur və empatiya hissimizin əsasıdır. Digər asılılarda özümüzlə eynilik tapıb, onların sağalma təcrübəsinə inanırıq və bununla ümid qazanırıq. Eynilik və ümid hissi olmasaydı, əksəriyyətimiz Anonim Narkomanlarda qalmazdı. Qrupda təcrübəmizlə bölüşərək, biz başqa asılılara dəstək oluruq və bununla da öz şəxsi sağalmamıza kömək edirik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən qrupumdakı asılıya kömək edəcəyəm və öz sağalma təcrübəmi onunla bölüşəcəyəm.

"Anonimlik prinsipinə ciddi riayət etdikdə, keçmişdə bizə müxtəlif problemlər yaşadan şəxsi uğur motivasiyaları arxa planda qalır."

Əsas Mətn

❖

"Anonimlik" sözü "adsız", "ismsiz" mənasını daşıyır. Lakin AN-də bu sözün mənası daha genişdir: "Mən"dən imtina etmək deməkdir. Həyatımızı idarə edə bilmədiyimizi anlayıb etiraf etdiyimizdə, özbaşınalığa qarşı ilk addımı atırıq. Özbaşına yaşamaqdan nə qədər uzaq olsaq, bir o qədər bizə vacib olan qüvvə və qayda-qanun həyatımızda artır.

Özbaşınalıqdan imtina prinsipi təkcə bizə yaxşı hisslər bəxş etmir – həm də daha yaxşı yaşamağımıza kömək edir.Dünyanın necə təşkil olunması barədə fikirlərimiz öz əhəmiyyətini itirir və ətrafımızdakı hər şeyi və hər kəsi öz iradəmizə tabe etməyə çalışmaqdan vaz keçirik. "Mən hər şeyi bilirəm" kimi iddialardan imtina edərək, başqalarının təcrübəsini dəyərləndirəndə, insanlara daha çox hörmətlə yanaşmağa başlayırıq. Başqalarının maraqları bizim üçün öz maraqlarımız qədər vacib olmağa başlayır; təkcə özümüz üçün yox, həm də qrup üçün yaxşı olanları düşünürük. Artıq yalnız özümüzün ətrafında dövr etməyən, fərdi uğurlara söykənməyən yeni bir həyata daxil oluruq. Bununla birlikdə, həyatımızda anonimlik prinsipini mənimsəyirik.

❖

YALNIZ BU GÜN: İlahi Qüvvə, Səndən xahiş edirəm, məni özbaşınalıqdan azad et. Anonimlik prinsipini dərk etməkdə mənə kömək ol. Təmənnasız yaşamağı mənə öyrət.

"Bu Qüvvəyə etibarımız artdıqca,
həyat qarşısında olan qorxumuz yox olur."

Əsas Mətn

❖

Biz öyrəşmişik ki, hər şey öz planına uyğun getməlidir. Çoxumuz üçün ən sevimli olan bir narkotik vasitəyə üstünlük verirdik. Günbəgün bu narkotikə etibar edirdik, elə bil ki, təkcə o həyatımızı orta səviyyəyə gətirə bilər. Biz ona qeyd-şərtsiz inanırdıq. Lakin bu narkotik bir gün bizə qarşı çevrildi. Yeganə şey ki, həyatımızın hər anı ondan asılı idi, bizə xəyanət etdi. Bu xəyanət bizi dərindən sarsıtdı.

Ola bilsin ki, sağalma qruplarına gələndə büdrəyirdik və başqa insanların hesabına arzu etdiklərimizi əldə etməyə çalışırdıq: sponsor, yaxın dost, ya sevgilimizin dəstəyi ilə. Lakin digər insanlardan asılı olmaq risklidir. İnsanlar ideal deyil. Bizə ən çox lazım olduqları anda onlar yatmış, ya da özlərini pis hiss etmiş ola bilərlər.

Biz özümüzdən qat-qat qüdrətli, əzəmətli bir Qüvvədən asılı olmalıyıq. Bizə lazım olan anda heç bir insan qüvvəsi nə ayıq düşüncəyə qayıtmağımıza, nə iradəmizin və həyatımızın qayğısına qalmağımıza, nə də bizi qeyd-şərtsiz sevməyə qadir deyil. Biz tanıdığımız İlahi Qüvvəyə inanırıq, çünki yalnız bu Qüvvə hər zaman yanımızdadır.

❖

YALNIZ BU GÜN: Özümdən qat-qat qüdrətli və əzəmətli Qüvvəyə etibar edəcəm, çünki bu Qüvvə hər zaman yanımdadır.

27 DEKABR İLAHİ SAĞLAM DÜŞÜNCƏMİZİ QAYTARA BİLƏR

"İnam bizə sağlam düşüncə qaytarır.
Bu inam bizə əməl etmək üçün güc verir."

Əsas Mətn

❖

Nəhayət, öz ağılsızlığımızı etiraf edib onun bütün təzahürlərini tanıdıqda, düşünə bilərik ki, ömrümüz boyu bu davranışı təkrarlamağa məhkumuq. Necə ki, əvvəllər narkotiklərdən istifadə edərkən, təmiz qala biləcəyimizə ümidimiz yox idi, indi də sağlam düşüncəyə qayıtmayacağımızı düşünə bilərik.

Lakin bu, belə deyil! Biz artıq bilirik ki, narkotik istifadəsindən azad olmağımıza görə bizi sevən İlahi Qüvvəyə minnətdar olmalıyıq.ZZƏgər İlahi Qüvvə bizim üçün belə bir möcüzə yaradırsa ki, narkotiklərdən azad olaq, o, ağılsızlığımızın digər təzahürlərindən də bizi qurtara bilər.

Şübhə yarananda isə, həyatımıza artıq qayıtmış sağlam düşüncəni yadımıza salmaq kifayətdir. Ola bilsin ki, kredit kartlarımızı itirmişik. Amma məğlubiyyəti qəbul edib onlardan imtina edəndə, bizə sağlam düşüncə qayıdır. Ola bilsin ki, özümüzü tənha hiss edəndə köhnə narkotik qəbul edən dostlarımıza baş çəkmək istəyirik. Bunun əvəzinə, sponsorumuza baş çəkmək - sağlam düşüncənin bir aktıdır.

Sağalmada sağlam düşüncənin məqamlarını hiss etməyə başladıqda, asılılıq ilə bağlı ağılsızlıq keçmişdə qalır. İlahi Qüvvə qarşısında ağılsızlıq ləkəsinin silindiyini dərk etdikcə, bizdən qat-qat qüdrətli olan bu Qüvvəyə inamımız daha da artır.

❖

YALNIZ BU GÜN: Həyatımda sağlam düşüncə ilə etdiyim hər bir hərəkətə görə tanıdığım İlahi Qüvvəyə minnətdaram. Çünki bilirəm ki, bu hərəkətlər mənə qayıtmış sağlam düşüncənin nişanəsidir.

"Artıq qorxu, qəzəb, günahkarlıq, özünə yazığı gəlmək
və ya depressiya ilə mübarizə aparmırıq."

Əsas Mətn

❖

Asılı olduğumuz üçün vaxtaşırı depressiya yaşaya bilərik. Depressiyanı hiss etdikdə, ətrafımızdan uzaqlaşmaq istəyimiz yarana bilər. Ancaq əgər bu istəyə təslim olsaq, depressiya ümidsizliyə çevrilə bilər. Depressiya bizi narkotiklərin istifadəsinə qaytarmamalıdır – buna imkan verməməliyik.

Əvəzində diqqətimizi gündəlik işlərə yönəltməyə çalışırıq. Toplantılarda iştirak etmək və gün ərzində sponsorumuzla ünsiyyətdə olmaq bizim üçün əsas prioritetdir. Hisslərimizi başqaları ilə bölüşdükdə, görürük ki, sağalma zamanı təkcə biz deyil, başqaları da depressiya ilə qarşılaşır. Yeni gələn bir asılı ilə ünsiyyət qurmaq isə bizim əhvalımızda möcüzəvi dəyişikliklər yarada bilər. Dua və meditasiya etmək xüsusilə vacibdir, çünki bunlar bizə depressiyanı yaşamaq üçün güc verir.

Biz qəbul etməyi öyrənirik və unutmuruq ki, depressiya kimi hisslər müvəqqətidir. Onlarla mübarizə aparmaq əvəzinə, onları qəbul edirik və yaşamaq üçün güc istəyərək dua edirik.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən bilirəm ki, depressiya vəziyyəti daim qalıcı deyil. Sponsorumla və ya məni başa düşən biri ilə hisslərim barədə açıq danışacağam.

Kimsə bizə nöqsanlarımız haqqında nə isə deyəndə, ilk reaksiyamız özümüzü müdafiə etmək istəyi ola bilər... [Lakin] əgər həqiqətən azad olmaq istəyiriksə, sağalan dostlarımızın iradlarını qərəzsiz qəbul edəcəyik."

Əsas Mətn

❖

Sağalmamız irəlilədikcə anlamağa başlayırıq ki, biz özümüzü bir cür görürük, ətrafımızdakı insanlar isə bizi tamamilə fərqli şəkildə görə bilər. Ola bilsin ki, nə bildiyimiz qədər pis, nə də düşündüyümüz qədər yaxşı insanıq; nə də o qədər gözəl və ya çirkinik. Ancaq biz özümüzü kənardan görə bilmədiyimiz üçün tam əmin ola bilmirik, əslində necə olduğumuza. Məhz burada bizə kifayət qədər yaxın olan sağalan dostlarımızın dəstəyi önəmli olur, çünki onlar bizi kənardan görürlər.

Onlar həm bilmədiyimiz yaxşı tərəflərimizi göstərə, həm də fərqində olmadığımız pis cəhətlərimizə işıq tuta bilərlər. Bu "köməyə" qarşı bəzən özümüzü müdafiə etmək istəyi yarana bilər, hətta bəzi hallarda bu, ilk və tək reaksiya olur. Lakin, hətta sərt və kobud formada deyilən iradlar belə, bizim sağalmamızın qaranlıq tərəflərini aydınlaşdırmağa kömək edə bilər. Kim və hansı niyyətlə bu sözləri deyir – fərqi yoxdur; faydalı iradları nəzərə almaq bizim üçün çox vacibdir.

Sponsorumuzla və ya AN üzvləri ilə vaxt keçirərkən, bəzən özümüz təşəbbüs göstərib onlardan həyatımızın bizim üçün qaranlıq olan sahələri barədə fikirlərini soruşa bilərik. Həyatımızı tam görmək üçün yalnız öz baxışımız yetərli deyil; kənardan gələn daha geniş bir baxışa da ehtiyacımız var.

❖

YALNIZ BU GÜN: Mən özümü əslində olduğum kimi görməyə çalışacağam. Haqqımda deyilənlərə qulaq asacağam ki, özümü kənardan da tanıya bilim.

"…böyümək təkcə istəyin nəticəsi deyil,
əsasən hərəkətlər və duaların nəticəsidir."

Əsas Mətn

❖

Bəzən düşünürük ki, sağalmamız çox yavaş irəliləyir. Biz təkrar-təkrar Addımları öyrənir, eyni problemlərlə mübarizə aparır və gündəlik olaraq oxşar xoşagəlməz hisslər üzərində işləyirik. Sağalma prosesinin bir az da sürətlənməsini, yüngüllük və rahatlıq hissini tez bir zamanda yaşamağı arzulayırıq!

Ancaq təkcə istəklə sağalmaq mümkün deyil – bu proqram sehrli deyil. Əgər istək bizi asılılıqdan xilas edə bilsəydi, hamımız çoxdan sağalmış olardıq. Bizə həqiqi rahatlıq və yüngüllük hisslərini yalnız hərəkətlərimiz və dualarımız gətirir.

Anonim Narkomanlar bir çox insana kömək edib, çünki bu, möhkəm əsaslara malik hərəkətlər və dualar proqramıdır. Addımlar üzərində gördüyümüz işlər həyatımızın bütün sahələrində sağalma yaradır. Dua isə İlahi Qüvvə ilə əlaqəmizi gücləndirir. Hərəkətlər və dua birlikdə sağalmağımız üçün möhkəm bir bünövrədir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Sağalma mənim üçün o qədər dəyərlidir ki, onun haqqında sadəcə düşünməklə kifayətlənməyəcəyəm. Bu gün proqram üzrə işləmək və dua etmək üçün əla gündür.

"Başqa asılılarla apardığımız iş - xidmətimizin yalnız başlanğıcıdır."
Əsas Mətn

❖

Hal-hazırda biz sağalma prosesindəyik. Proqrama əsaslanıb yaşayaraq, həyatımızda müəyyən sabitlik yaratmışıq.İlahi Qüvvəyə inamımız artıb. Bizim şəxsi mənəvi ayılmamız sakit və rəvan baş verir. Bu o deməkdir ki, biz sakitcə oturub həzz alırıq? Əlbəttə ki, yox. Biz xidmət etməyə imkanlar tapırıq.

Biz adətən fikirləşirik ki, xidmət etmək - komitələrdə və ya müxtəlif səviyyəli vəzifələrdə işləmək deməkdir. Lakin xidmət bu cür anlayışın çərçivəsindən çox-çox kənara çıxır. Əslində biz demək olar ki, həyatımızın hər bir sahəsində xidmət edə bilərik. İxtisasımızdan asılı olmayaraq, işimiz - cəmiyyətdə göstərdiyimiz xidmətdir. Evdə gördüyümüz işlər - ailəmizə göstərdiyimiz xidmətdir. Ola bilsin ki, biz cəmiyyət üçün könüllülər qismində bir işi yerinə yetiririk.

Xidmətimiz nəticəsində hər şey dəyişir! Əgər biz buna şübhə ediriksə, sadəcə düşünə bilərik ki, heç kim heç kəsə heç nə etməsə, bu dünya necə olardı? Bizim işimiz insanlar naminə xidmət edir. Sağalmamız haqqında xəbər qruplarımızın divarlarından çıxıb, həyatımızda etdiyimiz hər bir şeyə təsir göstərir.

❖

YALNIZ BU GÜN: Gördüyüm hər bir işdə xidmət üçün imkanlar axtaracağam.

Mövzu İndeksi

-A-

Asılılıq 28, 43, 83, 227, 259, 301, 308, 364
Anonimlik 55, 257,375
Anlayışımızın Tanrısı 14, 46, 82, 117, 128, 152, 183, 195, 197, 198, 278
Addım Bir 13, 29, 83, 210, 234, 309, 364
Addım İki 128, 140, 183, 278, 326, 377
Addım Üç 14, 124, 155, 156, 231, 288, 289, 293, 323, 327, 333, 345, 347, 376
Addım Dört 76, 78, 121, 141, 271, 305
Addım Beş 250
Addım Altı 108, 136, 143, 271, 305
Addım Yeddi 112, 339
Addım Səkkiz 58, 196, 205, 251, 292
Addım Doqquz 144, 149, 161, 176, 247, 258
Addım On 18, 23, 54, 145, 220, 248, 252, 262, 314
Addım On Bir 2,85,138,142,163,193,195,232,270,275, 288, 302, 325, 343, 351, 354
Addım On İki 12, 30, 49, 97, 130, 148, 197, 215, 355, 363, 369
Ali Güc baxın: İnam, Anlayışımızın Tanrısı, İkinci Addım, Üçüncü Addım, On Birinci Addım
Ailə 5, 114
Azadlıq 84, 221
Açıq fikirlilik 6, 22, 55, 61, 105, 110, 128, 134, 159, 236, 373, 379

-B-

Bağışlama 17, 73, 219, 261, 291, 292
Başqalarına Xidmət 34, 102, 244, 269, 299, 319, 322, 365, 367, 370, 381
Başqalarını Mühakimə 73, 89, 122, 182, 219, 235, 263, 280, 291
Bəhanələr 51, 268
Bəhanə axtarmaq 68
Böyümək 8

-C-

Cəsarət 79, 274, 316

-D-

Dediqodu 162, 277
Dəyişiklik 25, 27, 56, 110, 168, 173, 185, 199, 253, 315, 362, 371
Dostluq 144, 234, 300, 334
Dostluq Birliyi 4, 16, 33, 35, 37, 77, 87, 96, 99, 109, 119, 130, 132, 147, 165, 192, 201, 217, 225, 273, 281, 290, 304, 320, 379
Dürüstlük 57, 68, 93, 100, 163, 179, 224, 239, 303, 330
Dua 163, 275, 302, 323, 351, 354
Durğunluq 1, 69, 104, 187, 238, 240, 276, 352, 366
Dözümlülük 89, 112, 122, 182, 194, 219,235, 263, 277, 280, 291

Düzəlişlər 144, 149, 161, 176, 247, 258
Dəyərlər 27, 59, 91, 168, 255, 305
Dinləmək 233, 264, 337, 359
Dəlilik 103, 326

-E-

Empatiya 233, 264, 337, 359
Etibar 31, 217, 225

-Ə-

Əsaslar 7, 28, 36, 66, 72, 83, 118, 147, 160, 164, 191, 208, 225, 227, 294, 304, 313, 366, 372
Ənənə Bir 21, 45
Ənənə İki 186
Ənənə Üç 166, 363
Ənənə Beş 21, 96, 130, 368
Ənənə Yeddi 84
Ənənə On Bir 96
Ənənə On İki 55, 257, 311, 375
Əzmkarlıq 316

-G-

Gündəlik yazmaq 135
Görüşlər 111, 147, 240, 260
Gücsüzlük 49, 234, 309
Günahkarlıq 223

-H-

Hərəkət 209, 274
Hisslər 36, 60, 70, 90, 103, 151, 187, 287, 335, 378
Həyatın şərtləri ilə yaşamaq 48, 119, 133, 150, 153, 174, 180, 194, 209, 303, 320, 344, 357
Həyat möcüzələri 249

-X-

Xidmət 127, 367

-İ-

İnam 2, 10, 11, 15, 39, 50, 92, 123, 124, 139, 155, 172, 231, 288, 317, 328, 345, 347, 376
İnkar 87, 216, 279, 371
İdarəolunmazlıq 298
İstək 61, 131, 136, 160, 208
İstifadəyə qayıdış 28, 51, 65, 98, 165, 212
İstifadə yuxuları 207
İzolasiya 24, 41, 77, 99, 146, 150, 156, 175, 211, 214, 239, 267, 300, 334

-K-

Kin 73, 121, 261, 262

-Q-

Qaliblər 360
Qəbullanma 2, 48, 71, 174, 180, 229, 297, 320, 329
Qərarlar 52, 98, 230, 245, 296, 306
Qorxu 15, 63, 79, 115, 123, 141, 173, 328, 362, 371
Qüsurlar 108, 136, 143, 339, 358
Qrup 45, 152, 186, 374

-M-

Meditasiya 138, 178, 343
Minnətdarlıq 10, 30, 53, 129, 229, 244, 253, 342
Münasibətlər 76, 95, 182, 205, 218, 272, 295, 348, 356
Məsuliyyət 40, 52, 118, 176, 230, 296, 306, 310, 344
Mənlik, Özün 26, 34, 162, 205, 295, 298, 370
Mənəvi Oyanış 12, 30, 47, 67, 97, 106, 138, 148

-N-

Nadürüstlük 214, 224

-Ö-

Öhdəlik. 104
Ölüm 242
Özün, Mənlik 26, 34, 162, 205, 295, 298, 370
Özünü Qəbuletmək 41, 66, 70, 93, 107, 120, 140, 154, 203, 206, 214, 279, 284, 312, 324, 331, 336, 338, 346

-P-

Peşmançılıq 58, 101, 251
Planlar 167, 327
Prioritetlər 1, 69, 238, 290, 340, 352

-R-

Rəhbərlik 9, 40, 75, 88

-S-

Sadə yanaş 19, 71, 157, 191, 241
Səbir 202
Sirlər 57, 218, 226, 250, 268
Sağalmada irəliləyiş 8, 25, 56, 74, 86, 113, 116, 139, 164, 237, 256, 380
Sağalmamızı paylaşmaq 49, 75, 80, 81, 87, 101, 129, 152, 170, 199, 269, 284, 321, 330, 368
Sağalmanın nemətləri 7, 20, 42, 60, 64, 146, 167, 169, 171, 204, 221, 228, 236, 266, 332, 353, 360, 361

-Ş-

Şəfqət 9, 264
Şəxsi iradə 38, 184, 213, 289, 293, 309

-T-

Tarazlıq 5, 137, 270
Təmənnasız sevgi 235
Təməl 188, 340
Təmiz qalmaq 51, 65, 98, 165, 212, 249, 290
Təvazökarlıq 67, 106, 134, 203, 324, 346
Təcrid 24, 41, 77, 99, 146, 150, 156, 175, 211, 214, 239, 267, 300, 334
Təslim olmaq 13, 33, 103, 181, 211, 216, 265, 329, 333, 361
Tanrının iradəsi 3, 54, 91, 142, 213, 246, 307, 323, 325, 341, 354

-Ü-

Ümid 92, 170, 282
Üzvlük 33, 35, 166, 192

-Y-

Yalnız bu gün 44, 123, 157, 283, 315

Yanaşma 23, 200, 297, 314
Yumor 132, 177

Anonim Narkomanların On İki Addımı

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 prinsibləri bütün işlərimizdə tətbiq etməyə çalışdıq.

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 mailiyyələşdirməlidir.
8. Anonim Narkomanlar həmişə qeyri-peşəkar qalmalıdır, lakin xidmət mərkəzlərimiz xüsusi mütəxəssisləri 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 cəlbediciliyə əsaslanır; biz həmişə mətbuat, radio və televiziya qarşısında şəxsi anonimliyimizi qoruyub saxlamalıyıq.
12. Anonimlik bütün ənənələrimizin mənəvi əsasıdır,bu, bizə daima prinsipləri şəxsiyyətlərdən üstün tutmalı olduğumuzu xatırladır.

Yalnız Bu Gün

Narcotics Anonymous