Asılı Kimdir?

Çoxumuzun bu sual üzərində çox düşünməsinə ehtiyac yoxdur. Biz bilirik!

Bütün həyatımız və düşüncələrimiz bir mənalı olaraq narkotiklər üzərində cəmlənmişdi - onları əldə etmək, istifadə etmək və daha çox əldə etmək üçün yollar və vasitələr tapmaq.

İstifadə etmək üçün yaşadıq və yaşamaq üçün istifadə etdik.

Sadə dillə desək, asılı, həyatı narkotiklərin idarəsində olan kişi və ya qadındır. Biz xroniki və inkişaf edən bir xəstəliyin əsiri olan adamlarıq ki, bu xəstəliyin də sonu həmişə elə bir cür olur:

- ya həbsxana,
- ya xəstəxana,
- ya da ki ölüm.

Anonim Narkomanlar Proqramı Nədir?

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

AN'ın heç bir öhdəliyi yoxdur. Biz heç bir digər təşkilata daxil deyilik, bizim nə giriş zamanımız, nə də müntəzəm üzvlük haqqımız yoxdur, biz heç bir təminat təqdim etmirik və heç kəsə bir vəd vermirik. Biz heç bir siyasi, dini və ya, hüquq-mühafizə qruplarıyla əlaqədar deyilik, heç kim bizim üzərimizdə müşahidə həyata keçirmir. Yaşından, milliyyətindən, seksual seçimindən, əqidəsindən, dinindən və ya dindar olub-olmamasından asılı olmayaraq hər bir kəs bizə qoşula bilər.

Sənin hansı narkotik maddələrdən və nə qədər istifadə etməyin, onları kimdən almağın, keçmişdə nə ilə məşğul olmağın, varlı və ya kasıb olmağın bizi maraqlandırmır. Bizi maraqlandıran yalnız sənin bu probleminin həllinə dair istəyin və sənə hansı yolla dəstək verməyimizdir. Təzə üzv olan adam hər bir toplantıda ən vacib şəxsdir, çünki, biz AN'dan aldıqlarımızı yalnız onu başqalarına ötürməklə qoruyub saxlaya bilərik. Bizim təcrübəmiz göstərir ki, toplantılarımızı müntəzəm olaraq gəlməyə davam edənlər təmiz qalırlar.

AN Azərbaycan Tərcümə Komitəsi

Nəyə görə buradayıq?

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

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

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

Biz Sağalırıq

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

5

Bu Necə İşləyir?

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

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

(davamı var)

Bu böyük işdir və biz bunu dərhal yerinə yetirə bilmərik. Biz, bir gün içində asılıya çevrilməmişik və bu yolu kiçik addımlarla nəticəyə doğru keçməliyik.

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

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

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

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

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 nüfus 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 ofislərimiz 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.**

(davamı var)

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

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

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

AN Azərbaycan Tərcümə Komitəsi

7

AN'də Xidmət nə deməkdir?

Xidmət bizim sağalmağımızın vacib tərkib hissəsidir. Bu, minnətdarlığımızın təzahürüdür və eyni zamanda hələ də əzab çəkən asılılara "AN"in xəbərini çatdırmaq yoludur. "Anonim Narkomanlar"da ilk xidmətimiz - qrupumuzda xidmət etməkdir. Məsələn, təmizlikçi və ya çay paylayan kimi işlərdən ibarətdir.

Qrupda xidmət təcrübəsini aldıqdan sonra çoxumuz "AN"in xidməti orqanlarında, məsələn, yerli və ya regional təşkilatlarda xidmət etmək sayəsində özlərini sınaqdan keçirmək qərarına gəlmişdir.

Xidmət hər birimiz üçün əl çatanıdır. Əsl xidməti "AN"in "Əsas Mətn"indən olan sadə sözlərlə izah etmək olar: "Əsl xidmət - sadiq motivlərlə rəhbərlik olunaraq düzgün hərəkət etməkdir"

Qrupda xidmət etmək sağalmağımızın bünövrəsini möhkəmləndirir, çünki, biz bəlkə də ömrümüzdə ilk dəfədir ki, başqaları üçün fədakarcasına bir şey edirik və bunun əvəzinə heç bir şey gözləmirik.

Qrupda xidmət toplantıları müntəzəm ziyarət etməyə kömək edən əlavə bir motivdir. Təcrübəmiz isə göstərir ki, toplantılarımıza müntəzəm olaraq gələnlər təmiz qalırlar.

"AN"da xidmət etmək, əsl həyata görə "Anonim Narkomanlar"a təşəkkürümüzün təzahürüdür. Bizim çoxumuz həmişə "nəyinsə bir hissəsi" olmaq arzusunda idilər. "AN"da xidmət, əsl həqiqətdə həyatımızı xilas edən və bütün dünyada asılılara təmiz qalmaqda və sağalmaq yolunda getməkdə kömək edən bir icmanın üzvü olmaq üçün bizə şans verir.

AN Azərbaycan Tərcümə Komitəsi

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 mənə 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.

AN Azərbaycan Tərcümə Komitəsi