Təmiz YAŞAMAQ

SƏYAHƏT DAVAM EDİR

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.

Living Clean Approval Draft
Copyright © 2011 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
All rights reserved

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409
T 1/818.773.9999
F 1/818.700.0700

www.na.org

WSO Catalog Item No. 9146
Living Clean Approval Draft for Decision @ WSC 2

İçindəkilər

Ön söz …… **6**

Birinci Fəsil
Təmiz Yaşamaq …… **9**

AN bizə bir yol, bir proses və bir həyat tərzi təklif edir. Sağalmanın işi və mükafatları heç vaxt bitmir. Bu yolda harada olmağımızdan asılı olmayaraq böyüməyə və öyrənməyə davam edirik və irəlilədikcə bizə daha çox şey açılır. Sağalmamızı davamlı, dəyərli və həyəcanverici edən qığılcımı tapmaq, düşüncə və münasibətlərimizdə fəal dəyişiklik tələb edir. Bir çoxumuz üçün bu, ümidsizlikdən ehtirasa doğru bir keçiddir.

Azadlığın Açarları …… **10**
Böyümənin Ağrıları …… **12**
Ümidin Görünüşü …… **14**
Ümidsizlikdən Ehtirasa …… **16**
Niyə Qalırıq …… **17**

İkinci Fəsil
Bizi Bağlayan Bağlar …… **19**

Sağalmada kim olduğumuzu və kim olmaq istədiyimizi araşdırmaqda azadıq. Bu prosesdə yaşadığımız dəyişikliklər kimliyimiz və münasibətlərimiz üçün kifayət qədər sarsıdıcı görünə bilər, amma həmin mübarizə içində qəbulumuzun, sevgimizin və inamımızın böyüməyə davam etdiyini görürük. Məqsədlərimiz və üsullarımız fərqli ola bilər, amma bizi birləşdirən, kim olduğumuzu yaşamağa imkan verən alətlər və prinsiplərdir. Birlikdə azadlıq nöqtəsinə yüksəlirik.

Özümüzlə Əlaqə …… **19**
Ali Güclə Əlaqə …… **21**
Ətrafımızdakı Dünya ilə Əlaqə …… **23**
Başqaları ilə Əlaqə …… **25**

Üçüncü Fəsil
Mənəvi Yol …… **29**

AN-da yaşadığımız ruhaniyyət sadə və praktikdir: dünyamızla harmoniya içində yaşamağa, başqalarına qarşı empati və mərhəmət hiss etməyə imkan verir. Addımlar ruhani inkişaf yoludur; biz öz mənəviyyatımıza oyanırıq. Ali Güclə, onu necə anlayırıqsa, elə də bir münasibət qurduqca anlayırıq ki, mənəviyyat həyatımızın bir hissəsi deyil; o, bizi məqsədimizi anlamağa və bütün bu müddət ərzində axtardığımız azadlığa aparan bir həyat tərzidir.

Mənəviliyimizə Oyanmaq …… **29**
Dini Olmayan Mənəvi Bir Proqram …… **31**
Mənəvi Səyahət …… **33**
Mənəvilik Praktikdir …… **35**

Hərəkətdə Olmaq **36**
Hərəkətdə Mənəvilik **39**
Şüurlu Əlaqə **41**
Ruhun Yaradıcı Fəaliyyəti **43**

Dördüncü Fəsil
Fiziki Özümüz **46**

Bədənlərimizdə yaşamağı öyrənmək asan deyil. Onlara yaxşı davranmamışıq və çox vaxt asılılığımızın ağrılı izlərini daşıyırlar. Fiziki özümüzlə barışmaq fiziki sağ qalmağımız üçün vacibdir — amma bu, həm də düzəlişlər prosesimizin bir hissəsidir, özünü qəbul etmə aktıdır və azadlığı, sağalmanı və sevinci yaşadığımız bir yoldur. Bu fəsil sağalmada özümüzə necə davrandığımızdan, fiziki olaraq canlı və ayıq olmağın zövqünü tapmaqdan — və yaşlanmağımız, həssaslığımız və faniliyimizlə üzləşməkdən bəhs edir.

Bu Bir Münasibətdir **46**
Özümüzü Sərbəst Buraxmaq **47**
Seks **50**
Həyəcan Axtarışı və Macəra **51**
Sağlamlıq və Rifah **52**
Xəstəlik **54**
Əlillik **56**
Emosional və Mənəvi Böhran **58**
Yaşlanma **59**
Ölüm, Ölüm Prosesi və Kədərlə Yaşamaq **61**
Cəsarət **63**

Beşinci Fəsil
Münasibətlər **64**

Sağalmamız münasibətlər üzərində qurulub və əksəriyyətimiz bu sahədə bu və ya digər şəkildə çətinlik yaşayırıq. Otaqlarda bir-birimizlə olan münasibətlərimiz, gəldiyimiz ailələrlə və yaratdığımız ailələrlə münasibətlərimiz — hamısı dürüstlük, empati və yaxınlıq da daxil olmaqla prinsipləri tətbiq etməyi öyrəndiyimiz məkanlardır. Sevgi həyatımızda sağaldıcı bir mövcudluqdur və biz ona uzanmağa icazə verdikdə onun gücünü yaşayırıq.

Birlik **65**
Dostluq **68**
İki Dünyanı Arasında Körpü: AN-dan Kənar Münasibətlər **71**
Ailə **72**
Valideyn Olmaq **74**
Düzəlişlər və Barışıq **77**
Romantik Münasibətlər **79**
Nə İstəyirik **79**
Nə Tələb Edirik **82**
Güvənmək Cəsarəti **83**

Şüurlu Əlaqə …… **86**

Altıncı Fəsil
Yeni Bir Həyat Tərzi …… **88**

Sağalmada bir az vaxt keçirdikcə, dünyada da bir az vaxt keçirmiş oluruq. Sosial qəbulolunma bərabər deyil sağalma — bu doğrudur — amma bu, onların bir-birinə zidd olduğu anlamına da gəlmir: bir çoxumuz üçün bu, yol boyu öyrənməli olduğumuz bir şeydir. İş vərdişlərimiz və iş, təhsil, pul və sabitlik haqqındakı inanclarımız qaldıqca dəyişir və böyüyür — bəzən gözlənilməz şəkildə. Uğur və uğursuzluqla, risk və məsuliyyətlə, sabitlik və dəyişikliklə başa çıxmağı öyrənmək, bəzilərimizin "sağalmada böyümək" adlandırdığı prosesin bir hissəsidir.

"Sosial Qəbul"dan Kənara Çıxmaq …… **89**
Dünyada Yerimizi Tapmaq …… **90**
Sabitlik …… **93**
Öz Yolumuzdan Çəkilmək …… **94**
İnam Addımı …… **97**
Öhdəlik …… **98**
Təhsil …… **99**
Pul …… **100**
İş …… **102**
Anonimlik …… **105**
Ümid Hədiyyəsi …… **107**

Yeddinci Fəsil
Səyahət Davam Edir …… **108**

Ümidi ilk dəfə tapdığımız andan etibarən, istəkli olduğumuz halda bütün həyatımız boyu davam edə bilən ruhani oyanış prosesindəyik. Sağalmamızın canlı olduğunu hiss etməyə davam etmək üçün böyüməyə davam etməliyik. Təcrid və arxayınlıq bizi azadlıqdan saxlayır — bəzən ilişib qalana qədər bunu hiss belə etmirik. Ruh səxavəti tənhalıq və yadlaşmanın antidotudur. Xidmət etmək bizi öz həyatımıza azad edir və bizi əhatə edən sevgi ruhuna açır. Şərtsiz ümid yaşayır və nə qədər daha yaxşı ola biləcəyimizin bir həddi olmadığını anlayırıq. Nə qədər irəliləmiş olsaq da, səyahət davam edir.

Oyanışlar …… **108**
Prinsiplərimizi Yaşamaq …… **109**
Təslimiyyətin Ömürlük Təcrübəsi …… **111**
Arxayınlıq …… **112**
Özümüzü Ayrı Tutmaq …… **114**
Reallığı Qorumaq …… **116**
Xidmət Etmək …… **118**
Prinsiplər, Təcrübə və Perspektiv …… **121**
Sevgi …… **123**

Önsöz

Əsas mətnimiz bizə daha çox şeyin aydınlaşacağına dair təminat verir və təcrübəmiz bunu göstərir.Bu sözlər yazıldıqdan bəri keçən illər ərzində daha çox şey aydınlaşmışdır və təmiz yaşadığımız, sağalmanın prinsiplərini tətbiq etdiyimiz hər gün daha da çox şey aydınlaşmağa davam edir. Fərdlər olaraq böyüyürük və eyni şəkildə bir yoldaşlıq birliyi olaraq da böyüyür və yetkinləşirik. Təcrübəmizdən öyrəndikcə bu biliyi ötürürük. Bu isə o deməkdir ki, hər yeni gələn nəsil Anonim Narkomanlarda əvvəlkindən daha çox mənbəyə sahib olur. Bunun gücləndirici, yoxsa zəiflədici olacağı əsas məqsədimizi nə qədər yaxşı anladığımıza və paylaşma, qayğı göstərmə və xidmət prinsiplərini nə dərəcədə yaxşı tətbiq etdiyimizə bağlıdır.

Ən böyük xəzinəmiz və mənbəyimiz sağalma prosesinə dair şəxsi biliklərimizin dərinliyidir. Bu xəzinəni yığıncaqlarda, qeyd etmələrimizdə, qəhvə içərkən və ədəbiyyatımızda paylaşırıq. Bir daha, toplu təcrübəmizdən, gücümüzdən və ümidimizdən bacardığımız qədər çoxunu yazılı formada təqdim edirik.

Asılılar tərəfindən asılılar üçün yazılmış bu kitab yoldaşlıq birliyimizin bir görüntüsüdür: bir-birinə, maddə istifadə etmədən, ardıcıl günlər, aylar, illər və onilliklər boyu həyatı həyatın şərtləri daxilində qarşılamaq üçün kömək etmiş sağalmaqda olan asılılar. Bu kitab yeni üzvlər üçün bir təqdimat olmaq və uzun müddətli üzvlərin ehtirasını yenidən alovlandırmaq niyyəti ilə hazırlanmışdır. Üzvlərimizin bildikləri və ya inandıqları hər şeyi ehtiva etməsi mümkün deyil, lakin Əsas Mətnimizin təsdiqləndiyi 1982-ci ildən bəri kəşf edib paylaşdıqlarımızı əks etdirir.

“Təmiz Yaşamaq” adlı kitabın ilk qaralama versiyası 1983-cü ildə hazırlanmışdır, lakin bu layihənin tarixi daha da əvvələ gedib çıxır. Əsas Mətnimiz, Anonim Narkomanlar, yazılarkən üzvlərimizin bəziləri bunun Anonim Narkomanlar yolu ilə yaşamaq haqqında son sözümüz olmayacağını bilirdilər. 1983 və 1990-cı illərdə hazırlanmış versiyalar təmizlənmək və təmiz qalmaq üçün çoxlu məsləhət, tövsiyə və qaydalar ehtiva edirdi. Halbuki, çoxumuz qaydalara o qədər də yaxşı əməl etmirik. Bəzən təcrübəmiz proses haqqında doğru olmasını istədiklərimizdən xeyli fərqli olur. Ortada paylaşdığımızın müəyyən etdiyimiz konkret hərəkətlər deyil, yaşadıqca tətbiq etməyə çalışdığımız prinsiplər olduğunu gördük. Sonrakı illərdə, asılı nəsillər bələdçi olaraq Əsas Mətni istifadə edərək təmizləndilər və təmiz qaldılar və bu təcrübə bizə sağalmanın prinsipləri barədə bənzərsiz bir baxış bucağı verdi.

Əvvəldən bilirdik ki, biz hər hansı bir tək maddə ilə bağlı olmayan bir problemi deyil, müalicə edilmədiyi təqdirdə bu və ya digər əlamətlərlə özünü göstərən və bizi öldürənə qədər davam edən bir xəstəliyi təsvir edirik. Bir əlamətə və ya bir maddəyə fokuslanmaq bizim üçün çox dardır. Asılılığın həyatlarımızın hər sahəsini təsir etdiyini anladığımız kimi, sağalmanın da etdiyimiz hər şeyi təsir etdiyini görə bilərik. Ailələrimizlə münasibətlərimiz, işimiz, ruhsallığımız – hətta bədənlərimiz – haradan gəldiyimiz və xəstəliyimizə necə yanaşdığımız tərəfindən ciddi şəkildə formalaşır. Sağalmanın mükafatları çox vaxt ən çılğın xəyallarımızın belə fövqündə olduğu kimi, sağalmamızın öz həyatlarımız və ətrafımızdakılar üzərindəki təsiri də ölçülə bilənin kənarındadır. Sadəcə təmiz qalmaqla və bacardığımız qədər prinsipial bir həyat sürməklə etdiyimiz yaxşılığın miqyasını heç vaxt tam bilməyə bilərik. Yeni həyat yolumuza duyduğumuz minnətdarlıq bizi daha çox verməyə, daha çox yaşamağa və daha çox sevməyə təşviq edir.

Anonim Narkomanlarda hekayəmizi yalnız bir dəfə deyil, təkrar-təkrar danışmağa çağırılırıq. Özümüzün bütününü tək bir Beşinci Addımda və ya tək bir paylaşımda görə bilmədiyimiz kimi, sağalmamızın bütününü də bir dəfəyə görə bilmirik. Onu qat-qat görürük və özümüzə dair baxışımız, hər dəfə perspektivdə bir sürüşmə və ya qavrayışda bir dəyişiklik olduqda dəyişir. Həyatlarımız haqqında həqiqəti söyləmək edə biləcəyimiz ən güclü işlərdən biridir. Həyatlarımız boyunca çox fərqli insanlar olmuş kimi hiss edə bilsək də, təcrübəmizin arasından toxunan iplikləri görməyə başlayırıq. Bizə kömək edən və ya bizi geridə saxlayan nümunələri görə və həyatlarımızın çox çətin olduğu zamanlarda belə ümid tapa bilirik.

Sağalma tam əlaqəli, ömür boyu davam edən bir prosesdir. Sağalma haqqında nə qədər ciddi olsaq, səyahətin harasında olmağımızdan asılı olmayaraq, hələ nə qədər böyüməyə açıq olduğumuzu bir o qədər aydın görə bilərik. Öyrənməmiz heç vaxt bitmir. Anonim Narkomanlar proqramının davamlı tətbiqi həyatlarımızı sadəcə daha asan etmir. Onları daha zəngin, daha yaxşı və daha maraqlı edir. Təmiz qalmaqla başlayırıq və oradan etibarən proqram bizə, bizim üçün doğru olan cavabları tapmaq üçün ehtiyac duyduğumuz alətləri verir. Müxtəlif zamanlar bizə öyrədir, bizə çatır və ya irəliləyiş etməyimiz üçün bizə kömək edir. Ümid edirik ki, burada paylaşdığımız təcrübə üzvlərimizi irəliyə, hazırda bildiklərimizin də o tərəfinə daşımağa xidmət edəcəkdir.

Bu kitab məsləhətlər kataloqu deyil; gündəlik həyatlarımızda, münasibətlərimizdə və başqalarına xidmətimizdə yaşadığımız kimi təmiz yaşamaq haqqında təcrübə, güc və ümidimizin bir toplusudur. Sonrakı səhifələrdə olan hər şey hər kəs üçün eyni dərəcədə əhəmiyyətli olmayacaq. Hər birimizin səyahətində qarşılaşdığı fərqli çətinliklər var. Buna baxmayaraq, burada hər bir üzv üçün bir şey olduğuna ümid edirik.

Ardınca gələnlər dünyanın hər yerindən olan çoxlu üzvün təcrübəsidir. Yüzlərlə üzv seminarlar, məktublar, dialoqlar, elektron bülleten lövhələri və səs yazıları vasitəsilə təmiz yaşamaq haqqında anlayışlarını paylaşmışdır. Kitab formasına düşdükcə inkişaf etmişdir. Səyahətimiz davam etdikcə, Təmiz Yaşamağın fokus nöqtəsi də dəyişmişdir. Məzmun və quruluş daxil olan töhfələrə görə dəyişmişdir. Proses qapıları sonuna qədər açmışdır və ortaya çıxanlar bizi heyrətə salmışdır. Bir-birimizdən öyrəndik və ortaya çıxan bütöv, hissələrinin cəmindən daha böyük oldu. Fərqli təcrübəmizin ortaq nöqtəsi, nə qədər təmiz müddətimiz olduğundan, neçə addım işlədiyimizdən və həyatın bizi hara apardığından asılı olmayaraq, Anonim Narkomanlardan güc almağa davam etməyimizdir. Təcrübəmizi paylaşmaq ona məna və dəyər verir. Və Anonim Narkomanlarda qurduğumuz dərin əlaqələr – bir-birimizlə, özümüzlə və Ali Gücümüzlə – təsəvvür edə biləcəyimizdən daha qiymətli olur.

İllər boyunca proqramla və yoldaşlıq birliyi ilə bağlı qalırıq, çünki burada ehtiyacımız olanı tapırıq. Anonim Narkomanları həyatımızın bir hissəsinə necə çevirə biləcəyimiz barədə maraqlandığımız bir yerdəykən, indi çoxumuz həyatımızı onsuz təsəvvür edə bilmirik. Bizə açıq olan alətlərdən istifadə etdikdə, nə ilə üzləşiriksə üzləşək və nə qədər müddətdir təmiz qalmağımızdan asılı olmayaraq, sağalmamız çiçəklənməyə davam edir.

Təmiz yaşamaqla bağlı ən vacib məsələ onu yaşamaq üçün həyatda olmağımızdır və asılılıq xəstəliyi olan insanlar üçün bu, möcüzədən az deyil. Sağalırıq və dolğun, məmnunedici həyat sürürük. Bu həyat bizə, bəzilərini heç gözləmədiyimiz, çağırışlar təqdim edir. Ən çılğın xəyallarımızın fövqündə yaşamaq çox vaxt kəşf edilməmiş ərazilərdə olmaq deməkdir. Bu kitaba töhfə vermiş saysız-hesabsız asılılar açıq şəkildə göstərmişlər ki, təmizlənmənin möcüzəsi yaşadığımız və ya ehtiyac duyduğumuz son möcüzə deyil. Həqiqətən də hər şeydən sağ çıxıb təmiz qala biləcəyimizi öyrəndik. Yenidən başlamaq, yoldaşlıq birliyi ilə yenidən

əlaqə qurmaq, addımları işləmək, mənəvi bir oyanış yaşamaq və yaşamaq üçün yeni bir yol tapmaq üçün heç vaxt gec deyil. Biz təmiz qalmağa və gəlməyə davam etməyə hazır olduğumuz müddətcə, sağalmamız təsəvvür edə bilməyəcəyimiz formalarda açılmağa davam edir. Biz təmiz yaşayırıq və səyahət hər gün davam edir.

Birinci Fəsil

Təmiz Yaşamaq

Təmiz yaşamaq ömür boyu davam edən bir səyahətdir və Anonim Narkomanlar proqramı bizə ümidlə işlənmiş bir həyat qurmaq üçün alətlər verir. Səyahətimizin harasında olmağımızdan asılı olmayaraq, işlərin daha yaxşı gedə biləcəyinə və bizim də daha yaxşı gedə biləcəyimizə inanırıq. Prinsipial bir həyat yaşamağı tətbiq edirik və yaşamaq üçün yeni bir yol tapırıq. Yeni şeylər sınayırıq və bunların bəziləri bizə digərlərindən daha yaxşı uyğun gəlir. Biz təmiz yaşamağı eniş-yoxuşları, möcüzələri və çətinlikləri, çıxmaz yolları və açıq qapıları ilə təcrübə etdikcə, dünyanı daha açıq görürük və onun içindəki yerimizi daha yaxşı anlayırıq.

Anonim Narkomanlar proqramı ümidsiz və ağrılı həyatlardan qaçmaq üçün tapdığımız yoldur. Lakin Anonim Narkomanlar yalnız bundan ibarət deyil: o bir cığır, bir proses və bir həyat yoludur. Bir çoxumuz buraya sadəcə ağrının dayanacağına dair cüzi bir ümidlə gəlirik. Başlanğıcda istəkliliyimiz əzabımızdan və qorxumuzdan doğur. Proqramı yaşamaq bizi gözlədiyimizdən və heç düşünmədiyimiz istiqamətlərdən dəyişdirir. Anonim Narkomanlar bizə ümidsizliyimizi tam yaşamaq və ruhən böyümək ehtirasına çevirmə bacarığını verir. Rahatlamanı demək olar ki, sağalmamızın başlanğıcından etibarən yaşayırıq və ilk sevinc təcrübələrimiz ilk dəfə rəng görmək kimidir. Zəhinlərimiz açıq, ruhlarımız azaddır. Hətta bu sevinci yalnız sürətlə keçən anlar kimi yaşasaq belə, o sevinc bizi ən çətin gündüz və gecələrimizin içindən keçirir.

Əsas olan sağalma haqqında nə düşündüyümüz deyil, nə etdiyimizdir. Təmiz yaşamaq mənəvi bir prosesdir və bizə dünyanın onu xəyal etdiyimizdən daha böyük olduğunu və qorxduğumuz qədər əlçatmaz olmadığını öyrədir. Maddə istifadə etməyən insanlar haqqında qüsurlu inanclarımız dayandığımız zaman necə ola biləcəyimizlə bağlı baxışlarımızı formalaşdırmışdı. İlk dəfə təmizləndiyimizdə bir çoxumuz həyatlarımızın kiçiləcəyindən və darıxdırıcı olacağından narahat idik. Tapdığımız isə həqiqətən ən çılğın xəyallarımızın fövqündə idi. Fürsətlərimiz var və onları dəyərləndirmə bacarığımız da var. Bəlkə də daha önəmlisi odur ki, insanlarla qurduğumuz əlaqələr bizim üçün son dərəcə mənalı və doyurucu olur. Sağalmamızı paylaşan üzvlərlə qurduğumuz yaxın dostluqlar ailə bağlarından da dərin ola bilər. Həqiqətən xüsusi bir yaxınlığı paylaşırıq və bunu uzun illər boyu davam etdirdikcə, bu daimi bir bağlılığa və bir-birimizi dərindən anlamağa çevrilir.

Sağalmaya bağlılıq bizim üçün vacibdir. Sağalmanı bir prioritet kimi davam etdirmək zamanla bizim üçün fərqli mənalar daşıya bilər. Anonim Narkomanlara bağlılığımızı qorumağımız lazımdır, lakin həyatlarımız üçün məsuliyyət götürmək də eyni dərəcədə önəmlidir. Bir çox şey diqqətimiz üçün yarışır və asılılar olaraq biz ifrat düşünməyə meylliyik: ya hamısı, ya heç nə; doğru ya da yanlış. Tarazlığı tapmaq davam edən bir danışıqdı. Müntəzəm olaraq yığıncaqlara qatılmaq həftənin hər axşamı demək deyil, lakin yığıncaqlar öz rifahımız və mesajı daşımaq bacarığımız üçün vacib olaraq qalır. O həyat xəttini güclü və hazır saxlamaq davamlı qayğı tələb edir. Çətin olmalı olduğu fikrini buraxdıqda işlər asanlaşır. Uzun illər sağalmadan sonra bir üzv "Həyatın həqiqətən sadə olması mümkündürmü?" sualına nəhayət sadə bir "Bəli" ilə cavab verə bildiyini paylaşdı.

Anonim Narkomanlarda tətbiq etdiyimiz prinsiplər həyatlarımız boyunca məna daşıyır. Onlar bizə istifadəni dayandırmaq və özümüzdən azad olmaq üçün bir yol təqdim edir. Addımları işləmək, ənənələri işləmək və özümüzü Anonim Narkomanlar daxilində və xaricində xidmətə vermək kim olduğumuzu və nəyə inandığımızı kəşf etməyimizə kömək edir. Mesajı daşımaq

bizə hədiyyələrimizin və məhdudiyyətlərimizin fərqində olmağı gətirir və dəyişmək üçün bizə yol göstərir.

Həyatlarımızı illərlə, qazandıqlarımızla və ya itirdiklərimizlə deyil, həyatımızla və ətrafımızdakı dünya ilə qurduğumuz barışın dərəcəsi ilə ölçə bilərik. Mənəvi böyümə əsl uğurdur. Sağalmamız açıldıqca, özümüzdə heç vaxt etiraf etmədiyimiz duyğuları həll edərkən özümüzü tapırıq. Bitməyən təslim olma, inventar aparma və dəyişimi dəvət etmə prosesində irəlilədikcə, açıqfikirlilik bizə daha çox və daha aydın görmə bacarığı verir.

Daşıdığımız mesajın üç hissəsi var: hər hansı bir asılı maddə istifadəsini dayandıra bilər, istifadə arzusunu itirə bilər və yaşamaq üçün yeni bir yol tapa bilər. İlk ikisi haqqında çox danışırıq, çünki bura gəldiyimizdə istifadəni dayandırmaq təcilidir və istifadə vəsvəsəsini itirmək həyatımızdan zövq almağımız üçün zəruridir. Lakin çətin iş bununla bitmir. Yaşamaq üçün yeni bir yol tapmaq sadəcə bir dəfə etdiyimiz bir şey deyil. Bəzilərimiz özümüz üçün mənalı bir həyat tapmaq üçün yenidən və yenə yenidən cəhd etdikcə böyük sarsıntılar yaşayırıq. Amma təcrübəmizdən başqalarına kömək etmək üçün istifadə edərək mesajı daşımağa davam edirik. Paylaşmaq üçün nə qədər çox təcrübəmiz olarsa, mesajımız da bir o qədər zənginləşir.

Azadlığın Açarları

Bu prinsipləri həyatımızın bütün sahələrində tətbiq etdikcə, onlar həyatımızda möhkəmlənir və daha təbii hiss olunmağa başlayır. Məsələn, başlanğıcda dürüst olmağı şüurlu şəkildə tətbiq etməli ola bilərik. Bu təcrübəni davam etdirdikcə, qeyri-dürüstlük bizə getdikcə daha narahat, bəlkə də hətta əzabverici görünür; və tədricən dürüstlüyün bizim üçün daha normal hala gəldiyini görürük. Əsasən dürüst insanlarıq və hətta bundan xoşumuz gəlir. Bəziləri deyir ki, Ali Gücün işə qarışdığını məhz belə anlayırıq. Qüsurlarımız aradan qaldırıldıqda, onların getdiyini hiss etməyə də bilərik. Köhnə davranışımıza qayıdana və bunun artıq bizim üçün nə rahat, nə də işlək olmadığını anlayana qədər dəyişiklikləri heç fərq etməyə bilərik. “Yenə etdim” deyə sıxıntı içində sponsorumuza zəng vururuq və ya sadəcə köhnə qüsurumuzla hərəkət etməyi düşündüyümüz üçün zəng edirik və anlayırıq ki, bu davranışın ağlımızdan keçməsindən bəri nə qədər vaxt ötüb. İmpulslarımızla hərəkət etmədən onlara dözməyi öyrənmək yeni bir azadlıqdır. Zamanla dəyərlərimizə zidd hərəkət etmək istəyi tədricən azalır.

Özümüzün yaratdığı həbsxanalar artıq bizə xidmət etmir. Nədə yaxşı olduğumuzu araşdırmaq və kəşf etmək üçün azadıq. İştirak etməyə, yaratmağa, qayğı göstərməyə və paylaşmağa, özümüzü təəccübləndirməyə, risk almağa, həssas olmağa və öz ayaqlarımız üzərində dayanmağa azadıq. İnanclarımızı tapır və onlara uyğun hərəkət etməyə başlayırıq. Qərarlarımızı dəyərlərimizə əsaslanaraq veririk. Qorxunun içindən keçir və bizi əhatə edən möcüzələrə ayılırıq. Kim olduğumuz kimi olmaq və istədiyimiz kimi yaşamaq üçün azadıq.

Ən dərin minnətdarlığı hiss etdiyimizdə, geriyə baxıb görürük ki, o ana aparan yol nə qısa, nə də düz olub. Sağalmamızın müəyyən dövrlərində ən pis qərarlar kimi görünən seçimlər sonradan ən böyük imkanlarımızdan bəzilərinə qapı açıb. Bəzən sadəcə bəzi qərarlarımızdan böyüyüb çıxırıq. Sağalmamızın bir mərhələsində bizim üçün doğru olan şey həyatımızın qalan hissəsi üçün doğru olmaya bilər, amma irəliləmək bizə çətin gələ bilər. Hədiyyələr bəzən elə qəribə qablaşdırmalarda gəlir ki, gəldikləri zaman onları tanımırıq. Baş verən heç nə tamamilə yaxşı və ya tamamilə pis deyil. Sağalmada səhvlərin olmadığını iddia etmirik, lakin bəzən həmin səhvlər bizi əvvəllər heç düşünmədiyimiz istiqamətlərə apara bilər.

Sağalma standartlaşdırılmış, “şablon” bir proses deyil. Hamımız prosesi eyni şəkildə yaşamırıq və hamımız ondan eyni şəkildə çıxmırıq. Amma keçdiyimiz bəzi tanış mərhələlər var. Fəzalarımız və mərhələlərimiz, döndüyümüz künclər, çıxdığımız pilləkənlər var. Hər birimizin intensiv böyümə dövrləri və dəyişimin daha incə olduğu zamanlar olur. Yaşamaq üçün yeni bir yolumuzun olması yeni cür yaşamağımız deməkdir və uzun illər təmiz qalsaq belə, çaşıb yolu itirə bilərik. Bir-birimizə öz tempimizlə böyümək üçün yer vermək çətindir, xüsusən də bir-birimizi sevdikdə, amma prosesi öz yolumuzla yaşamağın nəticəsi özünü qəbul və özünə hörmətdir.

Zaman təcrübə ilə eyni şey deyil. Burada uzun müddət olmuşuq deyə bilməli olduğumuz hər şeyi bildiyimiz anlamına gəlmir. Bizi təmiz və azad saxlayan sadə addımlardan “məzun” olmuruq. Həyatlarımız açılmağa davam edir. Fərqli nöqtələrdən başlayır və fərqli sürətlə böyüyürük. Zaman böyümə üçün fürsəti təmsil edir, amma biz hələ də çağırışa cavab verməli və dərslərə açıq olmalıyıq. Dürüstlük, açıqfikirlilik və istəklilik tətbiqi bizi öyrədilə bilən, minnətdar və təvazökar saxlayır. Təvazökarlıqla alçaldılma arasındakı fərq aldığımız məlumatı nə dərəcədə qəbul etməyimiz ola bilər. Açıq bir zehinlə dinlədikdə, hər kəs bizə bir mesaj daşıya bilər.

Anonim Narkomanlarda lazımsız prinsip yoxdur, baxmayaraq ki, onları öz zamanımızda və öz ardıcıllığımızla öyrənə bilərik. Axtardığımızı tapa biləcəyimizi gözləyə bilmərik, əgər addımların bəzilərini işləyib digərlərini işləməsək və ya ənənələri nəzərə almasaq, yaxud öz dəyərlərimizlə ziddiyyət içində yaşasaq. Mənəvi prinsiplər zamandan və şəraitdən asılı deyil. Biz müşahidə və təcrübə ilə öyrənirik. Heç vaxt yaxşılaşmayacaq qədər xəstə olduğumuzu hiss etməklə, heç vaxt böyüməyi və sağalmağı bitirmədiyimizi bilmək arasında fərq var. Kəşf etmə ömür boyu davam edir. Yenidən və yenidən başlayırıq. Müqavimət hiss etsək belə, öz maraqlarımıza uyğun davranmaq zamanla asanlaşır. Bir üzv paylaşdı: “Tez-tez yeni gələnlərin ömürlərinin sonuna qədər AN yığıncaqlarına gedə bilməyəcəklərini təsəvvür etmədiklərini eşidirəm. Mənim də eyni tərəddüdüm vardı, amma bu gün həyatımı AN olmadan təsəvvür edə bilmirəm.” Həm etməli olduğumuz şeyləri, həm də etmək istədiyimiz şeyləri etməyi öyrənirik. Proqramımızı işləmək hər zaman istədiyimiz bir şey olmaya bilər, amma sağalmamız üçün məsuliyyət götürdükdə əldə etdiyimiz mükafatları və götürmədikdə üzləşdiyimiz nəticələri bilirik.

Yeni məlumat, düşündüyümüz şəkildə gəlmədikdə, onu qəbul etmək bizə çətin gələ bilər. İstər məlumatın özü təəccüblü olsun, istərsə də xəbərçi adətən rəhbərlik üçün baxdığımız biri olmasın, qablaşdırmasını sevmədiyimiz üçün yeni ideyaları rədd edə bilərik. Bir üzv paylaşdı: “Əgər sponsoruma qulaq assam işləyəcəyini deməydi, bir küncdə başımın üstündə dura bilərdim, amma həyatımı xilas edə biləcək sözlər əslində o qədər də xoşlamadığım birindən gəldikdə, onları rədd etmək asandır.” Mesaja və xəbərçiyə təəccüblənməyə icazə verdikdə, yeni alətlər bizim üçün əlçatan olur. Əgər bu, inanc sistemimizi yenidən qiymətləndirməyimizə səbəb olursa, daha da yaxşıdır; ilkin müqavimətimizi istəkliliyimizdəki bir qeyd kimi görə bilərik. Sağalmada yeni şeylər sınamaq ilişib qalmağın qarşısını almağın bir yoludur. Nə qədər müddətdir təmiz qalmağımızdan asılı olmayaraq, yığıncaqlara gedə və musiqini dinləyə bilərik. Bir üzv paylaşdı: “Sanki qulaqların açılır. Birdən əvvəl əskik olduğunu bilmədiyim şeyi eşitdim.”

Ənənələrimiz bizə öyrədir ki, Anonim Narkomanlarda üzvlük sinifləri yoxdur. Bu da o deməkdir ki, yeni üzvün köhnə üzvün həyatını xilas etmə ehtimalı, əksinə olduğu qədərdir. Bu reallığa açıq qaldıqda, özümüz üçün qoyduğumuz bir çox məhdudiyyət yox olur. Nümunə ilə öyrədirik. Hətta nə etməməli olduğumuzu öyrətdiyimizdə belə, yenə də mesaj daşıyırıq.

Təcrübəmizi paylaşmaq ona məna və dəyər verir. Ümidimiz budur ki, növbəti üzv bizim etdiyimizdən daha yaxşı etsin, səhvlərimizdən öyrənsin. Bu hər zaman işə yaramır: biz çətin yolla öyrənməyə meylli insanlarıq. Amma iki il təmiz qalmış bir üzv, on il təmiz qaldığımızda yaşadığımız təcrübənin onu eyni şeyi etməkdən saxladığını bizimlə paylaşdıqda, həm fərdi olaraq, həm də bir yoldaşlıq birliyi kimi yaxşılaşdığımızı bilirik.

Müdriklik yeni hadisələrlə başa çıxmaq üçün keçmiş təcrübə üzərində qurmaqdır. Aktiv asılılığımızla müqayisədə indiki həyatlarımızı düşündükdə, xatırlamaq vacibdir ki, "önəmli olan harada olduğumuz deyil, hara getdiyimizdir." Amma sağalmada harada olduğumuz müdrikliyimizin təməlidir. Təcrübəmizdən öyrənir və onu başqalarına kömək etmək üçün istifadə edirik. Özümüzü dürüst şəkildə, mühakimə etmədən və tez nəticə çıxarmadan görməyi öyrəndikcə, müdrikliyimiz artır.

Böyümənin Ağrıları

Tez-tez, yığıncaqlarda eşitmədiyimiz xüsusi bir fürsət və ya fəlakət növü ilə qarşılaşırıq. Bəzən ayrılıq, işin itirilməsi və ya ailəmizdə baş verən dəyişikliklər kimi bir hadisə duyğular axınını işə salır və bu axın dayanmır. Kədər, çətinlik və ya xəyanət bizi dəhşətli dərəcədə tənha hiss etdirə bilər. Bəzən isə depressiya, narahatlıq və dərin qorxu da daxil olmaqla emosional yük gətirən fiziki dəyişikliklər yaşayırıq.

Elə zamanlar da olur ki, həyatımızın şərtləri kifayət qədər yaxşı göründüyü halda özümüzü böhran içində tapırıq. Xəyallarımızı yaşamağın həyəcanı belə – yeni bir karyeraya başlamaq, uzaq bir yerə köçmək, ailə qurmaq – bizdə aid olmama hissi yarada bilər. Bəzən kənar bir hadisə prosesi başladır. Başqa vaxtlarda isə duyğular seli sanki heç yerdən başlayır. Heç nə baş vermirmiş kimi görünsə də, özümüzü küncə sıxışdırılmış hiss edə bilərik. Bu hissdən keçib onu təmiz qalaraq yaşadıqdan sonra, onun əbədi olmayacağını bilirik. Amma bu, çıxış yolunu dərhal görə bildiyimiz anlamına gəlmir. Bu təcrübələrdən sağalmamıza dair daha dərin bir anlayış və inamla çıxırıq. Çətin zəhmət və lütf sayəsində, gəlməyə davam etsək, həqiqətən azad oluruq.

Nəhayət, hamımız sağalmada emosional bir böhranla qarşılaşırıq. Sağalmanın davam edib-etməyəcəyini və ya sadəcə qısa bir möhlət aldığımızı, indi isə yenidən ağlımızı itirmək üzrə olduğumuzu düşünməyə başlayırıq. Bir üzv paylaşdı: "Kənardan baxanda həyatım sabit görünürdü, amma içimdə tam bir qarışıqlıq vardı. Təmiz idim, amma bədbəxt, reaktiv və qorxulu." Bəzən bu qaranlıq yerlərə çox-çox illər təmiz qaldıqdan sonra düşürük. Asılılığımızla məşğul olmuşuq, amma bəzi kök problemlər toxunulmamış qalır. Uzun müddət basdırılmış duyğular üzə çıxır və onlarla necə davranacağımız üçün alətlərimiz ola da bilər, olmaya da. Bir üzv paylaşdı: "Özüm haqqında şeylər kəşf etdikcə, duyğularım nəzarətdən çıxdı." Sağalmada acı sonlar yoxdur, amma bəzən elə hiss edirik ki, məhz oradayıq. Sağalma bizə həyata yeni bir şans verir. Bəzən bu dəvəti bir dəfədən çox qəbul etməli oluruq.

Sağalmada vurduğumuz diblər qorxuducu ola bilər. Qaranlıq dövrlərdən keçirik; ağrı içində olduğumuzda əl uzatmaq çətin, fərqləri görmək isə daha asan olur. Amma qaranlıqda belə proses davam edir. Anonim Narkomanlar üzvləri "Möcüzədən beş dəqiqə əvvəl təslim olma" dedikdə, biz təkcə ilk möcüzədən danışmırıq. Həyatlarımız böyümək və ya getmək kimi çətin seçimlərlə üzləşdiyimiz anlarla doludur. Bir çoxumuz dəhşətli olduqda deyil, aşmalı olduğumuz daha bir mənəvi maneə qaldıqda gedirik. Möcüzədən dərhal əvvəl yolumuzu itiririk – bəzən yenə və yenə.

Uğurlu bir həyat qurmağımıza aparan inam, hər günü ard-arda daşımağa kifayət etməyə bilər. Təmiz qalmaq və böyüməyə davam etmək üçün yeni bir təslim olma növü lazımdır. Mənəvi böyümə çaşdırıcı, qorxuducu və çox tənha ola bilər. Bəzilərimiz bu həlledici nöqtədə prosesi tərk edirik, çünki günahlandıracaq və ya dəyişdirəcək başqa heç nə qalmayıb, yalnız özümüz. Özünəpərəstlik və özmərkəzçilik asanlıqla ölmür. Amma bu keçidi yaşamış başqalarının köməyi ilə bundan keçə bilərik və o biri tərəfdə bizi böyük hədiyyələrin gözlədiyini görürük. Yeni olduğumuzda eşitdiklərimiz hələ də keçərlidir: Nə olursa-olsun, gəlməyə davam et! Qarşılaşdığımız çətinliklərin bir çoxunun konkret əlamətləri var, amma əslində mənəvi xarakter daşıyır. Mənəvi böhranı tanımaq çətindir: adətən münasibətlərimizdə, maliyyəmizdə, karyeramızda və ya ailəmizdə böhran kimi gizlənir.

Böhran içində olanda, addımlara müraciət etməzdən əvvəl hər cür qaçış və bəhanə sınaya bilərik. Dözümsüz, qəzəbli, müdafiəçi, intiqamçı, günahkar və kinli ola bilərik, ətrafımızdakıların səbrini və dözümlülüyünü sınağa çəkərik. Yeganə çıxış yolu içindən keçməkdir. Qollarımızı çirmələyib işə başlamalıyıq. Bu mübarizələr bizi çox vaxt sağalmamızın növbəti mərhələsinə itələyir. İş görməyə hazır olsaq, bu təcrübədən daha güclü və daha sağlam insanlar kimi çıxa bilərik.

Sağalmanın əvvəlində bizə deyilmişdi ki, yığıncaqlara gəlməyə davam etsək, gec-tez öz hekayəmizi eşidəcəyik. Elə düşünmək səhv olardı ki, qulaq asmalı olduğumuz yeganə hekayə istifadə hekayəmizdir. Sağalma hekayəmiz də az dramatik deyil və elə zamanlar olur ki, onu eşitmək üçün yığıncaqlara getməyə eyni dərəcədə ehtiyac duyuruq. Onu qulaqlarımızla yanaşı qəlbimizlə dinləməyi öyrəndikdə eşidirik. Bəzən onu axtarmalı oluruq: yeni yığıncaqlar axtarır, soruşur və nələr baş verdiyini paylaşırıq. Keçdiyimizdən keçmiş və onu təmiz qalaraq adlamış insanları tapırıq. Çətin dövrlərdə bizi irəli aparmaq üçün başqalarına ehtiyacımız var və sağaldıqca başqalarına əl uzadıb kömək etməyə də ehtiyacımız var.

Ümid var. Başqalarının ağrılarını və onlardan necə keçdiklərini paylaşdıqlarını dinlədikdə, daha geniş bir baxış əldə edirik. Yeni alətləri fəaliyyətdə görürük və onların təcrübəsindən öz həyatımızda irəliləmək üçün istifadə etməyi öyrənirik. Baxış bucağımızı və ya münasibətimizi dəyişdikdə, yeni bir mərhəmət və minnətdarlıq hissi tapa bilərik. Bəlkə də ən dəyərli dərs empatiyadır. Amma empatiya müalicə planı deyil; o, bir həyat tərzidir. Bir-birimizlə bağ qura və bir-birimizin böyüməsini görə bildikdə, öz sağalmamızın mümkünlüyünə inanmağa başlayırıq. Başqa asılıları mühakimə etmədən dinləmək, öz qəlbimizi də mühakimə və cəza olmadan dinləməyin başlanğıcıdır. Özümüzə mərhəmət göstərdikdə, dünyada olmağa özümüzə icazə veririk və bu da bizi dünya üçün daha faydalı edir.

Sevinc və minnətdarlıq hiss etmə qabiliyyətimiz çəkdiyimiz əzabların birbaşa nəticəsi ola bilər. Təmiz qalmaq pis heç nə baş verməyəcəyinə zəmanət deyil, amma addımlardakı prinsiplər bizə həyatın şərtləri ilə yaşamağı öyrədir və nə olursa-olsun təmiz qalmaq üçün cəsarət, güc və müdriklik verir. Nələrdən keçmiş olsaq da, sevinc və məqsəd dolu həyat yaşaya bilirik. Səbəbi görə bilmədiyimiz zamanlarda belə işi görməyə davam etməyimizi təmin edən inamdır. Əl uzatmağın faydalarından biri də ən ağrılı təcrübələrimizin başqasına kömək edə bildiyini görməkdir. “Mən bunu yaşamışam və təmiz qalmışam” dedikdə, qorxduğumuz bir şeyin o biri tərəfinə keçdiyimizi minnətdarlıqla dərk edirik. Təkcə geriyə baxmaq deyil, geriyə uzanıb başqasına kömək edə bilmək böyük bir məmnuniyyət verir.

Çətin dövrlərdən keçmək inamımızı möhkəmləndirir. Asan cavabları olmayan məsələlərlə mübarizə apardığımızda ən böyük böyüməmizi yaşayırıq. Bir üzv təklif etdi: “Ruhani turistlər və ruhani kəşfiyyatçılar var; biri çox təhlükəsiz oynayır, digəri isə irəli çıxıb Tanrını sınayır.

Yol aldıqca o münasibətə daha çox əmin oluruq.” Sağalmada yetkinləşdikcə, yalnız cavabları tapdığımızı düşündüyümüzdə deyil, çətin suallarla rahat olmağı öyrənirik. Bütün cavablara sahib olmaq öyrədilə bilən olmağı çətinləşdirir. Çox vaxt həll axtardığımızı deyəndə, əslində nəzarət axtarırıq. Təkrar-təkrar cavabların dalınca gedirik, amma tapılacaq o qədər də çox cavab yoxdur – və bizə də o qədər lazım deyil. Addımlar özümüzlə və başqaları ilə dürüst olma qabiliyyətimizi artırmağa kömək edir. Daha tez-tez və prosesin daha erkən mərhələsində, hərəkətlərimiz və niyyətlərimiz üçün məsuliyyətimizi dərk edirik. Nə üçün belə davrandığımızı müəyyənləşdirmək xəstəliyimizin bütün təzahürlərindən yüngüllük tapmağımıza kömək edir. Eyni zamanda daha aydın görmə qabiliyyəti verir. Qorxduqlarımızdan sadəcə uzaqlaşmaq əvəzinə, istədiklərimizə doğru hərəkət etməyə başlayırıq.

Hər dəfə buraxdıqda bir qədər yas olur və sonra imkanlar açılır. Bu prosesdən hər keçdiyimizdə özümüzdə yeni bir azadlıq tapırıq. Amma bu azadlığı hiss edəcək qədər buraxmaq illər ala bilər. Həyatımızdakı bütün dəyişənləri idarə etməyə çalışmağı sağalmamızda ayıq-sayıqlıqla səhv salaraq, möhkəm-möhkəm yapışırıq. Buraxmaq sağalmamızın müxtəlif dövrlərində fərqli görünür.

İtkilərlə barışmaq qəbul etməyi öyrəndiyimiz yollardan biridir. İtki yaşadıqda və buna baxmayaraq özümüzdə bütöv qala bildiyimizi gördükdə, nəsə dəyişir. Daim sağ qalmaq üçün mübarizə aparmalı olduğumuz hissi yavaş-yavaş azalır. Özümüzü və ləyaqətimizi itirmədən başqasının haqlı olmasına icazə verə və ya nəyisə buraxa bilirik. Hər şeyin mütləq kiminsə günahı olması inancına düşmədən, vəziyyətlərdə öz payımızı görə bilirik. Çox vaxt indiki zamanda qəbul etməkdə çətinlik çəkdiyimiz bir itki, bizi izləyən əvvəlki itkilərlə üzləşməyimizə kömək edir. Qəbul etmə hər şey və ya heç nə hadisəsi deyil və mütləq bir anda baş vermir. Sağalmadakı bir çox dərs kimi, daha az ağrılı öyrənmə yolları var, amma onlar həmişə bizimlə qalanlar olmur.

Özümüz haqqında nə qədər çox öyrənsək, ümidə dair şəxsi baxışımıza doğru bir o qədər işləyə bilirik. Eyni zamanda xatırlayırıq ki, özümüz üçün gördüyümüz baxış Ali Gücün bizim üçün iradəsinin ötəri bir görüntüsüdür. Xəyallarımızın arxasınca gedərkən, özümüzü heç təsəvvür etmədiyimiz yerlərdə tapa bilərik. Hər şey mümkündür, amma bu o deməkdir ki, risk alır və bəzən uğursuzluq yaşayırıq. Üzü üstə yıxılsaq belə, yenidən qalxıb irəli gedə bilərik. Bu da yolçuluğun bir hissəsidir. Həqiqətdən getdikcə daha az qorxuruq. Amma buna yerimizdə dayanıb sağalmanın bizim başımıza gəlməsini gözləməklə çatmırıq. Öyrənirik, böyüyürük, veririk, yaradırıq – və gəlməyə davam edirik.

Ümidin Görüşünü

Qəbul, sevgi və mərhəmət haqqında öyrənmək bizə özümüzü şərtsiz qəbul etməyə kömək edir. İnamımız dərinləşdikcə, yaxşı niyyətlə davranmağın nə demək olduğu barədə anlayışımız da dəyişir. Artıq nə xəstəliyimizi, nə də sağalmamızın hansı mərhələsində olduğumuzu pis davranışlar üçün bəhanə kimi istifadə edirik. Sağalmamız öyrəndiklərimizlə daim zənginləşir. Özümüzlə barışırıq — qazandıqlarımızla, itirdiklərimizlə, öyrəndiklərimizlə və çevrildiyimiz insanla. Bizi bu ana gətirən hadisələr üçün minnətdarlıq tapırıq. Bu proses bizdən böyük bir gücdür. Bu prosesdə qalmağın mükafatı, kim olduğumuzla barışıq hiss etməkdir.

Özünü qəbul etmə zamanla dəyişir. Zəifliklərimiz və qüsurlarımızla yaşamağı öyrənirik. Qəbul edib bağışladığımız qüsurların, mübarizə apardığımız və idarə etməyə çalışdıqlarımızdan daha çox aradan qalxdığını görürük. Yolumuzdakı maneələri bəzən özümüzün bir hissəsi kimi səhv sala bilərik. Diqqətimizi qüsurlarımıza və obsesiyalarımıza deyil, güclü tərəflərimizə və məqsədlərimizə yönəltməyi öyrənmək yeni bir azadlıqdır. Müsbət xüsusiyyətlərimizin bir

maska və ya xəyali bir şey olmadığına inanmağa başlayırıq. Hisslərimiz əvvəlki kimi bizi qorxutmur və sanki daha tez keçib gedir. Bilirik ki, hisslərimizi dərhal dəyişə bilməyə bilərik, amma davranışımızı dəyişə bilərik. Əhval davranışın ardınca gəlir. Doğru şeyi etdikdə, özümüzü daha yaxşı hiss etməyə başlaya bilərik.

Güzgüdə gördüyümüz insan, başqalarının tanıdığı bizə çox az bənzəyə bilər. Özümüzə qapanmış halda olanda, ətrafımızdakı insanlara, hətta özümüzə nə qədər zərər verdiyimizin fərqində olmaya bilərik. Eyni şəkildə, əl uzadanda da ruhumuza və ya ətrafdakı dünyaya göstərdiyimiz müsbət təsirləri görə bilməyə bilərik. Hələ də bura gəldiyimiz vaxtdakı kimi özümüzü görə bilərik və tətbiq etdiyimiz prinsiplərin kim olduğumuzun bir hissəsinə çevrildiyini dərk etməyə bilərik. Özümüzdə görə bilmədiyimiz dəyişiklikləri bizə göstərmələri üçün sponsorlarımıza və dostlarımıza güvənirik.

Mənəvi vəziyyətimizə qayğı göstərmək ev təmizləməyə bənzəyir: faydasını görmək istəyiriksə, bu iş davamlı olmalıdır. Gündəlik rutinləri nə qədər yaxşı davam etdiririksə, böyük təmizlik vaxtı gəldikdə bir o qədər az ağrılı olur və əsaslı bir yenilənməyə bir o qədər az ehtiyac qalır. Sağalmamıza görə məsuliyyət daşıyırıq, amma bu sonsuz bir əziyyət olmaq məcburiyyətində deyil. Bir üzv paylaşdı: “Bir vaxtlar addım işi məni qorxudurdu. Cəza kimi hiss olunurdu. İndi isə sağalmam üzərində işləməyə həyəcanlanıram, çünki bilirəm ki, addımlar azadlığa aparan yoldur.”

Ağrılı olan sağalma deyil; ona müqavimət göstərməyimiz ağrı verir. Sağalmamızdan uzaqlaşıb inandığımız dəyərlərə zidd davrandıqda — bu ağrıdır. İstifadə təhriflə bağlıdır. Qavrayışımızı təhrif edən şeylərə çəkilirik — narkotik istifadəsindən tutmuş kinə qədər. Ağıllılıq reallıqla ahəng içində yaşamaqdır. Ruhən ayıq olanda, aydın görməyə hazır oluruq. Ətrafımızda nə baş verdiyindən asılı olmayaraq bizi təkrar-təkrar eyni hisslərə qaytaran düşüncə vərdişlərini tanıyırıq. Ona “həyəcan” və ya “qorxu” adını verənə qədər, hiss eyni ola bilər. Təcrübəmizi necə adlandıracağımıza qərar vermək, həyatımızı necə yaşayacağımıza dair bizə seçim verir.

Özümüzə xoşbəxt olmağa icazə vermək təəccüblü dərəcədə uzun bir proses ola bilər. Bu, hər zaman bu və ya digər şəkildə davam edir. Bəzilərimiz məmnunluqdan qorxuruq, çünki bunun rahatlığa aparacağından ehtiyat edirik. Digərlərimiz isə qorxur ki, əgər bir gün tam məmnun olsaq, çalışacaq heç nə qalmayacaq. Bizi həqiqətən xoşbəxt edən şeyləri öyrənmək çətin ola bilər, xüsusən də həzz axtarışımız ən dağıdıcı davranışlarımızla qarışıbsa. Tarazlığı tapmaq bir çağırışdır. Bir üzv paylaşdı: “Təmiz olanda ağacdan düşən hər yarpağın kədərini hiss edirdim. Sevinc tapmaqda özümü yeni başlayan kimi hiss edirəm. Təmiz qalmaq üçün həzzi buraxmalı olacağımı düşünürdüm.”

Otaqlarda sevgi haqqında öyrəndiklərimiz bizi digər münasibət növlərinə hazırlayır. Sevgi tapa, ailələr qura və ya geridə qoyduğumuz ailələrimizə qayıda bilərik. Bəzilərimiz dünyaya başqa yollarla töhfə vermək üçün istedadlarımızın olduğunu kəşf edir — yaradıcılığımız, empatiyamız və ya diqqətimizi bir şeyə yönəldib bitirənə qədər davam etmək kimi asılı xüsusiyyətimiz vasitəsilə. Həyatımızın digər sahələrində öyrəndiyimiz bacarıqlar isə öz növbəsində mesajı daşımaq üçün istifadə etdiyimiz alətlərə çevrilir. Anonim Narkomanlarla bağlı qaldıqda, dünyaya verəcəyimiz dəyərli bir töhfəmiz olduğunu görə bilirik. Bu dəyişikliklərin hamısını əvvəlcə görməyə bilərik, amma bunu hansısa şəkildə hiss edirik və həyatlarımızın dəyişdiyinə dair bir ümid işartısı əldə edirik.

Ümidsizlikdən Ehtirasa

Dağıntıların təmizlənməsi prosesi başladıqdan sonra, böyüməyə ehtiyac duyduğumuz yollar kənardan görünməyə bilər. Tamamilə impulsiv olmaqdan, qərarlarımızın sanki daimi olmalı olduğu hissinə keçirik. Bizi ya nəsə irəli aparmalı, ya da cəlb etməlidir. Bir məqsədə ehtiyacımız var, əks halda özümüzü obsesiyalar və kompulsiyalarla əyləndirməyə başlayırıq. Yerində saymaqda ümidsiz bir hiss var və bu, asanlıqla laqeydliyə və biganəliyə çevrilir. Başqalarına mesaj daşımalı olduğumuzu düşündüyümüz halda, öz sağalmamızda işığın sönməməsi üçün mübarizə aparmaq bizə yanlış və ya utandırıcı gələ bilər. Mesaj daşımaqla bağlı hiss etdiyimiz məsuliyyət, həyatımızdakı həqiqəti paylaşmamaq üçün bir bəhanəyə çevrilə bilər. Amma həqiqət olmadan, ümumiyyətlə mesajımız yoxdur. Açıq olmadıqda isə işığın içəri girməsi çətin olur. Etiraf etmək dəyişimin başlanğıcıdır.

Sağalmamıza həyatı geri qaytarmaq əslində o qədər də çətin deyil. Ehtirası axtarırıq və onu bəsləyirik. Çətin olan isə ilhamız olmadıqda hərəkətə keçmək, telefonu götürmək və ya görüşə getmək üçün istək tapmaqdır. Görüşlərdə sehr və şəfa verən bir lütf var, amma münasibətimiz bizi kor etdikdə bunu görə bilmirik. Bir müddət uzaq qaldıqdan sonra görüşlərə qayıtmaq yöndəmsiz və çətin ola bilər, ya da evə qayıtmaq kimi hiss oluna bilər. Uzun müddət daxil olmadığımız bir otağa girib bu qədər şeyin dəyişmədiyini görməkdə bir şirinlik var. Yenə də görüşlərə mütəmadi qatıldıqda onlar daha mənalı olur. Gəlib-getdikdə isə darıxdırıcı və cansıxıcı görünə bilərlər. Sehrli tərəfin bir hissəsi davamlılıqdan gəlir: bir-birimizi böyüyən və dəyişən halda görmək, möcüzənin bir-birimizin həyatında açıldığını izləmək. Bəzən kimsə parlaq sözlər paylaşır. Daha çox isə parıltı eşitdiklərimizdə deyil, gördüklərimizdə olur.

Ehtiras ümidsizliyə çox bənzəyir: irəli aparan, enerji verən bir hərəkətverici qüvvədir. Amma ehtiras bizə nadir hallarda verilir; o, daxildən gəlir. Ehtirasımızdan nə qədər çox istifadə etsək, bir o qədər də artır. Ümidsizlikdən ehtirasa keçid Birinci Addımla bağlı bir məsələdir. Yolçuluğumuz hər zaman yenicə başlayır və mənəvi inkişaf üçün həm imkanımız, həm də ehtiyacımız sonsuzdur. Bizi ölümün kənarından geri gətirən eyni alətlər, səyahətimizi ağrı və ümidsizliklə deyil, ehtiras və həyəcanla qidalandırmağı öyrəndikdə, ölçüyəgəlməz möcüzələr gətirməyə davam edə bilər.

Sağalma prosesində hər birimizin yaşadığı bir keçid var — təsviri çətin olan bir an, ümidsizlikdən ehtirasa keçdiyimiz an. Daha böyük ağrı qorxusu ilə hərəkət etdiyimiz yerdə, mübarizələrimizdə böyümək üçün yeni imkanlar görməyə başlayırıq və qorxudan deyil, ümiddən irəli getməyə hazır oluruq. Bu, ilk mənəvi oyanışımız olmaya bilər, amma açıq-aşkar olaraq ruhun yeni bir imkan hissinə oyanışıdır. Prosesə inam, getdiyimiz yer düşündüyümüz yer olmasa belə, doğru istiqamətdə hərəkət etdiyimizə inanmaq deməkdir. Daha böyük çətinlikləri üzərimizə götürürük, əvvəllər sahib olmadığımız prinsiplər üçün mövqe tuturuq, daşımaq ağır görünsə belə məsuliyyətlərimizə qayğı göstəririk. Öyrənirik ki, Ali Gücümüz bizim edə bilmədiklərimizi etməyə kömək edəcək — amma özümüz edə biləcəklərimizi bizim yerimizə etməyəcək. Əslində nə qədər çox şeyin öhdəsindən gələ bildiyimizi görmək təəccüblüdür. Gücsüz olduğumuz şeyləri idarə etməyə çalışmaqdan vaz keçəndə, gücümüzün həqiqətən harada olduğunu və onu özümüzdə və dünyamızda dəyişiklik etmək üçün necə istifadə edə biləcəyimizi öyrənirik.

Bu gün biz nəyinsə bir hissəsiyik. Amma yalnız bir şeyin hissəsi deyilik: Anonim Narkomanlarda birlik haqqında öyrəndiklərimiz bizə ailələrimizin üzvü, icmalarımızın üzvü, işdə və ya oyunda bir komandanın üzvü olmağı anlamağa kömək edir. Heç vaxt tək olmadığımızı öyrənirik: Biz bir-birimizlə və bir-birimiz üçün buradayıq. Təcrübəmiz artdıqca buna daha çox güvənirik. Hərəkətlərimizin həm bizə, həm də ətrafımızdakı insanlara təsiri

olduğunu görə bilirik. Bunu inkar etmək özünə qapanmanın bir formasıdır. Biz əhəmiyyətliyik və necə töhfə verdiyimizi düşünmək istəyirik.

Hər dəfə təslim olanda yenidən görürük ki, bizi dizlərimizə gətirən ümidsizlik, bizi irəli aparan ehtirası alovlandırır. Ümid reallığa çevrildikdə, həyatlarımız dəyişir. Təcrübəmiz inandıqlarımızı təsdiqləyir və inam imana çevrilir. İman bilik halına gəldikdə isə, bir vaxtlar tətbiq etməkdə çətinlik çəkdiyimiz proqram kim olduğumuzun bir hissəsinə çevrilir. Burada bütün bu müddət ərzində axtardığımız şeyi tapırıq: başqaları ilə əlaqə, Ali Güclə əlaqə, ətrafımızdakı dünya ilə əlaqə — və ən təəccüblüsü də, özümüzlə əlaqə.

Niyə Qalırıq

İlkin ümidsizlik azaldıqdan sonra bizi Anonim Narkomanlarda saxlayan nədir? Əlbəttə ki, yeni gələnə kömək etmək istəyi var; On İkinci Addımımız bizə bunun hər zaman birinci yerdə olmalı olduğunu xatırladır. Amma bir çoxumuz sağalmamızın hansısa mərhələsində hiss etmişik ki, bəlkə də otaqlarda bizim üçün qalan yalnız budur. Kömək etmək öhdəliyimiz bizi geri qayıtmağa vadar etmiş ola bilər, amma bəzilərimiz paylaşmağa tərəddüd etdiyimiz narahatedici bir hisslə baş-başa qalmışıq: “Doğrudanmı, olan yalnız budur?”

Bu gün cavabımız qəti bir “Xeyr”dir. Həyatımızda və dünyanın hər yerindəki asılıların həyatında dəyişimi görə bilirik — təkcə bura gəldiyimiz vaxtdakı ümidsiz və tənha insanlar olmaqdan ibarət deyil bu dəyişiklik. Addımları ilk dəfə işlədiyimiz vaxtla növbəti keçidimiz arasında, sonra bir sonrakı keçiddə özümüzdə və başqaları ilə münasibətimizdə böyük dəyişiklikləri görə bilirik. Anonim Narkomanlarda xidmət təcrübəmiz bizə bəzən gərgin olan mühitlərdə başqaları ilə ünsiyyət qurmağı və mövqeyimizi qoruyarkən belə sevgi dolu və açıq qalmağı öyrədir. Prinsiplər üçün dayanmağın nə vaxt vacib olduğunu, birliyin xatirinə nə vaxt kənara çəkilməyin daha doğru olduğunu öyrənirik, sevən bir Tanrının nəticədə məsuliyyəti üzərinə aldığını bilərək. Gələcəyi yalnız bu gün üçün planlayır və nəticəni buraxırıq, hətta onu çox istədiyimiz zamanlarda belə. Yaşayaraq, sevərək, itkilərlə başa çıxaraq və uğurları qeyd edərək görürük ki, bizə həyat verən sağalma alətləri eyni zamanda bizə ləyaqət, dürüstlük və sevinc içində yaşamağa kömək edir. Prinsipləri tətbiq etdikcə anlayışımız böyüyür və dərinləşir.

Bu prosesin həddi yoxdur. Sağalmamızın bizi hara apara biləcəyinin, nə qədər yaxşılaşa biləcəyimizin sərhədi yoxdur. İkinci Addımda “ehtiyat” saxlayaraq, kim olduğumuzun bəzi hissələrinin bərpa oluna bilməyəcəyini düşündükdə, sağalmamızı qısa qapanmaya salırıq. Sonsuz dərəcədə yaxşılaşa biləcəyimiz ehtimalını qəbul etdikdə — sağalmanın təklif etdiklərinin sonu olmadığını anladıqda — mənəviyyatın sadəcə çıxış yolu olmadığını dərk etməyə başlayırıq. Bu, tətbiq etdiyimiz müddətcə bizə yeni hədiyyələr, yeni imkanlar və yeni fərqindəliklər gətirməyə davam edəcək bir həyat tərzidir. Keçmişin qorxusu ilə deyil, gələcəyə ümidlə motivasiya olmağımıza icazə versək, həyat yaxşı olanda da, çətinlik içində olanda da irəli getməyə eyni dərəcədə həvəsli oluruq.

Biz bir yol tapmışıq — həyata, azadlığa, ehtirasa, sərhədsiz böyüməyə aparan bir yol. Artıq öz ümidsizliyimizin idarə etdiyi bir prosesin tələsində deyilik. Sağalmaya ehtiras, ümid və həyəcanla motivasiya olunaraq keçdikcə fərqli bir şey baş verir. Öz həyatlarımızın içinə buraxılırıq. Daim ehtiyatlı olmaq məcburiyyəti hissindən azad oluruq. Öz ürəyimizin tutumunu kəşf etməkdə azadıq: bağlandığımız yerlərdə, təsəvvür etdiyimizdən daha dərin şəkildə başqalarını sevmək və qayğı göstərmək qabiliyyətinə sahibik.

Bəli, Əsas Mətnin dediyi kimi, biz bir ümid vizyonuyuq. Bu kitab, sağalmamız boyunca və həyatlarımız boyu bizi irəli çəkən, daim böyüyən bir şey kimi bu ümidi görmək haqqındadır. Biz sadəcə sağalmırıq; inkişaf edirik. Anonim Narkomanlar proqramı bizə yaşamaq üçün alətlər verir. İş heç vaxt bitmir və proqramı yaşamağın mükafatları da davamlıdır. Şəraitimizi yaxşılaşdırmaq üçün çalışırıq, özümüz üçün qurduğumuz vizyona uyğun bir həyatı yaradır və yenidən yaradırıq. Çox vaxt axtardığımız dəyişiklik ideyalarımızda və münasibətlərimizdə olur. Dünyanı daha aydın görməyi öyrənirik. Özümüzdə və ətrafımızdakı insanlarda gördüyümüz sağalma üçün dərin minnətdarlıq hiss edirik. Böyük mükafatlar həmişə bizi gözləyir — əgər səy göstərməyə hazırıqsa.

Anonim Narkomanlar həyata aparan bir körpüdür və bütün həyatımız boyu gedə biləcəyimiz bir yoldur. Hədiyyə azadlıqdır. Yaşadığımız hər bir azadlıq səviyyəsi bizi ondan da böyük azadlıqlara açır, necə ki, hər bir fərqindəlik səviyyəsi hələ nə qədər az gördüyümüzü dərk etməyə imkan verir. Bir-birimizdən çox fərqli yaşaya bilsək də, eyni səyahəti paylaşırıq. Sağalmanı tapdığımız, təmiz yaşadığımız və səfərimizin harasında olmağımızdan asılı olmayaraq — yolun davam etdiyini bildiyimiz üçün son dərəcə minnətdarıq.

İkinci Fəsil

Bağlayan Bağlar

Anonim Narkomanlar nəzəriyyə yox, fəaliyyət proqramıdır. Yeni yaşama tərzinə düşünərək keçmirik; yeni düşüncə tərzinə yaşayaraq keçirik. Təmizləndiyimizə qədər kimliyimiz fantaziya üzərində qurulmuşdu: kim ola biləcəyimiz, kim olmalı olduğumuz, kim olacağıq və ya hətta kim olduğumuz. Sağalmada hərəkət vasitəsilə reallıqla əlaqə qururuq. Orada olur və öz payımızı yerinə yetiririk. İşlərdə, münasibətlərdə və xidmət öhdəliklərində təcrübə aparırıq. Bəzilərimiz sadəcə ev bitkisini yaşatmağa çalışmaqla başlayır. Haradan başlayırıqsa, hər birimiz dünyaya — təmiz — çıxır və yeni bir şey sınayır. Özümüzü kim olduğumuzu öyrənirik: mövqe tutmaqla, risk almaqla və özümüzü həssas olmağa icazə verməklə. Hətta səhv etdiyimiz zaman belə, özümüz haqqında vacib bir şey öyrənə bilərik.

Özümüzü asılı kimi tanıyırıq və anonimlik prinsipi bizə bunu öyrədir: bu ən vacib şeydir. Əgər ölümcül xəstəliyimiz olduğunu unutsaq, başqa kim olduğumuz və ya nə olduğumuz heç əhəmiyyət kəsb etmir. Amma bu aydın olduqdan və təmiz olma ideyasına alışdıqdan sonra, hər cür imkanlar bizə açılır. Sağalan asılılar olaraq, dünyanı kəşf etməkdə və kim olduğumuzu, kim olmaq istədiyimizi düşünməkdə azadıq. Təcrübəli bir üzv belə təklif etdi ki, həyatın bütün sirri özümüzü kəşf etmək və bunu qəsdən həyata keçirməkdir.

Özümüzlə Əlaqə

Özümüzü azad etməyimiz uzun zaman ala bilər. Sağalmaya gəldikdə, bir çox cəhətdən dağıdılmış oluruq. Təmiz yaşamaq hər zaman böhran demək olmasa da, bəzən elə görünə bilər. Hisslərimiz çox güclüdür. Həyatımızda o qədər dəyişiklik olur ki, dəyişiklik müsbət olsa belə qarışıq və çətin ola bilər. Asılılığımız şəxsiyyətimizi və kim olduğumuz hissini təhrif etmişdi və təmizləndikdə daha da çaşqın ola bilərik. “Yaxşı, indi mən kiməm?” sualını vermək üçün fürsət (və ya ehtiyac) yaranana qədər bir müddət keçə bilər. Sağalmada dəyişirik, amma eyni zamanda həmişə kim olmuşuqsa onu da üzə çıxarırıq. Özümüzü tapırıq. Bir çoxumuz üçün bu, İkinci Addımda bəhs edilən bərpadır. Hətta bu, heç vaxt yaşamadığımız bir vəziyyətə bərpa ola bilər, çünki indiyə qədər özümüz olmağa — rol oynamadan, gizlənmədən, başqa bir şey olmağa çalışmadan — heç vaxt imkanımız olmayıb.

Özümüzü təsvir etməyin bir çox yolu ola bilər və həyatımızın hansı mərhələsində olmağımızdan asılı olaraq ən vacib görünənlər dəyişə bilər. Kimlik qarışıq bir anlayışdır. O, bizi bir-birimizdən fərqləndirən və eyni zamanda bizi tamamilə eyni edən cəhətləri ifadə edir. Kimliyimiz bizi bir qrupun bir hissəsi edən və ya ondan ayıran xüsusiyyətlərdən ibarətdir. Hekayələrimiz qədər fərqliyik, amma ədəbiyyatımız bizə xatırladır ki, “asılılıq bizi bir növ edir.”

Bir vaxtlar istifadə edən asılı kimi kimliyimiz bizi müəyyənləşdirirdi. Yolun sonunda elə görünürdü ki, asılılığımızdan başqa bir şey deyilik. Təmiz qaldıqca kim olduğumuzu kəşf etməyə başlayırıq. Bəzilərimiz bir vaxtlar tanıdığımız, amma itirdiyimiz kimliyə qayıdır; digərlərimiz isə kim ola biləcəyimizdən əmin olmadan bu prosesə daxil olur. Keçmiş təcrübələr bəzilərimiz üçün özümüzü yeni cür görməyi çətinləşdirə bilər. Özümüzə yapışdırdığımız etiketlər dəyişməyə imkan vermir. Güclü emosional təcrübələr kimliyimizi formalaşdıra bilər; bəzən elə bil bizi müəyyənləşdirirlər. O təcrübələr bizi biz edən şeylərdir və biz onları qəbul edirik. Hətta bəzən özümüzü başqa cür görmək də istəmirik. Bəzən sadəcə həll olunmamış keçmiş təcrübələrdə — zorakılıq, həbs və ya sevdiyimiz birinin ölümü kimi — ilişib qalırıq.

Sağalmada çevrildiyimiz insanla keçmişdə kim olduğumuzu necə barışdırırıq? Keçmişimizdən azad olmaq istəyirik, amma ondan öyrənmək imkanlarını da itirmək istəmirik.

Bəzən özümüzlə bağlı hissimizin, həqiqətən kim olduğumuza çatması vaxt aparır. Həyatımız əvvəlkindən çox fərqli görünməyə başlayanda, tanış xaosa və ya ağrıya qayıtmaq üçün hətta özümüzü sabotaj edə bilərik. Tədricən öyrənirik ki, mübarizə apardığımız idarəolunmazlığın böyük hissəsi etdiyimiz seçimlərin nəticəsidir. Yeni seçimlərlə rahatlaşmağa başladıqda, həyatlarımız dəyişir — bəzən köklü şəkildə.

Bizi ən çox xoşbəxt edən şeylər heç vaxt arzulamağı ağlımıza belə gətirmədiyimiz şeylər ola bilər. Bəzilərimiz "itirilmiş arzuların oyanması" təcrübəsini yaşayır, arzularımızı qoyduğumuz yerdən götürür və həmişə istədiyimiz həyatı nəhayət yaşayırıq. Digərlərimiz isə geridə qoyduğumuz arzuların artıq çevrildiyimiz insana uyğun olmadığını görür. Biz buraya pozulmuş vədlər və dağılmış arzularla, dürüstsüzlük, xəyanət və uğursuzluqla dolu peşmanlıq yaradan bir tarixlə gəlirik. İstədiyimiz şeylərə layiq olduğumuza inanmaq da özlüyündə bir proses ola bilər. Bəzilərimiz ümumiyyətlə xəyal qurmaqdan qorxmuşuq. Sağalmada illərlə özümüzü cəzalandıranlarımız var, layiq olmadığımızı düşündüyümüz üçün sevincdən özümüzü geri saxlayırıq. Anonim Narkomanlarda tapdığımız alətlər və sevgi, bu nümunələrlə nə qədər uzun yaşamış olsaq da, onları qırmağa kömək edə bilər.

Nümunələrdə çox tez ilişib qala bilərik. Köhnə nümunələrin yenidən üzə çıxmaması üçün ayıq-sayıq olmaq lazımdır. Mənfi düşüncə dövrəmizi qıracaq bir şey olmalıdır. Bu, etdiyimiz bir hərəkət ola bilər — meditasiya etmək və ya görüşə getmək kimi; ya da başqasının etdiyi bir hərəkət. Dostlarımız və sponsorlarımız bizi kifayət qədər yaxından tanıyır ki, yoldan çıxdığımızı görsünlər və dəyişiklik etməyimizə kömək etsinlər. Yalnız bu gün üçün yaşadıqda, heç gözləmədiyimiz bir cəsarət tapırıq və həyatımıza sevinc, həyəcan və mümkün olanlara dair böyük ümidlə irəliləyə bilirik. Amma keçmişdə ilişib qaldıqda və ya gələcək üçün narahat olduqda, nə baş verdiyini anlamadan yenidən tələyə düşürük.

Keçmişimizlə barışmağın tək və asan bir cavabı yoxdur və bu nadir hallarda bir anda baş verir. Sağalmamız boyunca özümüzün müxtəlif hissələri bizə açılır, digər hissələr isə buraxılmağa hazır olur. Bəzən bu sakit bir prosesdir, bəzən isə qorxuducudur. Bir mərhələlik addım işində və ya sponsorla bir neçə söhbətdə nəyinsə həll olunmaması, irəliləmədiyimiz anlamına gəlmir. Addım işində və ya yuxularda təkrar-təkrar "cinayət səhnəsinə" qayıtmaq, bir çoxumuzun sağalmada paylaşdığı təcrübənin bir hissəsidir. İşlədiyimiz hər addım bizə özümüzdən bir parça qaytarır və peşmanlıq, utanc və qorxu yükümüzü bir az azaldır. Özümüz haqqında inandığımız bəzi şeyləri buraxır, digərlərini tapırıq. Bir vaxtlar dəyər verdiyimiz bəzi şeylərə qayıdır və bu gün də bizə uyğun olub-olmadığını görürük. Dəyişdiyimiz yollar təəccüblü ola bilər.

Yol boyu bəzi parçaları geridə qoyuruq. Bu, demək olar ki, uşaq oyununa bənzəyir: hər irəli addımda dönüb keçmişimizin bir parçasını götürməli oluruq. Xarakter qüsurları aradan qalxır, amma başqa şeylər də gedir. İşimizi dəyişirik və kimliyimizin nə qədərinin dolanışıq üçün etdiyimiz işə bağlı olduğunu görürük, ya da münasibətimizdə dəyişiklik yaşayır və bunun bizi başqa cür də dəyişdirdiyini anlayırıq. Bu sarsıdıcı ola bilər. Dünən bizim üçün işləyən şeyin artıq maraqlarımıza uyğun olmadığını qəbul etmək istəməyə bilərik. Özümüzü tanımağa başladıqca, böyüməyə davam etməkdən qorxa bilərik, çünki bu, yenicə tanıdığımız "mən"i itirə biləcəyimiz ehtimalını açır. Təcrübə bizə öyrədir ki, həyatımızda irəliləməyə nə qədər hazır olsaq, bir o qədər tam şəkildə özümüzə çevrilirik.

Bizim üçün nəyin doğru olduğunu çətinlikdən keçərək, təmiz qalaraq və təcrübəyə baxaraq öyrənirik. Elə düşünə bilərik ki, sınaqdan keçirilən bizik, amma əslində biz daim imanımızı və anlayışımızı təcrübəmizlə yoxlayırıq. Sağalmada çətinlikdən keçəndə, təmizləndiyimizdən əvvəl olduğumuz yerdəymişik kimi hiss edə bilərik. Bəzən yeni həyatımızda köhnə təcrübələri yenidən yaratsaq da, daha çox hallarda müvəqqəti bir çətinliyi daimi bir vəziyyətlə səhv salırıq.

Özümüzü qəbul etməyin sadə aktı bizi dəyişir. Özümüzə daha yaxşı davranmağa başlayır və dünyaya yeni bir təvazökarlıqla cavab veririk. Əsas Mətn Səkkizinci Addımda deyir: "Biz dünyaya nə aqressiya, nə də qorxu ilə baxmaq istəyirik." Dağıntılarımızı təmizləyib fərqli yaşadıqca, etdiklərimizə hörmət edə və bu prosesdə özümüzə hörmət tapa bilirik. Daha təcrübəli üzvlərimizin bir çoxunun cazibəsinin bir hissəsi onların bir az qeyri-adi görünə bilməsidir. Biri bunun artıq arada müdafiələrin olmamasının nəticəsi olduğunu demişdi. Getdikcə sadəcə özümüz olmaqla rahatlaşırıq. Dünyada olduğumuz kimi görünürük. Bu azadlıq Üçüncü Ənənəmizin vədinin bir hissəsidir. Üzvlük üçün yalnız bir tələbin — istifadəni dayandırmaq istəyinin — olması bizə kim olduğumuz kimi olmağa icazə verir. Qəbul olunmaq üçün artıq yalan danışmağa ehtiyacımız yoxdur.

Ali Güclə Əlaqə

Bir çoxumuz ilk dəfə görüşlərə gəldikdə, sağalan və özləri ilə barışıq olan üzvlərin sanki işıq saçdığını görürük. Ruhun o işığı təqdim edə biləcəyimiz ən gözəl şeydir və düşündüyümüz qədər kövrək deyil. Axı o, asılılığımızdan sağ çıxıb! O işığa qayğı göstərmək bir tərəfdən içimizdəki ehtirası bəsləmək, digər tərəfdən isə bizi özümüzdən gizlədən bütün şeyləri tədricən kənarlaşdırmaq prosesidir. Qüsurlarımız "qaranlıqda böyüyür." Sağalmanın işığında isə güclü tərəflərimiz çiçəklənməyə başlayır.

"Bu prinsipləri tətbiq etmək" ifadəsini başa düşməyin birdən çox yolu var. Biz tətbiq edirik və bunu həmişə düzgün etməyə də bilərik. Əsas Mətn Altıncı Addımda deyir: "Yeni səhvlər etdikdə böyüdüyümüzü öyrənirik…" Əsaslardan başlayıb tədricən irəliləyən müntəzəm məşq, musiqi aləti çalmağı və ya yeni bir dil öyrənməyi öyrənməkdən tutmuş mənəvi, prinsiplərə əsaslanan və mənalı bir həyat yaşamağı öyrənməyə qədər hər şeydə necə yaxşılaşdığımızın məhz yoludur. Biz sadəcə yeni bacarıqlar öyrənmirik; köhnə vərdişləri də qırırıq. Bəziləri o qədər dərin kök salıb ki, kim olduğumuzun bir hissəsi kimi hiss olunur.

Özümüzdən böyük bir şeylə münasibət qurmaq addımlara ilk yaxınlaşdığımız andan başladığımız bir layihədir və sağalmamız boyunca davam edir. Bəzilərimiz üçün dua və meditasiya daxil olmaqla mənəvi intizamlar günümüzü formalaşdırır. Digərlərimiz isə həyatımızı bir dua kimi yaşamağa çalışır, etdiyimiz hər hərəkəti Ali Gücümüzə bir hədiyyə olaraq təqdim edirik. Hansı şəkildə tətbiq etsək və ya yaşasaq da, Ali Gücümüzlə münasibətimiz kim olduğumuzu və ətrafımızdakı dünya ilə necə əlaqə qurduğumuzu anlamağımıza istiqamət verir. Hərəkətlərimiz və niyyətlərimiz dəyərlərimizi və inanclarımızı əks etdirir. Özümüzdən böyük bir güclə ahəngdə olanda, həyatımızdakı axınlarla daha rahat hərəkət etdiyimizi hiss edirik.

İllərlə təmiz qaldıqdan sonra özümüzü başlanğıcdakı kimi yaşamırıq. "Asılı" anlayışından kənarda bir kimlik inkişaf etdirdikcə, bu etiketin hələ də bizə aid olub-olmadığını, hələ də yoldaşlığın bir hissəsi olub-olmadığımızı sorğulaya bilərik. Tarazlığı çox vaxt hər iki ifrat nöqtəyə toxunaraq öyrənirik. Anonim Narkomanlarla münasibətimizi sorğulamaq onu daha dərin bir səviyyəyə apara bilər. Tapdığımız cavablar yeni ehtiyatlarımızı həll etməyə kömək edir və təməlimizi sorğulamaq üçün hiss etdiyimiz təhlükəsizlik onu bir ömür boyu möhkəmləndirməyin sirrinin bir hissəsidir.

Deyilir ki, yeni bir torpaq kəşf etmək istəyənlər uzun müddət dənizdə qalmalıdırlar. Bəzən dənizdə azmış kimi hiss etdikdə, proqramın bizim üçün hələ də əhəmiyyətli olub-olmadığını düşünə bilərik. Şübhə etməkdən qorxuruq, çünki bunun bizi öldürə biləcəyini bilirik, amma yeni həyat tərzimizi sorğulamaq qorxusu özümüzə qarşı dürüstsüz olmağımıza gətirib çıxara bilər. Anonim Narkomanlar itaətkarlıq öyrətmək haqqında deyil; özümüzdən böyük bir şeylə münasibət qurmaq haqqındadır və çox vaxt bu münasibət bir az fırtınalı ola bilər. Sağalmamızı sorğulamağımıza yer verən, amma bizi tam buraxmayan üzvlərin olduğunu bilmək vacibdir. Bəziləri şübhəmizə necə cavab verəcəyini bilməsə də, hisslərimizi paylaşmaq tək olmadığımızı görməyimizə kömək edə bilər. Dərin qeyri-müəyyənlik anlarında "rolunu oyna, alınana qədər" yanaşması məhz yanlış reseptdir, baxmayaraq ki, başqa vaxtlarda kifayət qədər yaxşı işləyə bilər. Nə hiss etdiyimiz və nəyə inandığımız barədə özümüzə qarşı son dərəcə dürüst olmağa ehtiyacımız var. Bu şübhə anlarından həqiqətən bizə məxsus bir iman inkişaf edə bilər. Bu hissləri nə inkar edə, nə də həddindən artıq bəsləyə bilərik; onlara diqqətlə yanaşılmalıdır.

Bizim üçün nəyin doğru olduğunu öyrənirik və bu, həyatımızın istiqamətini müəyyən edir. Əxlaqi kompasımız mənəvi prinsipləri anlamaq və tətbiq etmək üçün gördüyümüz işin məhsuludur. Doğru bildiyimizdən uzaqlaşdıqda, məyus və tələyə düşmüş kimi hiss edirik. Bizim üçün nəyin doğru olduğunu unutduqda yolumuzu itirir və təhlükəli şəkildə sürüklənirik. Digər tərəfdən, həqiqət anlayışımız dəyişərkən, olduğumuzdan daha çox itmiş kimi hiss edə bilərik. O kompas aktiv şəkildə işləyir və bizi yeni bir istiqamətə aparır. Bu dərin şübhə və qeyri-müəyyənlik dövrlərində yeni bir təslimiyyət, daha dərin bir iman və çox vaxt kim olduğumuza dair tamamilə fərqli bir anlayış tapırıq.

Tanımadığımız və ya bəyənməyəcəyimiz birinə çevrilə biləcəyimiz qorxusu ilə köhnə yollarımıza qayıda bilərik. Bəzilərimiz qorxur ki, tam içimizə getsək, tapacağımız şey… heç nə olacaq. Amma bir vaxtlar qorxduğumuz o boşluq bizə böyümə və dəyişmə üçün yer yaradır. Özümüzü yenidən yaratmağa bu qədər çalışmaqdan vaz keçirik və bunun sadəcə baş verməsinə icazə veririk. O təbəqələrdən keçdikcə, nə baş verirsə versin, özümüzü bir daha itirməli olmadığımızı bilən bir təhlükəsizlik, aydınlıq və inam tapırıq.

Bəzi sualları yalnız təkbaşına cavablandıra bilərik, amma o suallarla tək qalmaq üçün etibar etdiyimiz insanların dəstəyinə ehtiyacımız var. Tək qalmaqla təcrid olunmaq arasındakı fərq təcrübə ilə tanıdığımız incə bir xəttdir. Özümüzə verməyi öyrəndiyimiz suallardan biri də budur: "Hazırda daha böyük bir xeyrə xidmət edirmiyəm?" Ali Gücümüzlə əlaqə qurmaq üçün bəzən tək qalmağa ehtiyacımız ola bilər. Bəzən edə biləcəyimiz ən yaxşı şey dincəlmək, rahatlanmaq, kitab oxumaq və ya film izləmək və buraxmaqdır. Bu, təcrid olunmaqla eyni şey deyil — baxmayaraq ki, fərq başqalarına görünməyə bilər. Fərq daxildədir. Bizim üçün tək qalmağın hansı vaxtının bərpaedici, hansının isə dağıdıcı geri çəkilmə olduğunu özümüz üçün müəyyənləşdiririk.

Dəyişən mənəviyyatımızın qəbul edilməsi şəxsi təkamülümüzün bir hissəsidir. Ali Güclə münasibətimiz real və mənalıdırsa, təbii ki, zamanla dəyişəcək. Amma bəzən bu dəyişiklik böhran kimi hiss oluna bilər. Təslim olduqda, bu bizi yenidən addımlara qaytarır və İkinci və Üçüncü Addımlara yenidən baxarkən imanla daha mənalı bir münasibət tapa bilərik. Dəyərlərimiz dəyişdikcə, inanclarımız da inkişaf etməyə meyilli olur. Hadisələrin niyə baş verdiyini və ya hər şeyin necə işlədiyini anlamaq məcburiyyətini buraxmaq, bunu "düzgün" edib-etmədiyimizi düşünmədən mənəvi təcrübə yaşamağımıza azadlıq verir.

Hərəkət həmişə görünən olmur. Bəzən irəli getmək üçün tam sakit dayanmalıyıq. Meditasiya çətin ola bilər, çünki özümüzlə səssiz qalmaq, sadəcə anın içində durmaq və mövcud olmaq

narahatlıq yarada bilər. Amma məhz burada kömək istəyirik, cavabları dinləyirik, özümüzə baxırıq və kim olduğumuzu, harada olduğumuzu və necə olduğumuzu görürük. Mühakimə etmədən müşahidə edə bildikdə, bizim üçün nəyin doğru, nəyin isə doğru olmadığını görmək üçün aydınlıq qazanırıq.

Prosesimizə etibar etməyi və onun işləməsi üçün lazım olan vaxtı tanımağı öyrənirik. Nə qədər "yaxşı" olmalı olduğumuza, nə qədər müddət kədərlənəcəyimizə, qorxacağımıza və ya bir sualın cavabını bilməyəcəyimizə dair vaxt çərçivələri qoyduqda, sağalmanın işləmədiyinə inanmağa özümüzü sürükləyə bilərik. Sağalma çox yaxşı işləyir, sadəcə həmişə bizim təyin etdiyimiz cədvələ uyğun deyil. Zamanın əvəzi yoxdur.

İlk dövrdən sonra etdiyimiz addım işlərinin böyük hissəsi aydınlıq haqqındadır: etdiklərimizin doğru olduğu vaxtı və dəyərlərimizlə uyğun gəlmədiyi anı bildirən daxili səsi dinləmək. Hər dəfə kim olduğumuz barədə saxta gözləntilərə və inanclara bizi bağlayan şeylərdən bir az da azad oluruq. Artıq asılılığımız və ya həyatın necə "olmalı" olduğuna dair köhnə, dar baxışımız tərəfindən məhdudlaşdırılmırıq. On Birinci Addımda qazandığımız gücün Ali Gücümüzün iradəsinə uyğun yaşadığımızda və özümüzü qəbul etdikdə bizə açıq olduğunu öyrənirik. Sağalmada ən böyük dəyişikliklər çox vaxt biz baxmadığımız zaman baş verir. Bir gün oyanır və özümüzə aid olduğunu çətin tanıdığımız həyatların içində olduğumuzu görürük. Bir zamanlar mübarizə, alçalma və yadlaşma gördüyümüz münasibətlərdə sabitlik, ləyaqət və şərəf tapırıq.

Öhdəliklərimizi yerinə yetirdikdə özümüzə hörmət qazanırıq. Bunlar qrup xidməti öhdəlikləri ilə başlaya bilər: qəhvə hazırlamaq, görüşə sədrlik etmək və s. Davamlılıq bacarığımız artdıqca, daha böyük çağırışlar götürürük. Bəlkə də ən böyüyü addımları işləmək öhdəliyinə sadiq qalmaqdır. Üzvlərimizdən biri qeyd edir ki, məsələ təkcə addımlarda gördüyümüz iş deyil, addımları necə işlədiyimizdir və bu, həyatımızın modelini müəyyən edir. Böyük bir layihəni kiçik hissələrə bölmək, çətin və ya xoşagəlməz olsa belə, vacib bir iş üzərində ardıcıl çalışmaq bizə tələsik irəliləməkdən və ya son tarixə çatmaq üçün gecəni işləməkdən fərqli dərslər öyrədir.

Addımlar vasitəsilə özümüz sandığımız illüziya qatlarını soyuruq. Xəstəliyimiz olduğunu öyrənirik, amma xəstəliyimizin hamımız olmadığını da anlayırıq. Tanrı olmadığımızı öyrənirik. Keçmişimiz və ya xarakter qüsurlarımız olmadığımızı dərk edirik. Necə olduğumuzu kim olduğumuzla qarışdırdığımız anları fərq edirik. İllüziyaların içinə daha dərindən getdikcə, bəzilərimiz sonda nə qalacağını düşünür.

Hörmət etdiyimiz və güvəndiyimiz üzvlərlə danışırıq və onlar bizə proqram üzərində işləməyin bizi həqiqətən olduğumuzdan başqa birinə çevirməyəcəyini xatırladırlar. Özümüzdən böyük bir Güclə şüurlu əlaqə qurduqca anlayırıq ki, Ali Gücümüz bizdən xəyali, ideallaşdırılmış bir versiya istəmir. Olduğumuz kimi gəlirik və ən yaxşı xidməti özümüzə ən dolğun şəkildə çevrildikdə veririk. Özümüzü olduğumuzdan fərqli göstərməyə çalışmadan sadəcə mövcud olmaq təhrifləri və yalanları, qüsurlarımızı, yükümüzü və davamlı yetərsizliyimizi hissini tədricən aradan qaldırır. Biz kim olduğumuzu, məhz başqalarına xidmətdə özümüzü unutduğumuz anlarda öyrənirik.

Ətrafımızdakı Dünya ilə Əlaqə

Sağalmada öz təməlmizi qururuq. Özümüzü daha güvənli hiss etdikcə üfüqlərimizi genişləndirir və əvvəllər heç vaxt düşünmədiyimiz məqsədlərə nail oluruq. Bir çoxumuz yenidən təhsil alır, karyera qurur və ailə yaradırıq. Təməlimizdə çatlar və sürüşmələr olub-olmadığını yoxlamaq və lazım gəldikdə onu möhkəmləndirmək üçün mütəmadi olaraq geri dönürük. Əgər sadəcə çadır qurmuş olsaydıq, bu cür möhkəm təmələ ehtiyac olmazdı. Amma biz təməllərimizin üzərində göydələnlər tikirik. O göydələnlər elə möhkəm əsaslanmalıdır ki, bir otağı təmir edərkən bütün bina uçmasın.

Təməli qurmaq üçün istifadə etdiyimiz alətlər sonradan ehtiyac duyacağımız yeganə alətlər deyil. Bu, onların dəyərini itirməsi demək deyil. Əsaslar həmişə vacibdir, amma müəyyən bir nöqtədə onlar bizi saxlamaq üçün kifayət etməyə bilər. Bildiyimiz hər şeyin artıq yetərli olmadığı bir an gəldikdə, daha çox təcrübəsi olan üzvlərə üz tuturuq. Çox vaxt başlanğıcdan bəri eşitdiyimiz eyni sadə istiqamətləndirməni alırıq: Cavablar addımlardadır. Addımlarla daha dərin bir münasibət, onları dəfələrlə işlədikdən sonra da inkişaf etməyə davam edir. Bəzilərimiz üçün dua, meditasiya, yazı yazmaq və ya fiziki məşq kimi davamlı praktikalar başlanğıcda faydalı olur, zaman keçdikcə isə daha da zənginləşir. Uzun müddət bir praktikaya sadiq qalmağın özü proqramımız üçün güvənə biləcəyimiz bir struktur yaradır.

Bir çoxumuz üçün təmiz qalmaq və təmiz qalmağı davam etdirmək, həyatda nə etsək də, ən böyük nailiyyətimizdir. Digərlərimiz üçün isə bu, aldığımız ən gözəl hədiyyədir. Sağalmadan kənardakı insanlarla ən çox minnətdar olduğumuz şeyi paylaşmaq həmişə mümkün olmur. Bu da dünya ilə aramızda kiçik bir maneə kimi hiss edilə bilər.

Bəzilərimiz tamamilə sağalma dairəsinin içində qalırıq: bütün dostlarımız sağalmadadır, bütün dünyamız yoldaşlıqla bağlıdır. Bu, çöldə olmağa qorxduğumuz üçün deyil, AN-da yaşadığımız zəngin qarşılıqlı əlaqələrdən böyük məmnunluq aldığımız üçündür. Paylaşma tərzimiz, AN-ı bizim üçün bu qədər xüsusi edən dərin eyniləşmə səviyyəsi—hisslərdən açıq danışmaq, başımıza gəlmiş ən qaranlıq və qorxulu hadisələrdə belə yumor tapmaq—otaqlardan kənarda həmişə mövcud olmur.

Bəzilərimiz üçün bu tamamilə kifayətdir. Həyatımızı AN-da qurmaqdan məmnunuq. Digərlərimiz üçün isə otaqlardan kənarda sağalmada sevdiyimiz eyni cür yaxınlıq və icma yaratmaq həyəcanverici bir çağırışdır. AN-da bəzi əlaqələri, başqa yerlərdə isə başqa növ əlaqələri—ailəmizlə, dini icmalarımızla, iş yoldaşlarımızla və ya qonşularımızla—yaşaya bilərik. Kimliyimizin bir hissəsinin burada, bir hissəsinin isə orada olmasından rahatlıq tapırıq. Hər birimiz bu qarışığı bu gün üçün özümüzə uyğun şəkildə tapırıq. Özünü qəbul etmək, çoxumuz üçün, sağalma ilə AN-dan kənar həyatımız arasında tarazlıq tapmaq deməkdir.

Bəzən yoldaşlığın ətrafında istədiyimiz qədər ola bilmirik. Sağalmamızda bunun fərqini hiss edirik; geri qayıdanda isə hissin necə dəyişdiyini də görürük. Yaxın əlaqə olmadıqda, özümüzü kənarda qalmış kimi hiss etmək asandır. İnsanlar harada olduğumuzu soruşur və biz bunu təhqir kimi qəbul edirik. Görüşlərdə insanların istədiyimiz kimi reaksiya vermədiyinə görə qəzəblənməyə başladıqda ciddi təhlükə altında ola bilərik.

Bu proqramın alətləri, əgər istəsək, silaha çevrilə bilər. Hətta addım işlərimiz belə qüsurlarımıza görə özümüzü incitmək üçün fürsət ola bilər. Bəzi üzvlər deyirlər ki, qüsurlarımız sadəcə işləməyən sağ qalma mexanizmləridir. Eyni şəkildə, ən yaxşı alətlərimiz bəzən ən pis xarakter qüsurlarımızdan yaranır. Özümüzə həddən artıq fokuslanmaqla

sağalmamız üzərində intensiv işləmək arasında yellənir və təcrübə etdikcə bu ifratlar arasında bir tarazlıq tapırıq, mərkəzə daha yaxın vaxt keçiririk.

Barmağımızı çəkiclə vurduqda, ölçü hissimiz dəyişir və baş barmağımız bizə nəhəng görünür. Hər hərəkəti ona dəyib-dəyməyəcəyi baxımından düşünürük. Eyni şey eqomuz üçün də keçərlidir. Hər hansı bir şəkildə zədələndikdə və ya incitdikdə, özümüzü həyatdan böyük hiss edirik. Hər söhbət bizə aid kimi görünür. Təvazökarlıq reallığa möhkəm əsaslanan ölçü hissini kəşf etməkdir. Həqiqətdə nə qədər yer tutduğumuza dair daha düzgün bir perspektiv qazanırıq. Nə düşündüyümüz qədər böyük, nə də düşündüyümüz qədər kiçik olmadığımızı anlayırıq. Ətrafımızdakı insanların həyatında əhəmiyyətliyik, amma bu, onların həmişə davranışlarının bizə necə təsir edəcəyini düşündükləri anlamına gəlmir.

Özünə həddindən artıq fokuslanma qorxudan qaynaqlanır. Bir çoxumuzun paylaşdığı ən dərin qorxulardan biri özümüzü tamamilə itirməkdir. Dəyişmək üçün özümüz haqqında bildiklərimizi buraxmaqdan qorxuruq; meditasiya etmək üçün dünyadakı öz yerimizə dair anlayışımızı buraxmaqdan qorxuruq; aid olduğumuz yerə dair inanclarımızı buraxmaqdan qorxuruq ki, birdəfəlik heç yerə sığmayaq. Bir çoxumuz üçün özümüzü buraxmaq, özümüzü tapmağa atılan ilk addım ola bilər. Bu qədər bərk-bərk tutmağa ehtiyac yoxdur. Üzvlərimizdən biri paylaşır ki, "mən təslim edib buraxmıramsa, sadəcə başıaşağıyam." Buraxmaq bizə özümüzü təbii və tədricən düzəltmək azadlığı verir, özümüzü "olmalı" olduğumuzu düşündüyümüz qəlibə zorla salmaq əvəzinə.

Özünə fokuslanma ilə həyat boyu mübarizə aparırıq. Bu, bir dəfə buraxdığımız və birdəfəlik yox olan bir qüsur deyil. Yenidən və yenidən ortaya çıxır. Çox vaxt bir hiss bizi özümüzə həddən artıq yönəldir. Asılılıq ideya və münasibətləri təhrif edən bir xəstəlikdir. Qəbulu tətbiq etdikdə, reaksiyalarımızdan və reflekslərimizdən məsafə alırıq. Bu isə məhdud baxış bucağımızın icazə verdiyindən daha geniş bir mənzərəni görməyə imkan yaradır. Sükunət Dualarını sağalmamızda təkrar-təkrar istifadə etdiyimiz bir alətdir: Nəyi dəyişə biləcəyimizi və nəyi dəyişə bilməyəcəyimizi ayırd etmək getdikcə daha güclü olur.

Başqaları ilə Əlaqə

Bəzi günlər başqaları ilə eyniləşmək, görüşdə özünü qəbul olunmuş və qəbul edən hiss etmək çox asan olur. Başqa vaxtlarda isə yalnız bizi qrupdan ayıran şeyləri eşidirik. Fərqləri oxşarlıqlardan daha çox görməyə başladıqda, bu adətən özümüzlə bağlı narahatlığın xəbərdarlıq əlamətidir. Başqalarının şəxsiyyətlərinə fokuslandıqda dedi-qodu edə, çəkişə və birliyə zərər verə bilərik. Öz şəxsiyyətimizə fokuslandıqda isə tez bir zamanda eqosentrik və özümüzə qapanmış oluruq. Ali Gücümüzün iradəsinə uyğun yaşamağa və mesajı daşımağa diqqət yetirdikdə isə kimliyimiz böyüyür və çiçəklənir. Onuncu Addım bizə bu inkişafı qorumaq üçün geniş imkan yaradır: təşviq etmək istədiyimiz böyüməni bəsləmək və nəzarətdən çıxmazdan əvvəl azğın budaqları budamaq.

Görüşlərə mütəmadi qatıldıqda insanlar bizi tanıyır və zamanla bizi görürlər. Bir yoldaşın bizə "bilirsən, sən hər il bu vaxtlarda depressiyaya düşürsən" deməsi, özümüzün görə bilmədiyi bir modeli görüb ona qarşı addım atmağımıza kömək edə bilər. O qədər də yaxından tanımadığımız birinin səxavətimizi və ya sevgi dolu davranışımızı qeyd etməsi isə, bəlkə də özümüzdə görmədiyimiz yaxşılığı başqalarının bizdə gördüyünü öyrədir. Yoldaşlarımız bizi bizə əks etdirir və necə dəyişdiyimizi göstərirlər.

Şəfqəti tətbiq etmək özümüzü başqaları ilə müqayisə etməyi dayandırmağa kömək edir. Aramızdakı dərin əlaqələri və oxşarlıqları görməyə başlayırıq. Ənənələrimiz bizə hamımızın

bərabər olduğumuzu öyrədir. Bu, eyni olduğumuz demək deyil; fərqlərimiz nəzərə çarpır və bəzən çox əyləncəli olur. Bir çoxumuz paylaşmışıq ki, ilk görüşlərdə özümüzü rahat hiss etməyimizin səbəblərindən biri tək bir görüşdə bu qədər fərqli insanın bir araya gəlib açıq və mehriban davranması idi. Bu, aktiv asılılıqda və ya ondan kənarda yaşadıqlarımızla kəskin ziddiyyət təşkil edə bilər.

Kənar dünyada bizi ayıran şeylər AN-da əhəmiyyət kəsb etmir. Xəstəlik ayrı-seçkilik etmir və biz də etməməliyik. Prinsipcə bunun doğru olduğunu bilirik, amma praktikada bəzən çətin olur. Bəzi qərəz və ayrı-seçkilik nümunələri həyatımızın toxumasına o qədər dərindən hopub ki, onları heç fərq etmirik. Digər tərəfdən, əgər ömrümüz boyu zülm və ya ayrı-seçkiliklə üzləşmişiksə, onun əlamətlərinə o qədər həssas ola bilərik ki, hətta mövcud olmadığı yerdə belə görərik.

Bəzilərimiz üçün "öz hekayəmizi eşitmək" və ya eyniləşmək eyni mənşəyi və ya inancları paylaşan birini tapmaq deməkdir. Bunu dərhal yaşamamaq məyusedici və ya qorxuducu ola bilər. "Görürəm ki, işləyir," deyə bəzilərimiz söyləmişik, "amma mənim kimi biri üçün yox." Digər üzvlər bu cür yoldaşlığa ehtiyacımızın şişirdildiyini dedikdə, biz özümüzü xoş qarşılanmış deyil, daha da görünməz hiss edirik. Bununla belə, bir çoxumuz ilkin narahatlığa baxmayaraq, müxtəlif bir yoldaşlıqda inkişaf etdiyimizi görmüşük. Əvvəlcə, məsələn, cinsi kimliyimizi və ya irsimizi paylaşan asılılara ehtiyacımız olduğunu hiss edirik; daha sonra isə, nə paylaşmağımızdan asılı olmayaraq, bizi həqiqətən anlayan üzvlərin ətrafımızda olmasının daha vacib olduğunu anlayırıq. Hansı üzvlərin hekayələri ilə eyniləşəcəyimizə və ya kiminlə rahat danışacağımıza təəccüblənə bilərik.

Görüşdə özümüzü "yeganə" hiss etmək narahatdır, amma bu, daha geniş bir əlaqə hissinə yol açа bilər. Ətrafımızdakı insanlara "uyğun" hiss edib-etməməyimizdən asılı olmayaraq, kim olduğumuzu qəbul etməyi və sevməyi öyrənirik; əvvəllər heç cəhd etmədiyimiz səviyyələrdə insanlarla eyniləşməyi öyrənirik. Bir çoxumuz qapıya diqqət yetirməyə başlayır, özünü "yeganə…" hiss edə biləcək yeni gələnlərə xüsusi diqqət ayırırıq. Bir çox yerli AN icmalarında, bu tənhalıq hissindən keçib qalan bir neçə üzv, böyük və müxtəlif bir icmanın yaranmasına səbəb olub. Bir görüşdə bir-iki çox gənc asılı olması, növbəti gənc gələn üçün o görüşü təhlükəsiz edir və bu belə davam edir. Bir vaxtlar bizi təcrid etməyə səbəb olan şeyin, əslində burada olmağımızın daha bir səbəbi olduğunu öyrənirik: Biz hər birimiz özümüzdə bizi görən asılıya mesajı daşımaq üçün unikal şəkildə uyğunlaşmışıq. Kiminsə bizimlə əlaqə hiss etməsinə nəyin səbəb olacağını heç vaxt bilmirik.

Xəstəliyimiz və sağalmamız ortaq olduqda bir əlaqə hiss etdikdə, aramızdakı fərqlər məhdudlaşdırıcı deyil, zənginləşdirici olur. Daha çox insanla tanış olduqca, şəhərdən kənar konvensiyalara və tədbirlərə qatıldıqca, xidmətdə və ya onlayn digər üzvlərlə əlaqə qurduqca AN-dakı çevrəmiz böyüyür və təcrübəmizi paylaşan insanları tapırıq. Daha da təəccüblüsü isə, heç gözləmədiyimiz yerlərdə hisslərimizi — hətta əlaqə və əlaqəsizlik hissimizi — paylaşan insanları tapırıq. Təcrübəmizi dürüstlükla paylaşdıqda, səthi fərqlərə baxmayaraq başqalarına bizimlə əlaqə qurmaq imkanı veririk.

İnsanların təmiz qalmasına kömək etmək üçün iş gördükdə, içimizdə nəsə dəyişir. Kiminsə gözlərində işığın yandığını gördükdə möcüzəni, hədiyyəni kəşf edirik. Özümüzə həddən artıq fokuslanmaqdan çıxmağı öyrənirik. Həll yollarımızın çoxu xidmətdədir. Geri qayıtmağa davam etdikcə səylərimizin bəhrəsini alırıq. Ehtiyac anında əl uzatdığımız asılı, gələcəkdə həyatımızı xilas edən insan ola bilər.

Köhnə üslub On İkinci Addım işləri haqqında deyiləcək çox söz var. Çaşıb qala bilərik və yardımımızı yalnız relaps etmiş tanıdığımız üzvlərlə məhdudlaşdıra bilərik. Tanımadığımız yeni insanlardan qorxa bilərik. Ehtiyatlı olmağa səbəb ola biləcək hallar var: istifadə etdikdə təhlükəli oluruq. Qayğıdan yayınmaq üçün bunu "özümüzə qarşı düzəliş" adlandıra bilərik: "Bu qədər dram mənə lazım deyil." Amma yeni gələndən "özümüzü qoruduqda", həyatımızı dramdan müdafiə etmirik; möcüzəni görmək fürsətindən özümüzü məhrum edirik. Bəzən yeni bir insanın ən çox ehtiyacı olan şey tək qalmamaqdır. Sadəcə həyatımızı yaşayarkən kiməsə yanımızda olmağa icazə vermək əvəzsiz ola bilər.

Bir-birimizə necə əl uzatmağı öyrədirik. Kimsə bunu bizim üçün edib deyə, avtomatik olaraq başqasına necə əl uzadacağımızı bildiyimiz anlamına gəlmir. Sponsorluq etdiyimiz birini On İkinci Addım zənginə aparmaq, ona öyrənmək fürsəti verir və bizi bunu təkbaşına etməyə çalışmaqdan qoruyur. Böyük ağrının yanında olub onu içimizə almamağı öyrənirik.

Duyğuları dərindən və ifrat həddə yaşayırıq. Həyata başıaşağı atılırıq və ya hərəkət etməyə qorxub yorğanın altına giririk. Bir çoxumuz üçün böyümənin qiyməti yaşamağı bilmədiyimiz qədər çox hisslərin oyanmasıdır. Yenidən qapanmamaq üçün cəsarət və təvazökarlıq lazımdır. Çox vaxt sonradan anlayırıq ki, mənfi düşüncələrimiz zəncirvari artıb. Bəlkə də bir kinlə başladıq və tədricən daha az dürüst olduq. Həqiqəti gizlətmək yalanlara yol açdı, paylaşmaq çətinləşdi və nəhayət, çoxlu pis davranışın nəticələri ilə üzləşdik. Asılılıq da, sağalma da proqressivdir. Çox nadir hallarda yerimizdə sayırıq. Demək olar ki, həmişə ya yaxşılaşırıq, ya da pisləşirik.

Özümüzü seçimlərimizlə müəyyən edirik. Ailə qurmaq qərarı əvvəllər bildiyimiz müstəqilliyi geridə qoymaq deməkdir; ailə qurmamaq qərarı isə insanlarla bağlı qalmağın başqa yollarını tapmağımızı tələb edir və s. Yeddinci Ənənə bizə öyrədir ki, niyyətindən asılı olmayaraq hər şeyin bir qiyməti var və biz bunu həyatımızda və sağalmamızda irəlilədikcə dərindən anlayırıq. Verdiyimiz hər qərar — yaxşı və ya pis — arxada buraxdığımız seçimlərin olması deməkdir. "Bəs əgər?" suallarının sonsuz toruna düşə bilərik. Dördüncü Addım bunun yarada biləcəyi "emosional kədər həddi" barədə bizi xəbərdar edir. Özümüzü olduğumuz kimi deyil, olmaqda olduğumuz kimi görməyi öyrənirik. AN bizə çevrilməmizin nəticələri — və faydaları — ilə yaşamağa kömək edir.

Hamımız həyatımızda yeni insanlarla, yerlərlə və şeylərlə yenidən başlama təcrübəsi yaşamışıq; tam anlamadığımız yeni bir həyat tərzinə addım atmışıq. Yaşamaq və doyum tapmaq arzusu təkcə asılılara xas deyil, amma sağalmada biz başqaları ilə əlaqə qurmaqla başlayır və əsas təhlükəsizliyə doğru irəliləyirik. Bəlkə də bu, belə olmalıdır. Həyatımızdakı sevgiyə güvənə biləcəyimizə inanmaq çətindir. Ən dərin ehtiyaclarımızın qarşılanmayacağına inanırıq. Bu, düzəlişlər prosesi ilə başlayır: bağışlaya və bağışlana biləcəyimizi, hərəkətlərimizə görə məsuliyyət götürə və daha yaxşı seçimlər edə biləcəyimizi anlamaqla.

Məqsədlərimiz fərqli olsa da, yollarımız çox oxşardır. Özümüzü qəbul etməzdən əvvəl bir çox fərqli kimlikdən keçirik. Hamımızın paylaşdığı alətlərlə irəliləyirik. Yoldan çıxdıqda çox oxşar bir yerə düşürük. Mənəvi prinsipləri tətbiq edərək irəlilədikdə isə həyatlarımızda çox fərqli yerlərə gedə bilərik, amma relaps etsək, hamımız eyni vəziyyətə düşürük. Ən çox paylaşdığımız şey də budur: haraya getdiyimiz yox, haradan gəldiyimiz və necə irəlilədiyimiz.

Birlikdə azadlıq nöqtəsinə yüksəlirik. Ora çatmaq üçün bir-birimizə ehtiyacımız var və yoldaşlıqda etdiyimiz ən gözəl işlərdən biri, arzularımızın ardınca gedərkən bir-birimizi dəstəkləməkdir. Ümidlərimizi və uğurlarımızı paylaşmaq, qorxularımızı və çətinliklərimizi

paylaşmaq qədər mesajı daşımağın bir hissəsidir. Bizim daşıdığımız mesaj ümiddir. Bu həm hədiyyədir, həm də məsuliyyət. Bir-birimizin arzuları ilə tam eyniləşməyə bilərik, amma onları həyata keçirməyə çalışmanın ümidinə, enerjisinə və həyəcanına bağlana bilərik. Bir-birimizin yollarından ilham alırıq. Bir-birimizin böyüməsinə şahid olmaq bizə irəliləmək üçün alətlər və ilham verir. Eyni zamanda, yerimizdə qalmağı, ardıcıl olmağı və qurduğumuz həyatları yaşamağı da bacarırıq. Sağalmamız güvənə və inana biləcəyimiz bir şeydir. Hazır olduğumuz hər an yeni başlanğıclar mümkündür.

Üçüncü Fəsil

Mənəvi Yol

Addımlar mənəvi inkişaf yoludur. Proqramımızda "mənəvi hissə" ilə qalan hissə arasında heç bir ayrılıq yoxdur. Almazın üzləri daşdan ayrı olmadığı kimi, proqramımızın mənəvi tərəfləri də ayrıca hissələr deyil; onlar bütövlüyə baxış bucaqlarıdır. Hər şey mənəvidir. Bunun nə demək olduğu barədə anlayışımız zamanla dəyişə bilər.

Bəzən mənəvi prinsipləri atmalı olduğumuz addımlardan ayrı düşünürük, amma əslində onlar bir-biri ilə bağlıdır. Mənəvi prinsiplər dəyərlərimizi formalaşdırmaq və onlara uyğun yaşamağı öyrənmək üçün bizə bir dil verir. Prinsiplər inanclarımızı, hərəkətlərimizi və niyə belə davrandığımızı təsvir edir. Tətbiq etdiyimiz prinsiplərlə münasibətimiz yaradıcıdır. Gündən-günə onları yeni yollarla, yeni birləşmələrlə istifadə etməyi öyrənirik ki, kim olduğumuzu daha yaxşı ifadə edək və ətrafımızdakı insanlara daha faydalı olaq.

Prinsipləri daha yaxşı anladıqca, inandığımız şeylərə daha ardıcıl şəkildə uyğun davranmağa başlayırıq. Mənəvi prinsipləri tətbiq etdikcə kəşf edirik ki, bu bizi "mənəvi etməz." Əksinə, bütün həyatımız boyu içimizdə mövcud olan bir şeyə oyanırıq. Mənəviyyat bizim təbii halımızdır.

Mənəviliyimizə Oyanış

Biz mənəvi oyanış yaşayan yeganə insanlar deyilik, lakin addımlar üzərində işləməyin nəticəsi olaraq yaşadığımız xüsusi bir oyanış var: biz öz mənəviliyimizə oyanırıq. Ətrafımızdakı dünyaya sanki yenidən canlanmış kimi baxırıq. Daha aydın görür, daha dərin hiss edirik və bu, hər zaman rahat olmur. Bəzi üzvlərimiz inanır ki, ən vacib mənəvi oyanış Anonim Narkomanlara (AN) ilk dəfə qapıdan daxil olduğumuz anda baş verir və bərpanın qalan hissəsini başımıza nə gəldiyini anlamağa çalışmaqla keçiririk. Digərlərimiz üçün isə oyanış, bərpadakı bir çox şey kimi, qat-qat baş verir: "Duman bir az çəkildi və mən nə qədər duman olduğunu görə bildim," — deyə bir üzv paylaşır. "Hər dəfə çəkiləndə üfüqdə daha çox şey görürəm; bunun nə qədər böyük olduğunu və hələ nə qədərini görə bilmədiyimi hiss edirəm. Bir az şansla, bütün həyatım boyu getdikcə daha çox oyanacağam."

Bəzilərimiz gücümüzdən üstün bir qüvvənin mövcudluğunu dərindən hiss etməklə mənəvi oyanış yaşamışıq. Digərləri isə, Ali Güc anlayışını yaşayıb-yaşamamağımızdan asılı olmayaraq, mənəvi şüurun yavaş və yumşaq şəkildə dirçəlişini bölüşür. Başqalarının bizə qayğı göstərdiyini kəşf etmək də mənəvi oyanış ola bilər. İlk dəfə anlayırıq ki, biz önəmləyik. Prinsiplərə uyğun yaşamaq bizi təvazökarlığa aparır — dünyadakı yerimiz və bu dünyada rahat yaşamaq qabiliyyətimiz haqqında daha dərin bir anlayışa. Yığıncaqlarda tez-tez belə eşidirik: "Ali Güc haqqında bilməli olduğun ən vacib şey odur ki, o sən deyilsən!" Kainatın mərkəzi olmadığımızı anlamağımıza nə kömək edirsə, buna dəyər. Özümüzü ali varlıq elan edəcək qədər iddialı olmasaq da, özünəməxsus xəstəliyimiz yenə də bizə, əslində nəzarət edə bilməyəcəyimiz qədər çox şeyə cavabdeh olduğumuzu deyir.

Dünyamızla ahəng içində yaşamağı tətbiq etdikcə, hansı mübarizələri seçəcəyimizdə daha müdrik oluruq. Enerjimizi harada fərq yaratmaq üçün istifadə edə biləcəyimizi və harada buraxmalı olduğumuzu öyrənirik. Münaqişə artıq başlamışkən ondan geri çəkilməyi öyrənmək, bəzən ümumiyyətlə münaqişəyə girməməkdən daha çətindir. Bu o demək deyil ki, hər kəslə və hər şeylə razılaşırıq və ya birdən-birə doğru bildiyimizi müdafiə etmək gücümüzü itiririk. Əksinə, nə vaxt irəli çıxmalı, nə vaxt geri çəkilməli olduğumuzu öyrənirik. Bəzi mübarizələr,

qazana bilməyəcəyimizi bilsək belə, dəyərlidir; bəziləri isə qələbəmiz dəqiq olsa belə, dəyərsizdir. Bu, ayırdetmə qabiliyyətidir və təcrübəmizdən gəlir. Müdafiə etməli olduğumuz bir prinsip ilə sadəcə buraxmaq istəmədiyimiz bir fikri ayırmağı öyrənirik. Nə vaxt ayağa qalxacağımıza, nə vaxt təslim olacağımıza özümüz qərar verə bilirik və bunu tətbiq etdikcə hansının bizim üçün doğru olduğunu daha yaxşı müəyyən edirik.

Dəyişdirə bilmədiyimiz şeyləri qəbul etməyi və uyğun olan yerdə hərəkətə keçməyi öyrənmək təkcə asılılıqdan bərpanın bir hissəsi deyil; bu, həm də böyüməyin bir hissəsidir. Bir çoxumuz böyümüş uşaqlar kimiyik — başqalarını nəzərə almadan hər şeyin öz istədiyimiz kimi olmasını istəyirik. Çox vaxt bu, yaşımızdan asılı olmayaraq, otaqlarda ağrılı bir yeniyetməlik dövründən keçməyimiz deməkdir. Yetkinlik bizə reallıqla qüsurlar vasitəsilə deyil, mənəvi prinsiplər vasitəsilə üzləşəndə gəlir.

Prinsipləri həyatımıza daxil etmək doğru ilə yanlışı ayırd etməyimizə kömək edir. Özünə yönəlmiş qorxunu buraxdıqda, ən sarsıdıcı qüsurlarımızın bir çoxu güclü üstünlüklərə çevrilir.

Asılılıq dövründə tez-tez aydınlıq anları yaşamışıq; kimə çevrildiyimizin həqiqətini görə bilmişik, lakin təkcə bu fərqindəlik dəyişiklik gətirməyib. Dəyişiklik üçün səy lazımdır. Həyatımız hərəkət etdiyimiz üçün dəyişir. Bəzilərimiz mənəvi prinsipləri "tətbiq etdiyimizi" deyir, çünki bu, müəyyən bir şəkildə davrandığımız anlamına gəlir. Digərlərimiz isə "təcrübə etdiyimizi" deməyə üstünlük verir, çünki hər zaman daha yaxşı ola biləcəyimizi bilirik. Necə adlandırmağımızdan asılı olmayaraq, əsas olan hərəkətdir.

Əsas hərəkətimiz təslimiyyətdir və biz ona hər gün qayıdırıq. Həmişə bir az da buraxmaq üçün yer var. Həmişə təslim olmaq seçiminin mövcudluğunu anlamaqda böyük bir azadlıq var. Əvvəllər çaşa bilər və xəstəliyimizə təslim olmalı olduğumuzu düşünə bilərik; əslində isə çoxumuz buraya gəlməzdən əvvəl elə bunu edirdik. Aktiv asılılıqda iradəmizi hər gün xəstəliyimizə təslim edirdik. Bərpada isə prosesə, proqrama və nəhayət özümüzdən üstün bir gücə təslim olmağı öyrənirik. Mübarizəni dayandırdıqda, özümüzü tam şəkildə bizdən üstün bir gücün himayəsinə veririk. Bu da təbii olaraq, onu necə anlayırıqsa anlayaq, həmin gücün xidmətinə sadiq qalmağımıza gətirib çıxarır.

Təslimiyyət yeni baxış bucaqları görmək üçün açıqfikirli olmağı və fərqli yaşamağa hazır olmağı tələb edir. Özümüzü yeni perspektivlərə açdıqda, cavab gözlədiyimiz yerdə daha çox sual tapa bilərik. Hər dəfə əvvəllər ağlımıza gəlməyən imkanları görə bildikdə, bir az daha çox azadlıq qazanırıq. Fikrimizi, baxışımızı və həyatımızı dəyişməkdə azadıq. Azadlıq artıq həyatımızı avtomatik şəkildə yaşamamağımız deməkdir. Getdikcə təslimiyyətin nə qədər cəsarət tələb etdiyini daha aydın görürük.

Bərpanın möcüzəsini hərəkətdə görürük — heç vaxt bacarmaz dediyimiz bir asılı həqiqətən mesajı aldıqda. Gözlərində yeni bir ümid görürük və bu fərqi görməmək mümkün deyil. Həmçinin, nə deyəcəyimizi bilmədiyimizi düşündüyümüz halda, əziyyət çəkən bir asılı üçün lazım olan sözləri tapdığımızda da möcüzəni tanıyırıq. Güclü bir mesaj daşıdığımızı eşitdikdə, kömək etdiyimiz insan qədər bizim də kömək aldığımızı anlayırıq. Artıq ehtiyacımız olan cavabların bizdə olduğunu kəşf etmək, qapımızın ağzında bir hədiyyə tapmaq kimidir. Çətinlik çəkdiyimiz zaman özümüz üçün edə biləcəyimiz ən yaxşı şey, başqasına kömək etməklə həmin hədiyyəni qəbul etməkdir.

Dini Olmayan Mənəvi Bir Proqram

Hər birimizin öz mənəvi yolu var. Mənəviliyimizi araşdırdıqca, özümüzü özünü kəşf yolunda tapırıq. Mənəvi şüurla yaşadıqda, anlayışımıza uyğun olan Tanrı ilə, özümüzlə və başqaları ilə harmoniya tapırıq. Mənəvilik üçün tək bir resept yoxdur. Hər birimiz mənəvi yaşamağın öz yolunu tapırıq və bu da bizə həyat tərzimizlə bağlı seçimlər etmək azadlığı verir. Eyni zamanda bu azadlıq bizə məsuliyyət də yükləyir.

Biz mənəviliyin AN proqramının və AN həyat tərzinin mərkəzində olmadığını iddia edə bilmərik. Lakin bunun daxilində bütün inanclara sahib insanlar üçün yer var — o cümlədən heç bir inancı olmayanlar üçün də. AN-da öz mənəviliyimizə olan haqqımız qeyd-şərtsizdir və bu, eyni haqqı başqalarına da tanımalı olduğumuz anlamına gəlir. Bu, əslində o qədər də mürəkkəb deyil, amma bərpamızın bu sahəsini nədənsə çox mürəkkəbləşdirməyi sevirik. Mənəvi prinsiplərin hər hansı tək bir tərifi bizim üçün çox məhdudlaşdırıcı olardı. Ənənələrimiz bizə xatırladır ki, AN hər hansı bir mənəvi yolun dəstəkləndiyi yer deyil.

Bizim üçün işləyən bir mənəvilik tapmaq bərpada üzləşdiyimiz ən vacib çətinliklərdən biri ola bilər, amma buna baxmayaraq, bu mövzuda danışmaqdan tez-tez çəkinirik. Paylaşdıqlarımızla özümüzü yad hiss edəcəyimizdən və ya başqalarını narahat edəcəyimizdən qorxa bilərik. Mesajı daşıdığımız zaman, şəxsi mənəvi təcrübələrimizlə AN mesajı arasındakı sərhədi aydın saxlamağı öyrənirik. Bir-birimizin təcrübəsinə açıq olmaqla yanaşı, müəyyən bir dini dəstəklədiyimiz təəssüratını yaratmamaq arasında tarazlıq tapmaq çətin ola bilər.

Biz müəyyən mənəvi anlayışları ifadə etmək üçün xüsusi terminlərdən istifadə edən bir dinə və ya yola sahib ola bilərik, amma özümüzdən soruşuruq: bunu hamımızın anlaya biləcəyi bir şəkildə necə ifadə edə bilərik? Birlikdəlikdə mövcud olan müxtəlif baxışlara hörmət əlaməti olaraq daha ümumi dildən istifadə edirik, baxmayaraq ki, başqa bir mühitdə öz inancımıza xas daha konkret dili seçə bilərdik. Mənəviliyimiz haqqında danışarkən eyni zamanda hər kəsin öz yoluna sahib olması üçün qapını açıq saxlamaq çətin ola bilər. Biz Ali Gücü təsvir etmək üçün çox müxtəlif sözlərdən istifadə edirik və dərinləşən mənəvi təcrübəmizi otaqdakı hər kəs üçün əlçatan edəcək şəkildə paylaşmağa çalışırıq.

Ən vacibi, güvəndiyimiz və hörmət etdiyimiz, təkbətək paylaşmaqda rahat olduğumuz insanları tapırıq. İşin hamısı yığıncaqlarda baş vermir; sponsorla, addım işi zamanı və ya güvəndiyimiz dostlarımızla paylaşır və araşdırırıq. Mənəviliyimizi tapmaq üçün heç vaxt AN-dan ayrılmağa ehtiyac duymaya bilərik, amma əgər mənəvi axtarışlarımız otaqlardan kənarda baş verərsə, AN-ın bizi hər yeni səfərdən sonra yenidən qucaq açaraq qarşıladığını anlamamız çox vacibdir. Hər dəfə paylaşmaq üçün yeni anlayışlar və mənəvi inkişafımızın nəticəsi olaraq üzərində işləməli olduğumuz yeni çətinliklər gətiririk.

Proqramımızın ən gözəl cəhətlərindən biri odur ki, fərqli inanclara baxmayaraq işləyir. AN elə bir yer olmalıdır ki, hamımız özümüzü xoş qarşılanmış hiss edək. Otaqdakı hər kəsin eyni inancı paylaşdığından əmin olsaq belə, AN mesajının aydın qalmasına diqqət etməliyik. Ənənələri yalnız konkret bir problemi həll etdiyini gördüyümüz zaman tətbiq etmirik. Mesajımızı aydın saxlamaq hamımıza kömək edir. Bir üzv belə izah etmişdi: “Mənəviliyimi AN dili ilə paylaşmağı öyrəndikcə, inancımla AN arasındakı əlaqələri daha aydın görürəm.” Yeni anlayışlarımızı bərpanın ortaq dili ilə paylaşdıqda, AN mesajını daşımaq qabiliyyətimiz güclənir. Birliyimiz hər birimizin artan anlayışını ortaya qoyması ilə yetkinləşir və inkişaf edir; açıq fikirli paylaşdıqda və dinlədikdə bir-birimizin təcrübəsindən böyüyürük.

Mənəvilik bərpamızın mərkəzində olsa da, bir çoxumuz bu mövzuda danışmağa müqavimət göstəririk, çünki bu, dini söhbətlərə çox yaxın gəlir. Bunun üçün bir çox səbəbimiz ola bilər. Əvvəla, bu, çoxumuzun danışmamağı öyrəndiyi bir mövzudur. Bilirik ki, inanc çox şəxsi bir məsələdir. Digərlərimiz isə bu mövzuda danışarkən başqalarının inancını öz inancımıza uyğunlaşdırmağa çalışmadan bunu ifadə edə bilmirik. Onsuz da dəyişməli olduğumuz çox şey var və buna görə də, hansı inanc sisteminə sahib olsaq da, proqram tərəfindən onun təhdid edilməyəcəyini bilmək bizim üçün vacibdir. Lakin mənəviliyimizi daha fəal şəkildə tətbiq etməyə başladıqca, bu inanc sistemi sınağa çəkilə bilər.

Biz saatlarla fəlsəfi müzakirələr apara bilərik və mənəvi həyatımızda heç bir irəliləyiş əldə etməyə bilərik. Digər tərəfdən, tanıdığımız ən mənəvi insanlardan bəziləri bu mövzuda çox az danışır. Onların səssiz nümunəsi sözlərdən daha təsirlidir. Addımlarda, ənənələrdə, konsepsiyalarda və digər ədəbiyyatımızda paylaşdığımız prinsiplər hamımızın anlaya və özümüzü yaxın hiss edə biləcəyimiz ortaq bir dil yaradır.

Biz dəfələrlə deyirik ki, bu proqram mənəvidir, dini deyil, amma bu o demək deyil ki, proqram dini insanlar üçün işləməz. Bəzilərimiz AN-a çox rahat olduğumuz bir inanc təməli ilə gəlirik. Digərlərimiz isə addımlar vasitəsilə Ali Güclə münasibət qurmaq üçün gördüyümüz işin nəticəsi olaraq təşkilatlanmış dinə yönəlirik. Bəzilərimiz alternativ mənəvi yollar tapır və ya proqram vasitəsilə əldə etdiyimiz mənəviliyin kifayət etdiyini görürük. Burada doğru və ya yanlış cavab yoxdur; insanı təbii olaraq təşkilatlanmış dinə yaxınlaşdıran və ya ondan uzaqlaşdıran bir ardıcıllıq da yoxdur. Əsas olan odur ki, proqramın mənəvi təbiətini qəbul edək, burada güvəndiyimiz bəzi şeylərin böyük bir sirr olduğunu, bəzilərinin isə məntiqə tam uyğun gəlmədiyini anlayaq. Bir çoxumuz deyir ki, illərlə təmiz qalmağımıza baxmayaraq, bunun necə işlədiyini hələ də bilmirik; sadəcə işlədiyini bilirik. Həmişə bilmədiyimiz bir şeyin qalacağını qəbul etmək, özümüzdən üstün bir şeyin bizim üzərimizdə və bizim vasitəmizlə işləməsi üçün həmişə yer olduğu deməkdir.

Bəzilərimiz böyüdüyümüz dini inancları qoruyub saxlamışıq, amma asılılıq dövründə bu inanclara zidd şəkildə özümüzdən güzəştə getmişik. Çoxumuz keçmiş inanclarımızdan uzaqlaşmaq üçün o qədər çox çalışmışıq ki, həmin dili eşitdiyimiz zaman reaksiyamız sanki allergiya kimidir. Bu dilin bizi niyə bu qədər narahat etdiyini anlamağımız uzun zaman ala bilər. İnsanların Ali Gücdən danışdığını eşidəndə, sanki bütün o hisslərin yenidən üzərimizə gələcəyini düşünə bilərik və bu, bizi narahat edir.

Dinlə bağlı mənfi təcrübələrimiz və ya dinlə münasibətimizi çətinləşdirən yaşantılarımız ola bilər. Bununla üzləşmək çətin ola bilər. Bir çoxumuz asılılıqdan “xilas olmaq” üçün dini cəhdlər yaşamışıq və təkcə inancın bizi azad etməyə kifayət etmədiyini görmüşük. Yaxud çox inkişaf etmiş bir dini inancımız ola bilər və AN-ın bizdən bunu tərk etməyimizi istəyəcəyindən qorxa bilərik. Təcrübəmiz nə olursa-olsun, bərpamız üçün işləyə biləcəyimiz bir anlayış tapmaq həyati əhəmiyyət daşıyır. Bunu formalaşdırmaq prosesində başqalarının bu barədə fikirləri çaşdırıcı və ya təhdidedici görünə bilər. Bir-birimizə öz inanc sistemimizi tapmaq üçün vaxt və məkan verməyimiz vacibdir.

Digər tərəfdən, bəzilərimizin bərpa ilə digər inanclarını uzlaşdırmaq üçün ehtiyac duyduğu söhbətləri tez bir zamanda kəsməyə də meylli ola bilərik. Bir üzv etiraf etmişdi: “AN-a gəldikdən sonra inancımla bağlı çətinliklər yaşadım. Təmiz qaldıqdan sonra böyüdüyüm inancı tətbiq etməyə davam etdim və çox fəal oldum. Amma otaqlarda mənəvi oyanışlarımdan danışanda sanki susduruldum. Bir müddət bu yolu izləmək üçün getdim, amma başa düşdüm ki, burada da olmalıyam — ona görə də bu ikisi arasındakı boşluqla barışmağın bir yolunu

tapdım.” Bu səyi göstərməsək, insanları özümüzdən uzaqlaşdıra və ya mənəvi inkişafımızla bərpa təcrübəmiz arasındakı əlaqələri anlamaq imkanımızı məhdudlaşdıra bilərik.

Mənəvi inkişaf bəzən çətin ola bilər, amma bu, işlərin pis getdiyi anlamına gəlmir. Çox vaxt məhz bu mübarizə bizi bizim üçün işləyən bir mənəviliyə aparır. Mənəviliyimiz oyandıqca inanclarımız böyüyür. İnanclarımızı real olaraq yaşadıqda, onlar daha canlı və güclü olur. Bəzilərimiz üçün bu, bizə uyğun gələn dua formasını tapmaq deməkdir; digərlərimiz şüurlu əlaqə qurmağın fərqli yollarını tapır. Amma mənəvi inkişafın açarı onun inkişaf olmasıdır — bu isə dəyişdiyi və bizi dəyişdirəcəyi deməkdir. Bir üzv paylaşmışdı: “Təxminən on il təmiz qaldıqdan sonra başa düşdüm ki, Tanrı ilə münasibətimdə dürüst deyiləm, çünki qəzəbli olmadığımı göstərirdim. Düşündüm ki, əgər bu münasibətdə dürüst deyiləmsə, digər münasibətlərimin necə şansı ola bilər?” Mənəvi inkişaf üçün bir fürsəti tanıdığımız hər dəfə, ümid yenidən oyanır.

Mənəvi Səyahət

Anlayışımıza uyğun olan Tanrını axtarmaq şəxsi bir təcrübədir, lakin bu axtarışda tək olmadığımızı bilməyə ehtiyacımız var. Bunun çox şəxsi, sözlə ifadə olunması çətin, amma gözəl bir tərəfi var. Elə anlar olur ki, Ali Gücümüzlə bu yolu tək getməli oluruq. Ənənələri öyrəndikcə başa düşürük ki, şəxsi bərpamıza təsir edən heç nə kənar məsələ deyil və eyni zamanda birliyimiz hər şeydən önəmlidir. Bu mənəvi prinsiplər bir-biri ilə ziddiyyət təşkil etmir, lakin onları uzlaşdırmaq üçün bəzən düşünməyə və ya dua etməyə ehtiyac ola bilər. Biz mənəvi yaşadıqda, bərpamızda və paylaşımımızda bizi şüur və empatiya yönləndirir. On Birinci Addımda biz Tanrının bizim üçün olan iradəsini həyata keçirmək gücünü diləyirik. Elə bu ruhda da, ətrafımızda ayrılıq və ya parçalanma yaratmadan təcrübəmiz haqqında danışmaq üçün lazım olan sözləri istəyə bilərik.

Biz yolumuz haqqında açılmağı bacarmalıyıq. Bu yol üzərindəki mərhələlərə hansı adları verdiyimiz o qədər də önəmli deyil. Hisslərimiz və təcrübələrimiz barədə ad çəkmədən paylaşmağı öyrəndikdə, anonimliyinin bizə bəxş etdiyi azadlığı kəşf edirik. Çox fərqli mənəvi yollarda olan insanlarla düşündüyümüzdən daha çox ortaq cəhətlərimizin olduğunu görəndə təəccüblənə bilərik. Səyahətlərimizin ortaq tərəflərini görməyə başladıqda anlayırıq ki, fərqliliklərimiz aramızda maneə yaratmaq əvəzinə, yol boyu bizə kömək edə bilər.

Mənəvi təcrübəmizi sözlə ifadə etmək çətin ola bilər. Gözlə görünməyən şeylərdən danışdığımız üçün, konkret dil çox vaxt yaşadıqlarımızı tam əks etdirmir və bu təcrübələri ifadə etmək üçün istifadə etdiyimiz dil tez-tez başqa mənbələrdən götürülür. Onu öz dilimizə çevirmək məşq tələb edir. Təcrübəmiz üçün söz tapmaqda çətinlik çəkəndə, ən son ehtiyacımız olan şey bunun səhv edildiyini eşitməkdir. Biz bir-birimizi açıq fikir və açıq ürəklə dinləyirik və təcrübəmizi hamı tərəfindən paylaşılmaya biləcəyini anlayaraq bölüşürük. Eyni ruhda da başa düşürük ki, başqaları üçün də bu mövzuda danışmaq çətindir və bəzən obyektiv və mühakiməsiz olmağımızı tələb edən fikirlər eşidəcəyik.

Hər birimiz təslim olmağın öz yolunu tapırıq, lakin bu o demək deyil ki, hamımız Tanrıya inanmağa gəlirik. Bir çox üzvümüz illərlə ateist olaraq təmiz qalıb. Bəzilərimiz üçün AN-ın ateizmimizi qəbul edə bilməsi özü-özlüyündə bir inam addımı olub. Nəyə inanmağımızdan asılı olmayaraq, biz burda xoş qarşılanırıq. AN üzvlərinin mənəviliyi necə müəyyənləşdirdiyi və ya tətbiq etdiyi barədə heç bir mövqeyə sahib deyil. Bizim şəxsi çağırışımız, bizim üçün məntiqli olan bir mənəvilik anlayışı tapmaqdır. Müxtəlif üzvlərin fikirlərini və təcrübələrini diqqətlə və açıq fikirli dinlədikcə, bərpamızda istifadə edə biləcəyimiz öz anlayışımızı formalaşdırırıq. Bir üzv paylaşmışdı: “Bərpada ateizmin legitim bir yol kimi qəbul edildiyini

eşitmirdim, amma bunu qəbul etdim. Mənəviliklə bağlı proqramın digər tərəflərində etdiyim kimi davrandım: mənə lazım olanı götürdüm, qalanını kənarda qoydum. İllər keçdikcə başa düşdüm ki, başqalarının mənəvilik, etik dəyərlər və Tanrı ilə bağlı fikirləri mənimkindən çox fərqlidir. AN-ın gücü və gözəlliyi ondadır ki, hamımız üçün yer var. Başqalarının mənəvi prinsiplər adlandırdıqlarını mən etik prinsiplər adlandırıram."

Adları necə olursa-olsun, addımlardakı və ənənələrdəki prinsiplər bizi aktiv asılılıqdan, özünəmərkəzçilikdən və qorxudan uzaqlaşdırır. Çətinlik çəkən birinə kömək etdikdə, özümüzə olan həddindən artıq fokusdan azad oluruq. Geri verdikdə, acgöz ola bilmirik. Biz AN prinsiplərini tətbiq edən hər bir üzv üçün bərpanın imkanlarının hədsiz olduğunu görmüşük — bu prinsipləri mənəvi adlandıraq ya da yox.

Bəzilərimiz üçün mənəvi olan sadəcə görünməyən və ya toxunulmaz olandır. Hər birimiz tapdığımız anlayışda tam muxtariyyətə və anonimliyə sahibik. "Onu necə başa düşdüksə" ifadəsi çoxumuz üçün ilişib qalan bir nöqtə ola bilər. Mənəvi yaşamaq üçün Ali Gücü başa düşmək və ya qəbul etmək məcburiyyətində deyilik. Heç kimin bizim inanclarımızı mühakimə etməyə, onları doğru və ya yanlış adlandırmağa haqqı yoxdur. Əsas olan odur ki, bir-birimizin təcrübəsini açıq fikirli şəkildə qəbul edək və öz təcrübəmizi başqalarını inandırmaq cəhdi olmadan paylaşaq. Birimizi təmiz saxlayan şey başqası üçün işləməyə bilər. Biz sadəcə özümüz üçün işləyən şeyi bölüşürük.

Öz inanclarımıza və başqalarının inanclarına açıq fikirli yanaşmaq, bizi öz zehnimizdə qurduğumuz tələlərdən azad edir. Doğru işi doğru səbəbdən etdikdə, mənəviliyimizin həyatımızda fərq yaratdığını görə bilirik. Əsas Mətn bunu "yaxşı niyyət" adlandırır. Ətrafdakı bütün səs-küydən çox, içimizdəki səsi dinləyə bilirik.

Fərqliliklərimizə və tərəddüdlərimizə ilişib qaldıqda, AN-da niyə mənəviliyə ehtiyac duyduğumuzu unutmaq asanlaşır. Əsas Mətn bizə sadə şəkildə xatırladır ki, "Biz yaşamağın ağrısını mənəvi prinsiplər vasitəsilə yüngülləşdiririk." Asılılar həyatı çox kəskin hiss edir və çox vaxt məhz bu ağrı bizi, onun əslində kömək etməyəcəyini bildiyimiz halda belə, istifadə etməyə aparır. Biz bir anlıq rahatlıq üçün belə, ömürlük çətinliyə razı olmuşuq. Buraya gəldikdə öz həyatımızdan sağ çıxmaq qeyri-mümkün görünür, amma tədricən reallıqla üzləşməyi və həqiqətlə dostlaşmağı öyrənirik. Tətbiq etdiyimiz mənəvi prinsiplər bu ağrının kənarlarını yumşaldır və nə qədər çox tətbiq etsək, bir o qədər də bu prinsiplərin azadlığın açarları olduğunu görürük. Bütün işlərimizdə "təmizləndikcə" həyatımız asanlaşır. Dürüstlük, bütövlük və sədaqəti tətbiq etdikcə, hekayələrimizi xatırlamaq və izləri ört-basdır etmək məcburiyyətində qalmırıq. Bu cür yaşamağın əslində daha asan olduğunu görüb təəccüblənə bilərik. Həyatımızı sevə, diri olmağın sevincini tapa və dünyaya səmimi bir həyəcanla baxa bilirik.

Tanrının bizim üçün olan iradəsinə qısa anlıq baxışlar əldə etdiyimiz kimi, öz mənəviliyimizə də qısa baxışlar əldə edirik. Mənəvi vəziyyətimiz daim dəyişir. Çox vaxt şüurlu əlaqəmizin gəlib-getdiyini, hələ də xoş olmayan düşüncələrimiz olduğunu və ya illərlə təmiz qalsaq belə, istəmədiyimiz davranışlar göstərdiyimizi görəndə özümüzü "mənəvi deyil" hesab edirik. Amma geri qaldıqda bu, mənəvi olmadığımız anlamına gəlmir — bu, insan olduğumuz anlamına gəlir. Axı əgər heç vaxt geri qalmasaydıq, Onuncu Addımı tətbiq edə bilməzdik. Özümüzə insan olmağa icazə vermək, böyüməyə davam etmək üçün özümüzə yer açmaq deməkdir. Biz bunu etdiyimizi bilməzdən çox əvvəl, artıq mənəvi yaşayırıq.

Mənəvilik reallıqla münasibətdir. Mənəvi həyatımızı inkişaf etdirdikcə, reallıq daha az qorxulu və daha az sərt olur. Azadlığımızla yaşamağı öyrənirik. Baxış bucağımızdakı bir dəyişiklik vəziyyətimizi başa düşmə tərzimizi tamamilə dəyişə bilər. Həyatımız mənəviliyə əsaslandıqda, qavrayışlarımız və reaksiyalarımız özümüzdən böyük olan bir şeylə daim inkişaf edən münasibətə söykənir. Özünəmərkəzçilik yerini təvazökarlığa verir. Hər səhnənin əsas obrazı olmadığımızı anlayırıq, amma köməkçi səylərimizin ətrafımızdakı insanların həyatında real fərq yarada biləcəyini də görürük.

Mənəviliyimiz inkişaf etdikcə, həyatımıza və içindəki insanlara qarşı minnətdarlığımız artır. Ətrafımızdakı dünyada nə qədər çox yaxşılıq görə bilsək, bizi bu şüura gətirən gücə qarşı bir o qədər minnətdar oluruq. Bədənimiz, zehnimiz və ruhumuz harmoniya içində olduqda, həyatımız bunu əks etdirir. Biz tarazlıqda yaşaya bilirik.

Mənəvilik Praktikdir

Davranışlarımız inanclarımızla daha ardıcıl uyğunlaşdıqca, özümüz haqqında yeni bir anlayış qazanırıq. Hətta düşüncəmizə diqqət yetirməyimizi tələb edən bir xəstəliyimiz olsa da, özümüzdə həm yaxşı, həm də pis tərəfləri görə bilirik. Öz davranış və motivlərimizə diqqət yetirdikdə, bəzən xarakter qüsurlarımızla müəyyənləşdiyimizi hiss edirik. Özümüz haqqında ən xoşagəlməz görünən şeylər bəzən ən doğru olan kimi görünə bilər. Amma ağrılı şeylərimizi gördüyümüz halda, bunun bizim kimliyimizin bütün həqiqəti olmadığını bilirik.

Öyrənirik ki, mənəvilik bizdən ayrı deyil; o, bizim bir parçamızdır. Özümüzdə nə qədər doğru olduğunu tam anlamağa başlayırıq. Qırılmış şəxsiyyətlərimiz yenidən bütöv bir sistem halına gəlir. Bütövlük tam inteqrasiya olunmuş vəziyyətdir: Davranışlarımız, düşüncələrimiz, hisslərimiz, ideallarımız və dəyərlərimiz bir-biri ilə uyğunlaşır. Çoxlarımız üçün buraya çatmaq uzun zaman alır, və bunun həqiqi olduğunu hiss etmək daha da uzun sürür. Getdikcə davranışlarımızı hisslərimiz və reaksiyaqlarımızla deyil, dəyərlərimiz və inanclarımızla uyğunlaşdırmağı bacarırıq.

Mənəviliyi sadə saxladıqda, onu universal edə bilirik. Ali Gücümüzün nə olduğuna inanırıqsa və ya heç inancımız yoxdursa da, hər birimizdə ruh var — bizi hərəkətə gətirən və kim olduğumuzu müəyyən edən daxili işıq. Bir üzv demişdi: “Ruhum mənim içimdəki tək canlı idi. Bədəni məcburi bir ev heyvanı kimi sürükləyirdi. Ruhumun öldüyünü düşündüyüm anlarda problem yox idi — sadəcə danışmırdıq.” Yeni üzvlər bəzən mənəvi oyanışlarının nə vaxt baş verəcəyini soruşurlar. Biz soruşduğumuz zaman, o artıq başlamağa başlamışdır. Mənəvi oyanışın konkret bir anını təyin edə bilməsək də, indi ayıq olduğumuzu bilirik.

Həqiqətdən bizi uzaq saxlayan qarışıqlığı təmizlədikcə, işığımız daha da parlayır. Bu, “anlayan” birinin gözlərində gördüyümüz gözəllikdir — ya yeni üzvün ilk sevinci, ya da otağı dolduran təcrübəli bir üzvün parıltısı. Bunu görüşlərdə də hiss edirik. Çoxumuz bəzən bir binaya daxil olub orada baş verən bir neçə tədbiri görmüşük və AN görüşünün olduğu otağın “ev kimi hiss etdiyini” fark etmişik.

Eyni şəkildə, Tanrının iradəsini tapmaq çox vaxt sadəcə iştirak etmək məsələsidir. Həyata açıq fikir və istəklə qatıldığımızda, növbəti doğru addım özü-özlüyündə ortaya çıxır. Onu tapmaq üçün çox axtarmağa ehtiyac yoxdur. Bir sponsor belə tövsiyə etmişdi: “Səhər oyandığınızda ayaqlarınızı döşəməyə tanış edin. Duşda yuyulmaq üçün iştirak edin. Görüşlərinizə qatılın və öhdəliklərinizə hörmət edin. Divara çırpıldıqda, sola dönün və açıq bir yol tapın.” Vicdanımızı — içimizdəki sakit, kiçik səsi — dinləməyi öyrənirik; bu səs bizi doğru istiqamətə aparıb-

aparmadığımızı bildirir. Açıq yol çox vaxt ən az gözlədiyimiz yerdə olur və bizi əvvəllər axtarmadığımız bir yola, fürsətə və ya möcüzəyə aparır.

Yaradıcılıq hərəkətində sadəcə kənara çəkilməkdən daha çox şey var. Həyat yaşamağa başladığımızda, həyatımızla haraya getmək istədiyimiz barədə sonsuz seçimimiz var. Hər şey həyatda iştirak etməkdən başlayır, amma burada bitmir. Başqa bir üzv paylaşmışdı: "Hər anıma Ali Gücümü dəvət edirəm. Gündəlik rutinlərimdə kömək istəmək onları daha çox sevməyimə kömək edir. Məncə, Tanrının mənim üçün olan iradəsi minnətdarlıqla yaşamaqdır, hətta kiçik şeylər üçün belə." Həyatı olduğu kimi qəbul etmək qabiliyyəti mənəvi oyanışımızın vacib bir hissəsidir. Ya qəbul edirik, ya da bədbəxt qalırıq.

Mənəvi yaşamaq böyüməyə yer olduğunu qəbul etməkdir. Bir üzv paylaşmışdı: "Böyük bir aha anı yoxdur; sadəcə mən əvvəllər etdiyim neqativ işləri etmədiyimi sakitcə başa düşürəm. Özümü dünyamla uyğunlaşmış hiss edirəm." Başqaları ilə şüur və empatiya yaşamağa başlayırıq. Öz güvənimiz və gücümüz bərpa olunur. Özümüzü daha böyük bir şeyin parçası kimi görürük və onunla harmoniya içində yaşamağa çalışırıq.

Bunların heç biri arzu etdiyimiz hər şeyi avtomatik əldə edəcəyimiz anlamına gəlmir. Anlayışımıza uyğun olan bir güclə münasibətimiz, yalnız yaxşı hava şəraitində inkişaf edə biləcəyini düşünəcək qədər sadə deyil. Həyat verir və alır, və bu şəxsi deyil. Oyanan ruhumuzun tanınması, həyatın olduğu kimi inkişaf etməsini qəbul etməyi də əhatə edir; amma çoxumuz ətrafımızda baş verənlərdən razı olmadığımız anlar yaşayırıq. Ağrıyırıq, qorxuruq və tez-tez əsəbiləşirik.

Bəzən çaşırıq və düşünürük ki, mənəvi yaşamaq xoşbəxt olmaq və istədiyimizi əldə etmək deməkdir, və əgər xoşbəxt deyilsəksə və ya istədiyimizi əldə edə bilməmişiksə, bir şey balansdan çıxıb. Bu doğru olsaydı gözəl olardı, amma bərpa nağıl deyil. İtkilər və məyusiyyətlərlə üzləşdikdə, eşitmək istəmədiyimiz xəbərlərlə qarşılaşdıqda və ya heç vaxt yaşamaq istəmədiyimiz vəziyyətlərlə üzləşdikdə, bu mənəviliyimizin işləmədiyi demək deyil. Əslində, belə anlarda onun gücünü ən yaxşı şəkildə görə bilərik. Hadisələrə reaksiyamız və onlardakı rolumuzu qavrayışımız daha ölçülü və uyğun olur. Hadisələrə həddindən artıq və ya az reaksiya vermədən cavab verə bilirik. Hazırkı anda yaşaya bilirik.

Hərəkətdə Olmaq

Əgər özümüzdən böyük bir güclə münasibətimiz faydalı olacaqsa, bu münasibət dürüst olmalıdır. Qorxu, məyusluq və əsəbimizi paylaşmağı öyrənmək cəsarət tələb edir. Biz müxtəlif yollarla dua edirik. Çoxumuz rəsmi dualarla Ali Gücümüzlə danışmağa başlayır və bunlar son dərəcə güclü vasitələr ola bilər. Bir üzv demişdi: "Bərpa müddətim boyunca eyni duaları hər gün oxudum. Başlanğıcda çox yaxşı işlədilər. İndi isə iyirmi il sonra onların mənası və zənginliyi təsəvvür edə bilmədiyim dərəcədədir." Bundan əlavə, Ali Gücümüzlə daha az formal yollarla danışmağı öyrənirik, hisslərimizi, ümidlərimizi, qorxularımızı və ideyalarımızı paylaşırıq.

Addımın sözlərini insanların həmin addım haqqında dediklərindən ayırmağı xatırlamaq vacib ola bilər. Oxşar şəkildə, Ali Gücümüzlə münasibətimiz inkişaf etdikcə, bu, başqalarının göstərdiyi modelə uyğun olmaya bilər və əvvəllər təsəvvür etdiyimizdən fərqli ola bilər. Bu, insanlarla münasibətlərimizə çox bənzəyir: yaxınlıq əvvəlcədən təyin olunmuş və ya proqnozlaşdırıla bilən deyil.

Çoxumuz paylaşır ki, Ali Gücümüzlə bağlı ən böyük qorxumuz budur ki, güclü bir Tanrı həyatın çətinliklərinə icazə verməz; asılılıq cəzasını yaşadığımız şeylər sevgi dolu bir gücün yaratması ola bilməz. Bu çıxılmaz vəziyyətdən çıxmaq üçün min yollar var və bütün üzvlərimiz üçün birini seçmək bizim işimiz deyil. Tapdığımız odur ki, Ali Gücümüz həyatın çətinliklərindən bizi qorumaq deyil, amma onların içindən təmiz qalmaq üçün lütf verir. Çətinlikdə dərs tapa bilərik. Bəzən keçmişdə Tanrıya yüklədiyimiz ağrılı vəziyyətlər, əslində, öz hərəkət və qərarlarımızın nəticəsi ola bilər. Bəlkə də ən önəmlisi, çəkdiyimiz ağrını başqalarına kömək vasitəsinə çevirməkdir. Bərpa olaraq və mesajı çatdıraraq kəşf edirik ki, yaşadığımız hər şey qəbul, empatiya və başqasını ümidə aparmaq üçün sözlər tapmaq üçün bir resurs ola bilər. Biz asılılığımız üzərində gücsüz olsaq da, təslim olduqda dəyişiklik üçün güclü vasitələrə çevrilirik.

Hər birimiz üçün bu dəyişiklik təslim olmaqla başlayır. Təkrar-təkrar görürük ki, qəbul bizi ağrı və əzabdan azad etməyə kömək edir. Başlayırıq asılı olduğumuzu qəbul etməklə. İlk dəfə asılılığımız üzərində gücsüz olduğumuzu etiraf etdiyimiz andan və həyatımızın idarəolunmaz olduğunu qəbul etdiyimiz andan rahatlıq hiss etməyə başlayırıq. Bu rahatlıq isə bərpa müddətimiz boyunca bizi idarə edəcək minnətdarlığın başlanğıcıdır.

Minnətdarlıq sadəcə bir əhval deyil. O, hərəkət kursudur, özümüzü dünya ilə münasibətimizdə yerləşdirməyin bir yoludur. Bəzən disiplin tələb edir: bu mövqedə qalmaq üçün iş görmək lazım gəlir, xüsusən də dünyanı haqqımız olan və ya incidilmiş kimi görməyə öyrəşmişiksə. Təvazö və minnətdarlıq əl-ələ gedir. Hiss edib-etmədiyimizə baxmayaraq minnətdar olduğumuz şeyləri söyləməyi öyrənirik. Hiss əvvəlcə təbii gəlməyə bilər, amma "təşəkkür edirəm" deməyi məşq etdikcə, nə qədər minnətdar olmalı olduğumuzu başa düşməyə başlayırıq. Çoxumuz üçün başlanğıc, bu gün geri çəkilmə içində olmamağımızdır. Həqiqətən nə qədər şanslı olduğumuzu görməyə başlayanda, suallarımız əvvəlki kimi qorxutmur. Onlar dərhal cavablandırılmaya bilər, amma Tanrı haqqında suallarımızın əhəmiyyətinin, münasibət qurmaqdan əldə etdiyimiz mükafatlardan daha az olduğunu görməyə başlayırıq, hətta onu tam başa düşməsək də.

Mənəvi prinsiplər, onları hərəkətə keçirməyimizə qədər abstrakt görünə bilər. Dəyərlərimiz bizi idarə etmək üçün qəbul etdiyimiz prinsiplərdir. Zamanla dəyişə bilərlər, amma rahatlıq üçün və ya başqalarını razı salmaq üçün dəyişdirsək, bunu bilirik. Bu səhvi bir neçə dəfə edirik ki, tanıyaq. Bəzən nöqsanlarımız üzərində hərəkət etməyi dayandırırıq, yanlış olduğuna görə deyil, sadəcə çox narahat olduğu üçün. Onun bizə verdiyi hissi dözə bilmirik.

Çox vaxt mənəvi prinsiplər üzərində hərəkət etməyi, onları daxil etmədən əvvəl həyatımızı xilas etmək istədiyimiz üçün edirik. Başlanğıcda prinsipləri təkliflər əsasında öyrənirik. Mənəvi prinsipləri həyatımıza daxil etdikcə, onlar dəyərlərə çevrilir — yəni, onları kifayət qədər dəyərləndiririk ki, onlar kimliyimizin bir hissəsinə çevrilsin. Öyrənərkən çox sərt ola bilərik. Təcrübələrimiz həyatımıza daha çox inteqrasiya olunduqca, bir az yumşala biləcəyimizi görürük.

Bir üzv paylaşmışdı: "Dürüstlük anlayışım o qədər sərt idi ki, başqasının hisslərini qorumaq üçün hətta taktika tətbiq edə bilmirdim. Bir gün iki sponsee arasında ilişib qalmışdım: biri zəng edib başqasına böyük ziyan vurduğunu etiraf etdi və o, həmin anda mənim evimdə idi. Hər ikisinə qəddar dürüstlük tətbiq etmək vəziyyəti daha da pisləşdirərdi. Dürüstlük prinsipi ilə anonimlik prinsipi arasında balans yaratmağı öyrəndim. O vaxtdan bəri bunu mərhəmət və şəfqətlə də balanslaşdırmağı öyrəndim."

Mənəviliyi uşaqlıqdan istifadə etdiyimiz alətlərlə tətbiq edirik: dua və meditasiya, görüşlər, təklifləri qəbul etmək, addımları işləmək. Mənəviliyimizin necə hiss olunduğunu tanıya bildikdə, həyatımızdakı digər şeylərin də mənəvi olduğunu görürük. Musiqi bəzi üzvlər üçün dua aktıdır; təbiətdə gəzmək meditasiya ola bilər. Bir üzv demişdi: "Mən tamamilə dini bir insan deyiləm, amma bir gün okeanda üzərkən suyun məni qaldırdığını, səmanın yuxarıda olduğunu, sahildəki insanları və bütün bunları hiss etdim. O bağlantı hissi güclü idi." Minnətdarlığımızı başqaları ilə paylaşaraq tətbiq etdikdə, bir-birimizlə və daha böyük bir şeylə əlaqəmizi hiss etməyə başlayırıq.

Hər dəfə bu bağlantını hiss etdikdə — necə əldə etdiyimizdən asılı olmayaraq — bir az daha çox anlayırıq. Özümüzü daha böyük bir şeyin parçası kimi görür və onunla harmoniya içində yaşamağa çalışırıq. Bu harmoniya əldə olunduqda, hiss etdiyimiz azadlıq əvəzolunmazdır. Özümüzü təcrid olunmuş və yetərsiz hiss etməkdən, əvvəlcə bütün düşüncə və hərəkətlərimizi ələ keçirən özünü mərkəzə qoyan qorxudan azad oluruq. Bu azadlıq gəlir və gedir, amma onu ilk dəfə hiss etdiyimiz zaman, həyatın həmişə bu qədər ağrıtmalı olmadığını göstərən yeni ümid əldə edirik.

Asılılıq ağrılı bir xəstəlikdir. Mənəvilik bu ağrını aradan qaldırmır, amma onun içindən keçmək, onu aşmaq və həyatımızın qalan hissəsinə keçmək qabiliyyətini verir. Hisslərimizi qəbul edə, onları hiss edə və irəliləyə bilərik. Yaşadığımız anlarda hiss etdiyimiz ağrının bizi əzməyəcəyinə inanmağa başlaya bilərik. Hisslərimizi qorxmadan hiss edə biləcəyimizə etibar edə bilərik.

Öyrənməyin bir hissəsi səhvlər etməkdir. Hədəfdən yayınmaqla da, onu tutmaqla da öyrənirik. İnventar prosesi təcrübəmizi geriyə nəzərdən keçirməkdir: harada dəyərlərimizlə harmoniya içində yaşadığımızı və harada olmadığımızı aşkar etmək. Şəxsi inventar, dua və meditasiya etməsək, prinsipləri bütün işlərimizdə tətbiq edib-etmədiyimizi bilməyəcəyik. Reallığa ayıq olmazdıq. Addımlar bizi prinsiplərlə, özümüzlə uyğun saxlayır. Bunun öyrənilməsində daha yaxşı olduqca, səhv etməyə başladığımız nöqtələri daha tez aşkar edə bilirik. Çox vaxt həyatımızda ən böyük fərqi yaradan ən kiçik dəyişikliklərdir. Dənizdə gəminin istiqamətini kiçik bir dəyişiklik hədəfi necə dəyişdirsə, həyatımıza verdiyimiz kiçik reaksiya dəyişiklikləri bizi köhnə, təkrarlanan naxışlardan azad edə və yeni düşünmə və hərəkət yollarına açıq edə bilər.

Mənəvi prinsipləri tətbiq edirik; onları sınayır, həddinə qədər gedir, tamamilə buraxır və sonra hansılar bizim üçün vacib olduqlarını tapırıq. Qədərimiz yetərli olduğu müddətcə, dəyişməyə davam edirik. Dəyərlərimiz hərəkət etdikcə aydın olur. Əvvəlcə sadəcə məşq üçün və ya təklif əsasında tətbiq etdiyimiz prinsiplər həyatımızın bir hissəsinə çevrilir. Bərpa müddətimizin başlanğıcında son dərəcə çətin olan şeylər ikinci təbiətimizə çevrilir. Bəzən bu dəyişikliyi, yeni vərdişlərimizdən bir anlıq uzaqlaşanda hiss edə bilmirik. Məsələn, bir müddət uzaq qaldıqdan sonra görüşlərə yenidən başlamaq çox çətin ola bilər. Əvvəllər vərdiş olan görüşlərə qatılmaq yenidən disiplin tələb edir. Təcrübə ilə daha asanlaşır, eynilə ilk dəfə olduğu kimi.

Bərpa təcrübəsində daha yaxşı olduqca, özümüzdən qorxmağı azaldırıq. Yeni bacarıqlar inkişaf etdiririk və yeni sahələrdə prinsipləri tətbiq etməyə alışırıq, hətta qorxduğumuz zaman belə. Ağrının böyümə üçün katalizator ola biləcəyini öyrənirik, yalnız yeni tarazlığımıza təhdid deyil. Digər tərəfdən, ağrının böyümə ilə eyni olmadığını öyrənirik; əgər ondan xilas olmaq istəyiriksə, hərəkətə keçməliyik. Azadlıq verəcək hərəkəti etməyə daha istəkli oluruq. Ağrıya dözümlülüyümüz azalanda, dəyişiklik ehtiyacı daha tez gəlir.

Hərəkətdə Mənəvilik

Addımları və ənənələri anlamaq və qəbul etmək hamımız üçün vacibdir. Amma öyrəndiklərimizi istifadə etməsək, heç bir dəyəri yoxdur. Mənasız xidmətlə məşğul olduqda, öyrəndiyimiz və sevdiyimiz bütün prinsiplər üzərimizə çağırılır. Öz yolumuzdan çıxmaq asan deyil, amma məhz bu, bizi öz yaratdığımız həbsxanalardan azad edir. Bəzən dəyişməli olduğumuz açıq olur, bəzən isə olduğumuz yerdə qalmaq sərbəstdir, amma bu, bəzən özümüzü az qiymətləndirmək deməkdir. Dəyişməyə ehtiyacımız olduqda atıla biləcək bir çox addım var, amma ən sadə olanlar tez-tez ən vacibdir. Başqalarına verdikdə, həyatımıza fərqli baxış açısı qazanmaq üçün kifayət qədər yol çıxır. Maraqlıdır ki, etdiyimiz ən özünü düşünməyən şeylər tez-tez ən çox mükafatlandırır. Mənasız xidmət, Ali Gücümüzə, insanlara və özümüzə xidmətdir. Prosesin bir hissəsi olduğumuzda, başqalarının həyatında fərq yaratmaq üçün bizdən işləyən daha böyük bir gücü görürük. Bunu gördüyümüzdə, onun gerçəkliyini inkar etmək daha çətin olur.

Başlanğıcda sağ qalma modunda olur və arzularımızın uzağında bir həyat yaşamağa başlayırıq. Görüşlərdə illərlə eşitsək də, dünya açıldığında yenə də təəccüblü ola bilər. Bəzən həyat qarşımızda o qədər çox seçim açır ki, qəribə bir boşluq hissi yaranır. İllərlə pis seçimlər arasında yaşamış bizlər üçün çox seçim bizi narahat edə bilər. Proqrama sadiqlik göstərmək üçün öz müqavimətimizlə barışmalıyıq.

Bu sıçrayışı etməkdən qorxa bilərik. Haraya aparacağını bilməyimiz mümkün deyil. İstədiyimiz şeyləri çox arzulamaqdan qorxa bilərik, çünki bu, eqoist görünür, ya da qorxuruq ki, onlardan məhrum olacağıq. Bir üzv paylaşdı: "Uğursuz olmağı qəbuledilməz hesab edirdim və özümü uğursuz hesab edirdim. Deməli, mənim üçün heç bir çıxış yolu yox idi. İnsanlığımı yaşamaq üçün alətlərə ehtiyacım var idi." Köhnə fikirlərdən azad olmaq asan gəlmir və hamısı bir anda olmur. Tanrı, şükür, çünki əgər bunu bir dəfəyə tam yaşasaydıq, bəlkə də sağ qalmazdıq.

Azadlığımızı qəbul etmək böyük bir mənəvi cəsarət hərəkətidir. Bir üzv paylaşdı: "Bərpa müddətinin əvvəllərində kimsə mənə indi bir həyatım ola biləcəyini söylədi. İlk dəfə eşidirmiş kimi idi. Həyat mənim üçün keçib gedirdi, əsasən özümü onda görə bilmədiyim üçün. AN mənə həyat haqqında yenidən cəsarətli olma ruhu verdi, sadəcə çıxıb… yaşamaq!" Arzularımız və istəklərimiz bir növ rəhbərlik ola bilər. O "qısa görünüş" bizi hara aparır, bilinməz, amma səyahətimiz üçün kursu müəyyən edə bilər.

Arzularımıza doğru irəliləməyə hazır olduqda, onların çoxundan kənarda yaşayırıq. Bir üzv etiraf etdi: "İstədiyim şeyə çatsam, bərpada etməli bir şey qalmaz deyə qorxurdum." Məqsədlərimizi yerinə yetirmək hekayənin sonu deyil. Məqsədə doğru səyahətin sonu tez-tez həyatımızın yeni bir mərhələsinin başlanğıcıdır. Çoxumuz böhran və fəlakət tərəfindən idarə olunmağa alışmışıq. Ağrıdan başqa bir şeylə motivasiya olmağı öyrənmək praktikaya ehtiyac tələb edir. Hiss etdiyimiz şey düzgün olduğunda hərəkət etməyə hazır olmaq yeni növ etibar tələb edir. Bir üzv demişdi: "İlk Dördüncü Addımda aktivlərimi sadalamaqda çətinlik çəkdiyim kimi, indi məqsədlərimi və zövq aldığım şeyləri sadalamaqda çətinlik çəkirəm." Biz ehtiyacı istəyəyə, obsesiyanı qərarlılığa çeviririk. Özümüzü azad etmək üçün nəyə hazır olduğumuzu qəbul etdiyimiz zaman, böyük bir səyahət bizi gözləyir.

İllərlə bərpadan sonra, etdiyimiz işə baxıb minnətdar və məmnun ola bilərik — eyni zamanda onun dəhşətli boşluqlarını da görə bilərik. Həyatımızda bir an olur ki, etdiyimiz işin nə qədərinin doğru hərəkət etsək istədiyimizi əldə edəcəyimiz inancına xidmət etdiyini başa düşə bilərik. Aydın olduqda ki, axtardığımız şey şüurlu əlaqə deyil, davamlı rahatlıqdır, şoka

düşürük. Bu mənəvi oyanışlar bəzən sərt oyanışlarla yanaşı olur. Dəqiq görürük və gördüyümüz şey alarmlı ola bilər. Öz içimizdəki qaranlığa oyanmaq ağrılıdır. Bir üzv dedi: "İlk dəfə içimə baxıb etdiklərim haqqında həqiqəti gördüm, özüm haqqında həqiqət budur sanırdım. Dəhşətə gəldim. Mənə bu qədər lütf göstərilmiş fürsəti göstərdilər, amma mənim üçün deyildi."

Dünyaya dair fərziyyələrimizi dəyişmək qabiliyyəti ən vacib azadlıqlardan biridir, çünki əvvəl təsəvvür edə bilmədiyimiz alternativləri görməyə imkan verir. Aşağı özünə hörmətimizi dünyaya maraqsızlıq kimi gizlətdik və həyatımızı pis alternativlər arasında dar bir yol kimi gördük. Başqa bir üzv dedi: "Mən özümü Tanrının iradəsinə bir əngəl kimi görürdüm." Asılılıqda Ali Gücümüzlə münasibətimiz ciddi zərər gördü və onu düzəltmək ən çətin işlərdən biri ola bilər.

Mənəvi prinsiplərə qarşı laqeydlik və ya dözümsüzlük çox təhlükəlidir. Bəzən bərpadan sonra müəyyən inanclar yaradırıq və onları təhdid edən hər şeyə qarşı müqavimət göstəririk. Amma eyni zamanda təmiz olduğumuzda fərqli növ dözümsüzlük də inkişaf edə bilər. Bu, əslində, həqiqət haqqında bildiklərimizin yenidən nəzərdən keçirilməsinin yolu deməkdir. Həqiqət dəyişən deyil; dəyişən, onun haqqında nə bildiyimiz və onu necə anladığımızdır. Həqiqətə yaxınlaşdıqca başa düşürük ki, o, bizi zərər vermir, hətta anlıq ağrılı olsa belə. Bir üzv paylaşdı: "Köhnə inancları buraxmaq çətin idi, çünki əslində əvvəldən nəyə inandığımı bilmirdim." Addımlarda etdiyimiz iş, nə inandığımızı və inanclarımızın hələ də bizim üçün işləyib-işləmədiyini anlamağımıza kömək edə bilər.

"Dua edərkən utanc, qəribəlik və boşluq hiss edirdim," başqa bir üzv etiraf etdi. "Mənim Tanrımla münasibətim səbir tələb edirdi. Heç bir şey hiss etmədiyim zamanlarda da dua etməyə davam etməliydim. Bu mənim üçün təbii olmaq üçün uzun zaman aldı." Çətin gəldikdə—ya da heç bir şey hiss etmədiyimizdə—səbirli olmaq, bir iman hərəkətidir. Bu çətin zamanlardan gündəlik mənəvi praktikamızla keçirik: Adət hisslər dəyişənədək bizi aparır. Digər üzvlərimizin təcrübəsinə inanırıq ki, bu praktika bir şəkildə kömək edəcək.

Ali Güclə münasibəti sınamağa cəsarət etmək güclü ola bilər, amma başlanğıcda tərəddüd edə bilərik. Əvvəlcə bir ayağımızı suda qoyuruq. Uzun müddət dua və meditasiya ilə mübarizə apara bilərik ki, nə vaxtsa bir şeyin işlədiyini hiss edək. Bir üzv paylaşdı: "Doğru mərhələdə doğru lütfü tapana qədər yeddi il müxtəlif praktikalarda sınaq etdim. Mənəvi yolumu tapmaq, ayaq ölçüsü uyğun ayaqqabıları tapmaq kimi idi." Başqa bir üzv isə dua etməyə qarşı o qədər müqavimət göstərirdi ki, sponsor ekstremal üsullara əl atdı: "Əsas Kitabınızı otağın bir tərəfində qoyun, digər tərəfdə oturun və əlinizi uzadın," dedi sponsor. "İndi siz dua etdiniz." Hər necə edirsək edək, dua kömək və əlaqəyə uzanmaq hərəkətidir. Bu, təvazökar və dürüst bir hərəkətdir, və bəzilərimiz üçün aldığımız ilk dürüst və ya təvazökar hərəkət ola bilər.

Köhnə rutində rahat olmaq yeni bir səviyyədə olmaqdan daha asan ola bilər. Adətən ilişib qaldığımızı fərq etmirik, uzun müddət orada olduqdan sonra isə çıxmaq çətin olur. Qalmağı istəmirsənsə, narahat olmağa hazır olmalısan. Yeni bir şeyi sınamaq öz növbəsində bir təslimiyyət ola bilər. Özümüzə azadlığımızı yaşamağa icazə vermək çox çətin ola bilər. "Mən bir asılı kimi vərdişlərə sahibəm," dedi bir üzv. "Üçüncü dəfə restorandayam, həmişəki sifarişi verirəm." Vərdişlərimizdəki rahatlıq, rutində qalmağı asanlaşdırır. Xəstəlik qorxusu bəzən bizi qorxudur ki, çox uzağa addım atmayaq və təhlükəyə düşək. Yeni baxışlar, inanclar və təcrübələr sınamaq mənəvi yaşamanın bir hissəsi ola bilər.

Əminliyimiz, böyük ehtiyac duyduğumuz təvazökarlıqdan bizi uzaqlaşdıra bilər. Açıq fikirli olmaq bərpamızın təməl daşıdır və bu, proqramımız haqqında açıq fikirli olmağı da əhatə edir. Tədris edilməz olduqda, çətinliklə üzləşirik. Çox vaxt bələdçi işarələrin daha uyğun olduğu yerlərdə divarlar yaradırıq. Divarlar qurduqda, yalnız yeni imkanları kənarda saxlamırıq; eyni zamanda dünyanı görmək və düşünmək üçün köhnə yollarımıza bağlanırıq. Beləliklə, öz tələmizə düşmək asandır. Nəhayət bir az rahatlıq tapdığımızda, onu qorumaq istəyirik. Bu rahatlıq sevinc və minnətdarlığa çevrildikcə, daha qiymətli olur. Qazandıqlarımızı itirməkdən qorxduğumuz üçün böyüməkdən çəkinə bilərik.

Bəlkə də AN-nın yalnız bir yol ilə işlədiyinə inanırıq və bu, indiyədək bizim üçün işləyən yoldur. Müəyyən bir praktik və ya varlıq yolu həyatımızı xilas etdikdə, ondan sapmaqdan imtina edə bilərik. Bu möhkəm iradə və qərarlılıq həyatımızı xilas edə bilər və mesajı daşımaq üçün çox faydalı ola bilər. Amma bu sərt kənar, sadəcə inadkar və darfikirli olma riskini gətirir, proqramı bizim kimi etməyən üzvləri istisna edə bilər.

Proqramın nə təklif etdiyini dəqiq bildiyimizi düşündükdə, onun inkişaf etməsi və bizim onun içində böyüməyə davam etməmiz üçün yer buraxmırıq. Daha da pis, daha çox şeyə ehtiyac duyduğumuz zaman, onu NA vasitəsilə əldə edə bilməyəcəyimizə inandırmış ola bilərik. Bərpadakı davamlı təcrübəmizi paylaşmağa hazır olmaq, qruplarımızın da fərdi olaraq yaşadığımız eyni böyümə və yenilənməni yaşamasına kömək edir.

Bərpadə çoxlu başlanğıclarımız var. Əvvəllərdə hər zaman günə yenidən başlaya biləcəyimizi öyrənirik. İrəlilədikcə, hər zaman bərpadə yeni bir səyahətə başlaya biləcəyimizi və ehtiyac olduqda yenidən başlaya biləcəyimizi öyrənirik. Təzə başlamaq üçün həyatımızı dağıtmağa ehtiyac yoxdur. Özümüzü bitmiş sanarkən, əslində, yalnız başlanğıcı yaşayırıq. NA bizə istədiyimiz hər şeyi verdikdə, bu bizim üçün yeni bir hekayənin başlanğıcıdır, yeni bir fəsil. Məqsədlərimizə çatmaq, səyahətimizdə yeni bir başlanğıcdır və səyahət davam etdikcə, verilmiş bütün alətlərə ehtiyacımız olacaq. Sadəcə əvvəllər istifadə etdiyimiz üçün onları təhvil verməyin vaxtı deyil.

Şüurlu Əlaqə

Ali Güclə daha çox əlaqə qurma yollarını inkişaf etdirdikcə, bütün münasibətlərimizdə faydalar tapırıq. Bəzilərimiz üçün bu, "Tanrı" adlandıracağımız bir Ali Gücün iştirakını heç vaxt ehtiva etmir: "Mən AN-dakı birliyə inanıram," dedi bir üzv, "o mənə uzanacaq və mən uzananda orada olacaq. Mən gedə bilmədiyim zaman NA məni daşıdı." Duanı öyrənmək bir prosesdir. Səyahət özü bir mükafatdır. "Sakitlik Duasını ilk söz olmadan öyrəndim, çünki inanmırdım. Üçüncü Addımı ilk dəfə işləyərkən 'təşəkkür edirəm' deyərək dua etməyə başladım. İndi çox vaxt bu 'xahiş' və ya 'təşəkkür' və ya hər hansı bir dialoq deyil; sadəcə mövcuddur. Dərin nəfəs alıram və bu sakit anı, əlaqədə olmağı dəyərləndirirəm."

Dua qorxu və etimadsızlığı buraxmağa və imanda yaşamağa kömək edir. İşləməsi üçün onu başa düşməyə ehtiyac yoxdur. İçimizdə dərin bir iman qapısını açırıq ki, çətinliklərlə sakitliklə üzləşməyə imkan verir. "Hər an dua praktikasını etməyə çalışıram," dedi bir üzv. "Əlbəttə ki, hər gün uğursuz oluram, amma bu perspektivimi dəyişir. Həyatın zəifliyinin və dəyərli olduğunu çox yaxşı anlayıram." Hadisələrin niyə baş verdiyi üzərində çox düşünmək əvəzinə, öyrənə biləcəyimiz şeylərə baxırıq. Bir üzv paylaşdı: "Bərpanın əvvəlində dualarım bəzən ümidsizlik və təslim hərəkətləri idi. Duanı şüurlu əlaqə praktikasına çevirməyi öyrəndim. İndi Ali Gücü xatırlaya bildiyim anda, həyatım dua olur, hikmətim meditasiya ilə aktivləşir və Ali Gücün iradəsi daxilində mövcud oluram. Mən mənəvi azad, aktiv asılılıqdan ən uzaq və anın saf sevincinə ən yaxınam."

Çox üzv inanır ki, Ali Gücümüz həyatımıza daxil olan insanlar vasitəsilə bizimlə əlaqə qurur. Bir üzv izah etdi: “Yığıncaq paylaşımları mənim üçün ən yüksək dua formasıdır, çünki bilirəm ki, Ali Gücüm oradadır—onu hiss edə bilirəm—və mən geri saxlamıram. Tez-tez Tanrıyla danışarkən, digər insanı önümə qoyuram ki, ona danışdığımı düşünərək danışım. Bəzən cavabları onlardan alıram.” Aktiv dinləmə meditasiya formasıdır. Ən vacib mesajlar bəzən ən gözlənilməz insanlardan gəlir. Açıq fikirli dinlədikdə, lazım olan mesajı eşidə bilərik. Empatiya hədiyyələrindən biri bir-birimizin həqiqətini eşidə bilməkdir. Öz içimizdə sakitləşməyi öyrənirik. Bu mənəvi sülh, emosional sabitliyin kökü olur və risk almaq üçün cəsarət verir. Zihnimizi sakitləşdirdikdə, lazım olan cavabları daha yaxşı eşidə bilirik. Çox vaxt cavablar önümüzdədir, amma biz çaşqınlıq içindəyik.

Bəzi cəhətdən, Ali Güclə şüurlu əlaqə digər münasibətlərdən fərqlənmir. Hər gün eyni vaxt və yerdə bir insanla görüşmək, onu tanımağa başlamaq üçün yaxşıdır, amma münasibəti yaxşılaşdırmaq üçün açıq paylaşmağa hazır olmalıyıq. Yaxınlıq zamanla böyüyür. Çətin zamanlarda yaxın olduğumuz münasibətlər bizi daşıyır və qiymətlidir.

Hazır və anın içində olmaq, canlı, diqqətli və əlaqəli hiss etmək, üzvlərin dua və meditasiya təcrübələrini paylaşarkən ən çox eşitdiyimiz hisslərdir. Çoxumuz hər an bu dərin birlik hissini yaşamırıq, amma bəzən onu hiss edə biləcəyimizi bilmək belə bir təhlükəsizlik hissi yaradır. “Arzuladığım keçici hiss daxildə sakitlikdir, xaricdə heç nə əsasında deyil. Yalnız onu əldə etmək üçün dünyanı bir az yerə qoymağa hazır olmalıyıq.” Bu sakitliyi yalnız bir an üçün də yaşasaq, onu ürəyimizdə saxlaya bilərik. Bir üzv dedi: “Başımın içindəki komitədən o qədər bezmişdim ki, mən yetərli deyiləm və heç bir şey düzəlməyəcək deyə danışırdılar. Beləliklə, bir gün meditasiya zamanı onlara hamısına musiqi alətləri verdim. Bilirsən, onlar yaxşı bir orkestrdir.”

“Ritual” sözündə “mənəvi”nin olduğunu gördükdə, mənəviyyatımızın müəyyən bir qayda ilə ifadə olunmasının nə qədər vacib olduğunu anlayırıq. Prinsipləri praktika etmək digər məşq forması kimidir: nə qədər müntəzəm və şüurlu etsək, bir o qədər yaxşılaşırıq. “Səhər dualarımı praktika etmədikdə,” dedi bir üzv, “öz gücüm ilə işləyirəm kimi hiss edirəm, əlaqəsiz oluram.” Əlbəttə ki, biz heç kəsə necə, nə zaman və harada dua edəcəyini demirik. Şüurlu əlaqə sözlərlə olmaya da bilər. Amma hər hansı bir müntəzəm təfəkkür üçün fasilə faydalıdır. “100 faiz olmağa çalışmaqda çətinlik çəkirəm,” dedi bir üzv. “Məqsədə yaxşı irəliləyiş edirəm, sonra qorxuram, geri çəkilirəm və tam yerinə yetirmədiyim üçün özümü qınayıram.” Müntəzəm mənəvi praktika digər öhdəlikləri yerinə yetirmək üçün intizamı öyrədir.

Məqsədi yerinə yetirmək bacarığı çalışqanlıq praktikasından gəlir. Mənfi hisslərdən müəyyən bir avtonomiya inkişaf etdirmək meditasiya mükafatlarından biridir. Praktikamız diqqətimizi toplamağa və işləri görməyə kömək edir. Proqramımızı ön plana qoymağı və öz limitlərimizə hörmət etməyi xatırlayırıq. Hər gün özümüzü mənəvi tarazlıqda saxlamağa çalışırıq. Bəzən daha uğurlu oluruq, bəzən yox. Sevgi və təvazökar davranarkən nələr edə biləcəyimizə heyrətlənirik. Özümüzdən bu qədər qorxmağı dayandırır və inandığımız şeylər üçün ayağa qalxmaq cəsarəti tapırıq.

AN icmasına bağlılığımız, ola bilsin ki, həyatımızda tutduğumuz ilk vədi təşkil edir. “Mən həmişə məhdudiyyətlərdən və hakimiyyətdən azadlıq axtarmışam. Özümü azad hiss etdiyimə inandırmağın yolu köçəri olmaq idi. Heç vaxt uzun müddət heç yerdə olmadıqda, seçimlərimin məni məhdudlaşdırmadığını, dünyada heç bir iz buraxmadığımı iddia edə bilərsən. Mənim emosional yüküm həmişə qapının yanında dayandı. NA mənə əvvəllər heç vaxt razı olmadığım bir şeyi etməyi tələb etdi: qalmaq.” Proqrama bağlı olmaq üçün öz müqavimətimizlə

barışmalıyıq. Amma birliyin içində öyrəndiyimiz şərtsiz sevgi ən möhkəm təcrübələrimizdən biridir. Ona güvənmək qalmağa cəsarət verir.

Gün keçdikcə proqram prinsiplərinin seçimlərimizi yönləndirdiyini daha çox görürük. Ağıllı seçim etmək bacarığı motivlərimiz və arzumuz haqqında dürüst ola bildiyimiz zaman başlayır. Bəzən heç bir şey etməmək ən mənəvi hərəkət ola bilər. Bu, sonradan düzəliş etməli olmağımızın qarşısını ala bilər və Ali Gücdən rəhbərlik axtarmağa vaxt verir. Hisslərimizi yaşaya bilərik, amma onlar tərəfindən idarə olunmaya bilərik. Gülüş və sevinc dua və xidmət qədər mənəvi ola bilər. Bəziləri deyir ki, işıqlandırma, özümüzə qarşı yumşalmaqla başlayır.

Ruhun Yaradıcı Fəaliyyəti

Mənəviyyatımızda daha çox özünəinam qazandıqca, yalnız mənəvi praktikada deyil, həyat tərzimizdə də improvizasiya etməyə daha açıq oluruq. Doğru olanı etməyə və qorxunu buraxmağa hazır oluruq. Sadəcə hər gün iştirak edib vəzifə yerinə yetirməkdən başlayaraq, bacardığımız ən yaxşı şəkildə ümumi xeyir üçün xidmət etməyə can atırıq. Tövsiyələri izləməklə başlayırıq və doğru səbəblərlə doğru işləri görməyə doğru irəliləyirik. Burada dayana bilərik—amma daha çox səy göstərməyə hazır olsaq, özümüz üçün ən böyük gözləntilərimizi aşa biləcəyimiz bir fürsətimiz var. Təcrübəmiz mənəviyyat haqqında bir çox ikiliyi aradan qaldırır. Ali Gücümüzlə əlaqəni sadəcə yaşaya bilərik, bilmədiyimiz və başa düşmədiyimiz şeylər barədə çox narahat olmadan. Hər dəfə bir təcrübə bizi yenidən oyandırdıqda, həyatımıza oyandırılmağa çağıran gücün daha çox fərqinə varırıq.

Böyük və ya kiçik, oyandığımız anlar prinsipləri praktika etməyə və mesajı daşımağa hazır olduğumuzu göstərir. Xidmət mənəviyyatımız haqqında çox şey öyrədir. Bu, sevgimizi və təşəkkürümüzü göstərmə üsulumuzdur, eyni zamanda bunu öyrəndiyimiz yoldur. Birlikdə hərəkət etdikdə, hissələrimizin cəminə nisbətən daha böyük, qərarlarımızdan daha ağıllı və düşündüyümüzdən daha güclü oluruq. İkinci Ənənə, sevgi dolu bir Tanrının xidmət səylərimizi rəhbərlik etdiyini xatırladır və qısa müddətli uğursuzluqlar və ya fikir ayrılıqları mesajı çatdırmağa mane olmadıqda bunu aydın görə bilərik. AN-da Ali Gücün işini görməsini görürük və həyatımızda da işləyə biləcəyinə inanırıq. Bir üzv paylaşdı: “Ev qrupum bir qərarı təxirə saldıqda, çünki bəzilərimiz nə edəcəyimizi bilmirik, adətən daha sonra daha yaxşı qərar veririk. Bunu şəxsi həyatımda da öyrəndim: Dua etmək üçün vaxt ayırdığım zaman daha yaxşı qərarlar verirəm.”

Bəziləri AN-ya xidmətimizi təlim sahəsi kimi görür: Burada qəbul və qarşılıqlı hörmət prinsiplərini praktika etməyi öyrənə bilərik. Həmişə yumşaq olmur, amma ortaq məqsəd və ortaq bağlılıq paylaşırıq. Və AN-da hamımız bərabər və öyrənən olduğumuz üçün, həmişə həm tələbə, həm müəllimizik. AN-da nə qədər uzun müddət olmağımızdan asılı olmayaraq, iştirak etdikdə özümüz haqqında bir az daha öyrənmək fürsəti həmişə olur. “Erkən xidmətlərimdən bəzilərini sadəcə uyğunlaşmaq üçün etdim. Zaman keçdikcə AN-ya həqiqi xidmət etmək arzusu inkişaf etdirdim. Xidmət mənim özüm haqqında yaxşı hiss etməyimi təmin edir. Faydalıyam və hər gün yeni üzvlərin qoşulması və mesajı daşımasına dua edirəm. AN-nın böyüməsi uzun müddət alır. Ona sadiq qalmaq üçün səbr, ümid, qəbul, sevgi və öhdəlik öyrəndim.”

Həyatımızda çox şey edə bilərik. Bərpa tapdıqdan sonra asılılığımız bizi məhdudlaşdırmır. Biz həm birliyin içində, həm də xaricində dəyərliyik. “Bu gün başa düşürəm ki, mən Ali Gücümün iradəsinin alətidir. Həmahəng çalmaq, yeni bir mahnı yaratmaq, ya da yalnız səs çıxarmaq seçimim var.” Mənəvi prinsiplərə riayət etməklə, real dünyada, həm NA daxilində, həm də xaricində yaşaya, işləyə və vəziyyətləri qəbul edə bilirik. Addımları ardıcıllıqla işlədikdə,

onları gündəlik işlərimizə tətbiq etməyi öyrənirik. Bu prinsipləri praktika etsək, heç vaxt yenidən istifadə etməyə ehtiyac qalmır və xidmət və həyatın gətirdiyi çətinliklərlə başa çıxmaq bacarığımızı davamlı inkişaf etdirə bilərik. Gücsüzlüyümüzü qəbul edirik, kömək istəyirik, səhvlərimizi etiraf edirik, qüsurlar üzərində işləyirik, düzəliş edirik və davamlı rəhbərlik istəyirik. Bu prinsipləri gündəlik düşüncələrimizə və hərəkətlərimizə tətbiq etdikcə həyat keyfiyyətimizi artırırıq.

Addımlarla özümüzü tənzimləməyi həyatımızın davamlı bir hissəsi kimi başlatırıq. Hekayəmizi danışarkən və ya inventarımızı oxuyarkən paylaşmaq, xaosu nizama salmağa kömək edir. Hər dəfə bir addımı qəbul etdikcə daha dərin mənəvi inkişaf yaşayırıq. Təkrar-təkrar təslim olur, buraxır və prosesə güvənirik; hər dəfə içimizdə başqa bir qapı açılır. Daxildə hiss etdiyimiz aclıq, dua, meditasiya və xidmət praktika etdikcə dolur. Qüsurlarımız əvvəllər üzərimizdə olan boğucu təsirini azaldıqca, tam yaşamağa azad oluruq. Bizim dar seçimlərimiz yerini verir və xəyal etməyə, təsəvvür etməyə, yaratmağa, problemləri həll etməyə və ya sadəcə həyatın özündə sevinc axtarmağa başlayırıq. NA proqramımız möhkəm bir təməl təmin edir. Bu təməldən istifadə edərək hər şeyi əldə edə bilərik, yalnız mənəvi prinsiplərə əsaslandığı müddətcə. NA prinsiplərinə etibar etməyi və həyatımızın bütün işlərində onları rəhbər tutmağı öyrənirik.

Nə etdiyimiz barədə əminlik vacibdir. Artıq kim olduğumuzu ətrafımızdakılarla uyğunlaşdırmaq üçün dəyişmirik. Bu yeni əminlik hissi ilə, izləyəcəyimiz yol daha aydın olur. "AN-dan əvvəl qorxaq və təqibçi idim. Mənəvi oyandığım məni inanclarımda möhkəm durmağa vadar edir," dedi bir üzv. İntiqam, qorxu və təkəbbür bizi spontan, yaradıcı və azad olma qabiliyyətimizdən ayırır. Özünə xidməti, sevgi dolu hərəkətə başlayanda bu kanalı açırıq. İnsanları hörmət və sevgi ilə qiymətləndirməyi öyrənirik, təsdiq axtarmadan. İcma üzvlərimiz olaraq məsuliyyət daşıyan üzvlər oluruq, yığıncaqlarda öyrəndiklərimizi həyatda praktika edirik. Xidmətin dünyada əhəmiyyəti var. Fərqli zamanlarda yollarımız başqalarına birbaşa və ya dolayı yolla xidmət etməyə gətirir. Bildiyimiz ən möhtəşəm hisslərdən biri insanlığın bir hissəsi olmaqdır. Mənəvi prinsipləri praktika etdikdə, başqalarına qarşı fərqindəlik və empatiya yaşayırıq. Mənəviyyat bizə insan kimi hiss etməyi öyrədir. Uzun illər təcriddən sonra, yaxşılıq hissi içimizdə yüksəlir, doğru yerdə olduğumuzu təsdiqləyir.

Bu həyat tərzini ailəmizdə, işlədiyimiz insanlarla və digər bütün münasibətlərimizdə praktika edirik. Hər gün əlimizdən gələni edirik. Bəzən yalnız bir az yaxşılaşırıq; digər vaxtlarda prinsipləri praktika etməkdə böyük irəliləyiş edirik, ya da həqiqətən çatışmazlıq yaşayırıq. Proqresimiz həmişə sabit olmur, amma zamanla baş verdiyini görürük. Prinsiplərimizi yaşamağı öyrənirik. Bir şey bizə uyğun deyilsə "yox" deməyi öyrənirik, hətta bu prosesdə birinin təsdiqini itirsək belə. Özümüzə və məsuliyyətlərimizə qayğı göstərməyi, işlər düzgün getmədikdə başqalarını günahlandırmamağı öyrənirik. Ən yaxşı və ən pis günlərimizdə inkişaf üçün mövcud imkanları görməyə başlayırıq.

Ümid və aktiv asılılıqdan azadlıq erkən gəlir və pulsuz verilir. Bəzilərimiz buna "çəhrayı bulud" deyirik. Bunun üçün işləməyə ehtiyac yoxdur. Amma bir zaman gəlir ki, artıq "sadəcə alma" dönəmi bitir. Bu bir yol ayrımıdır; çoxumuz burada dayanır və nəyi əldən verdiyimizi heç vaxt bilmirik. Bərpanın həqiqi mükafatlarını geri verərək və təşəkkür əlaməti olaraq, verilən üçün təşəkkür və gələcək üçün ümidlə əldə edirik. Sevgi dolu xidmət etmək mənəvi yaşamaqdır. Əvvəl alırıq, sonra veririk, sonra paylaşırıq. Tam yaşamaq Ali Gücümüzə sevgi dolu yaradıcı ifadədir. Tam yaşamaq, oyandığımız və kim olduğumuz barədə dürüst olmaq həm özümüzə, həm də başqalarına bir hədiyyədir.

Mənəvi əlaqəmiz bizi sevinc, bütövlük və sonsuz öyrənmə ilə dolu yeni həyata aparır. Özümüzdə yaşamağa ehtiras kəşf edirik. Təcrübəmiz sağalma üçün vasitələrə və şəfqət üçün açarlara çevrilir. Özümüzdə heç vaxt şübhə etmədiyimiz aydınlıq və gözəlliyi tapırıq. Şüurlu əlaqəni hər hansı bir şəkildə yaşasaq, qəbul və narahatlıqdan azadlıq hissi hamımız üçün gəlir. Anonim Narkomanların prinsipləri, həyatın gətirdiyi hər şeylə başa çıxmaq üçün ehtiyacımız olan alətlərdir. Ali Gücümüzün bizim üçün iradəsini axtarmaq, bizi ürək arzumuzla: sevilmək, faydalı olmaq və özümüzdən böyük bir şeyin bir hissəsi olmaq arzumuza yaxınlaşdırır.

AN-da tapdığımız mənəvi təməl, həyat yaşamaq və zövq almaq, başqalarına kömək etmək və NA mesajını daşımaq üçün bizə özünəinam verir, və bilirik ki, bizə lazım olan dəqiq yerə rəhbərlik olunur. Ətrafımızdakı dünya ilə əlaqə hiss etməyə başlayırıq və həyatımızın məqsədi var. Ürəyimizi dinləmək, daxildəki səsə qulaq asmaq, yaratmaq, öhdəlik götürmək, araşdırmaq və yaşamaq üçün cəsarət tapırıq.

Anonim Narkomanlara ümidlə gəlirik ki, sağ qalacağıq. Tapdığımız isə sevgi, cəsarət, əlaqə hissi və istiqamət hissidir. Bütün həyatımız boyu bərpa zamanı yaşadığımız sakitlik və təhlükəsizliyi axtarmışıq. Ali Gücümüzün bizim üçün iradəsini axtardıqca, məqsədimizi başa düşməyə başlayırıq. Mənəvi oyandırma bir prosesdir. Bəlkə də bütün prosesin özü budur. Oyandırılmış ruhlarımızı bəsləyirik və nəhayət lütf, dürüstlük və ləyaqətlə yaşamağa azad olduğumuzu bilirik.

Dördüncü Fəsil

Fiziki Varlığımız

Hər birimizin özümüzü görməyin fərqli yolları var. Biz fiziki varlıqlarıq və eyni zamanda ruhaniyik. Biz ruhani varlıqlarıq və eyni zamanda emosionalıq. Asılılar olaraq, yadlaşmaya meylliyik — yəni ayrı düşmüş kimi hiss etməyə — və bəzən hətta özümüzdən də ayrı düşmüş kimi hiss edirik; sanki kim olduğumuzu təşkil edən bütün bu hissələr bir bütöv insana çevrilmir. Nə realdırsa, ona diqqət yetirdikdə, bütün ziddiyyətlərimizlə birlikdə özümüzü qəbul etməyə başlaya bilərik. Özümüzün bütün bu hissələri bir kaleydoskop kimi bir araya gəlir — gözəl, rəngarəng və daim dəyişən. Yaxşı olmağımız üçün bu hissələrin mükəmməl şəkildə düzülməli olduğu fikrini buraxırıq. Sadəcə içimizdə baş verənlərdən — fiziki, emosional və ruhani olaraq — xəbərdar olmaqla həyatımızda möhtəşəm bir ahəng görə bilirik.

Asılılığın bədənimizə necə təsir etməsi haqqında çox danışırıq, amma bərpanın fiziki tərəfi təəccüblü dərəcədə diqqətdən kənarda qalır. Ağlımızı və ruhumuzu azad edir, onları Ali Gücə təhvil veririk, amma bədənimiz bəzən başqa bir hekayə olur. Fiziki, emosional və ruhani həyatlarımız bir-biri ilə iç-içədir: Onları ayrı-ayrı düşünə bilərik, amma ayrı-ayrı yaşaya bilmərik. Əgər bərpamızın fiziki tərəfi ilə məşğul olmasaq, ruhani yolumuzdan qopmaq riskini daşıyırıq.

Bədənimizə yaxşı qayğı göstərmək çətin ola bilər. Özümüzü bəzən eqoist və ya həddindən artıq hiss etdirən yollarla əyləndirməklə, bəzən də asılılığımızın əlamətləri kimi hiss olunan davranışları nəzarətə almaq üçün özümüzü cəzalandırmaq və ya sərt məhdudiyyətlər qoymaq arasında gedib-gəlirik. Uzun müddət özümüzü yenidən sağlam davranışlara yönəltməyə çalışdıqdan sonra anlayırıq ki, əslində etməli olduğumuz şey təslim olmaqdır! Çox vaxt daha yeni bir üzvə addımları işləməkdə kömək edərkən, onların bu gün öz həyatımıza necə tətbiq olunduğunu görürük.

Bədənimizlə münasibətin necə olmalı olduğuna dair inanclarımız olsa da, çoxumuz bu standarta uyğun yaşamadığımızı hiss edirik. Bunu necə etməli olduğumuzu demək istəyən çox adam var, amma bədənimizlə münasibətimizin necə olduğunu dürüstcəsinə gözdən keçirmək bizim üçün yeni və qorxuludur. Çox vaxt proqramımızın təklif etdiyi azadlıqdan geri dururuq, çünki tam olaraq buraxmağa hazır olmuruq. Qüsurlu olduğumuzun fərqindəyik, amma bunu təslim ola biləcəyimiz bir şey kimi yox, nəzarət etməli olduğumuz bir şey kimi görürük.

Yumor hissimiz mənfi özünütəsəvvürdən müsbət bir münasibət çıxarmağa imkan verir. Özümüzə gülə bildikdə bir az yüngülləşirik. İşimizi görürük, amma eyni zamanda oynamağı da
öyrənirik. Qüsurlarımızı görürük, amma bizdə seviləsi nə varsa, onu da görürük. Həyatımızdakı tarazlıq ip üzərində yerimək kimidir — dinamikdir. Yalnız hərəkətdə olduqda işləyir. Biz daim hərəkətdəyik — və özümüzü görmə tərzimiz də elə.

Bu, Bir Münasibətdir

Bədənimizlə münasibət sadəcə budur: bir münasibət. O, sağlam və bəhrəli ola bilər, ya da istismarçı və dağıdıcı. Əksər hallarda isə bu ikisinin arasında bir yerdə olur. Biz yaşayırıq və böyüyürük, yaxşılaşırıq və pisləşirik və görürük ki, bu proses nadir hallarda tək bir istiqamətdə düz bir xətt üzrə gedir. Hər bir münasibət kimi, bu da ünsiyyət və məsuliyyət tələb edir:

bədənimizə diqqət yetirmək, ona ehtiyacı olanı vermək, ona qayğı göstərmək və lazım olduqda kömək axtarmaq. Çoxumuz üçün bu, təbii gəlmir. Bir üzv paylaşmışdı: "Mən bədənimə düşmənimdən başqa bir şey kimi davranmağı öyrənməli idim." Çox azımız AN-ə bizim üçün nəyin yaxşı olduğuna dair bilik və ya təcrübə ilə gəlirik. Hətta daha yaxşısını bilsəydik belə, aktiv asılılıq içində yaşamaq o demək idi ki, uzun müddətlər boyunca bədənimizi istismar etmiş və ona laqeyd yanaşmışıq.

Bədənimizlə münasibətimiz problemli olub: axı biz çox vaxt onlardan qaçmağa çalışmışıq. Hədləri aşmışıq — təkcə maddələri birləşdirməklə, həddindən artıq dozalarla və ya yüksəlmək üçün əvəzləmələrlə yox, başqa yollarla da: günlərlə oyaq qalmaq və sonra demək olar ki, o qədər də yatmaq; yeməmək və ya qəribə və qeyri-sağlam şəkildə yemək; bədənimizi satmaq və ya təhlükəsiz olmayan cinsi əlaqələrə girmək; ifrat zorakılıqda iştirak etmək və ya özümüzü ona məruz qoymaq. Xəstəliyimiz ani məmnuniyyət arzulayır, amma bədənimizə necə qayğı göstərməyi öyrənmək zaman tələb edir və sağalma da elə. Biz işə başlayan kimi nəticə istəyə bilərik, amma əksər hallarda onlar tədricən toplanır.

Bu münasibətin keyfiyyəti zamanla dəyişir. Bəzən özümüzə qayğı göstəririk, bəzən isə yox. Bəzən necə göründüyümüzü kim olduğumuzla və ya necə olduğumuzla qarışdırırıq və xarici görünüşümüzü dəyişməyin içimizdə hiss etdiyimiz boşluğu dolduracağını düşünürük. Zəif özünəqayğı ya özünəhörmətimiz, ya da prioritetlərimiz baxımından çətinlik yaşadığımızın əlaməti ola bilər. Fiziki olaraq özümüzə qayğı göstərmiriksə, böyük ehtimalla emosional və ya ruhani olaraq da özümüzə yaxşı baxmırıq. Digər tərəfdən, əhval-ruhiyyə dəyişiklikləri fiziki bir problemin əlaməti də ola bilər. Necə hiss etdiyimizdə və ya necə reaksiya verdiyimizdə bir dəyişiklik gördükdə, adətən bir az daha dərinə baxmağa dəyər.

Bəzi məsələlər və ya həyat dəyişiklikləri bədənimizlə münasibətimizdə uyğunlaşmalar tələb edir — məsələn, siqareti tərgitmək, hamiləlik və ya menopauza dövründən keçmək, yaxud zədədən sağalmaq. Adət etdiyimizdən daha tələbkar bir işə başlamaq və ya fərqli saatlarda işləmək özümüzü necə hiss etdiyimizə və özümüzə necə qayğı göstərdiyimizə ciddi təsir edə bilər. Emosional dəyişikliklər də — məsələn, romantik bir münasibətə başlamaq və ya onu bitirmək — bədənimizi necə gördüyümüzü və onunla necə əlaqə qurduğumuzu dəyişə bilər. Bu dəyişikliklərin sonda yaxşıya, yoxsa pisə doğru olması isə bizim verdiyimiz bir seçimdir.

Özümüzə qayğı göstərmək başqa növ azadlıqlara aparır — o cümlədən enerjinin artması, hərəkət azadlığı, özünəhörmət və intizam. Həyatımızın digər sahələrində də hərəkətə keçmək bacarığını inkişaf etdiririk. Əgər daha böyük bir dəyişikliyə müqavimət göstəririksə, onu mümkün edən kiçik dəyişikliklərə də müqavimət göstərməyimiz ehtimalı böyükdür. Bərpamızın
müəyyən bir sahəsində hərəkətə keçmiriksə, bu çox vaxt dəyişimin yaxınlaşdığının göstəricisi olur. Dağılma çox vaxt irəliləyişdən əvvəl gəlir.

Özümüzü Sərbəst Buraxmaq

Üçüncü Addımda biz "iradəmizi və həyatımızı Onu necə başa düşürdüksə, Tanrının qayğısına təhvil vermək qərarı" veririk. Çoxumuz bu qərarı bərpamızın erkən mərhələsində ilk dəfə veririk, amma nəzarət arzusu özünü çox müxtəlif yollarla ifadə edir. Bu, yalnız bir dəfə verdiyimiz bir qərar deyil. Hər dəfə ona qayıtdıqca müqavimətimiz azalır, öhdəliyimiz dərinləşir və buraxmaq qabiliyyətimiz artır. Bəziləri deyir ki, biz tədrici təslimolmalar prosesindəyik. Nəzarəti geri alırıq və yenidən buraxırıq; hər dəfə bir az da artıq buraxa bildiyimizi və keçən dəfə geri aldığımız bəzi şeyləri indi birdəfəlik buraxa bildiyimizi görürük. Növbəti dəfə baxanda hələ də orda-burda nələrəsə yapışdığımızı görürük: "Həyatımın bu

hissəsini təhvil verə bilərəm," deyirik, "amma o biri hissə mənim idarə etməli olduğum bir işdir." Şəxsi məsuliyyətlə iradəli nəzarət arasındakı xətti tapmaq çətindir. Bir üzv paylaşmışdı ki, onun üçün "əsl təslimolma, həyatımın qalan hissəsi boyunca təslim olacağımı qəbul etməkdir." Bu, hər birimiz üçün fərqlidir. Əslində, çoxumuz üçün cavablar bərpamızın gedişində dəyişir.

Bədənimizdə özümüzü evdə hiss etmək ən çılğın xəyallarımızdan da uzaq görünə bilər. Özümüzü çox kök və ya çox arıq, çox hündür və ya çox qısa, çox yaşlı və ya çox gənc hiss edirik. Bəzilərimiz yanlış zamanda, məkanda, cinsdə və ya mədəniyyətdə doğulduğumuzu düşünürük. Güzgüdə və ya şəkillərdə gördüyümüz insanı çətinliklə tanıya bilərik: "Bu mən ola bilmərəm!" İçimizdə nəsə düzgün hiss etmədikdə, onu izah etmək üçün çölə baxırıq. Yadlaşma hissimiz müxtəlif yollarla üzə çıxır. Sadəcə öz dərimizdə narahat hiss edə bilərik.

Bu məsələləri bərpa ilə birlikdə gətiririk, amma onların əhəmiyyətli olduğunu görməyimiz bir qədər vaxt ala bilər. Çoxumuz görüşlərdə təmizləndiyimiz zaman sümüklərinə qədər arıq olduğumuzu paylaşırıq; amma bədənimiz sağalmağa başlayanda və çəki almağa başladıqda verdiyimiz reaksiyadan daha az danışırıq. Bəzilərimizdə çəki artımı başlayandan sonra dayanmadığını görürük. "Qaşığı yerə qoyub çəngəli götürdük" deyə zarafat edə bilərik, amma bu həmişə gülməli olmur. Çəki artımına görə dərin utanc və ya dəhşət hiss edə bilərik. Bəzilərimiz bununla başa çıxmaq üçün yenidən istifadə etməyi düşünür. Təmiz qala bilərik, amma kompulsiv davranışların — narahatlığa qədər yemək, qusmaq, aclıq etmək, işlətmə dərmanlarından sui-istifadə etmək, radikal pəhrizlərlə təcrübə aparmaq — öz problemlərini və öz "həyəcanını" gətirdiyini görürük. Çəkimizə aludəçilik bizi özümüzlə yenidən nəzarət oyunlarına da qaytara bilər: yeməyi kəsirik, kompulsiv şəkildə məşq edirik və özümüzü "formaya salmaq" üçün cəzalandırırıq.

Əvəzetmə bizi ilk maddədən uzaq saxlamaq və ya dağıdıcı davranışları əvəzləmək üçün yaxşı bir vasitə ola bilər, amma o da öz problemlərini yarada bilər. Maddə istifadəsindən başqa obsesiv və kompulsiv nümunələr çox vaxt təmizləndikdən sonra ortaya çıxır. Çoxumuz görürük ki, qida ilə münasibətimiz mürəkkəbdir. Ola bilsin ki, heç vaxt düzgün qidalanmağı bilməmişik və asılılığımızda, açığı, başqa şeylər daha vacib idi. Qeyri-müntəzəm yemişik, zərərli qidalar yemişik və ya ümumiyyətlə yeməmişik. Ac qalmağa, qusmağa və ya nə vaxt bacarırdıqsa, bacardığımız qədər yeməyə alışmışıq.

"Özünü Qəbul Etmə" broşürümüz bizi xəbərdar edir ki, "bəzən düşündüyümüz kimi olmağı arzulamağın melodramına sürüşürük." Biz tez-tez bunu yalnız görə bilmədiyimiz hissələrimizə aid edirmiş kimi davranırıq. Bilirik ki, xarakter qüsurlarımızdan azadlıq özümüzü olduğumuz kimi qəbul etməklə və bizdən böyük bir gücün onları aradan qaldırmasına icazə verməyə hazır olmaqla gəlir; amma fiziki qüsur kimi qəbul etdiyimiz məsələlərə gəldikdə, çox vaxt problemi özümüzü nəzarət etmə və ya cəzalandırma cəhdləri ilə həll edirik. Sərt qaydalar icad edir və onlara görə yaşamağa çalışırıq. Bu obsesiyaların və kompulsiyaların artıq təslim etdiklərimizdən nədənsə fərqli olduğunu düşünürük. Özümüz dəyişə biləcəyimiz davranışlarla təslim etməli olduqlarımız arasındakı fərqi bilmək çətin ola bilər. Özümüzü qeyri-məntiqli standartlara bağlayanda və öz real olmayan gözləntilərimizi qarşılamadığımıza görə özümüzü danlayanda yanlış yoldayıq. Özümüzə insan olmağa icazə vermək sərhədsiz və məhdudiyyətsiz yaşamaq demək deyil; bu, edə bildiyimiz addımları ataraq və nəticələri Ali Gücümüzə təhvil verərək həyatımızda sağlamlığı axtarmaq deməkdir. Biz buraxırıq.

Ali Güclə mübarizələrimizi paylaşmaqda və həmin gücün həyatımızda işləməsinə icazə verməkdə bu qədər təcrübəmiz olsa da, çoxumuz bədənimizlə münasibəti iradə gücü ilə nəzarət

etməli olduğumuz bir şey kimi saxlayırıq. Yaxşı qidalanmağı öyrəniriksə, çəki alırıq və ya itiririksə, siqareti və ya başqa vərdişləri buraxırıqsa belə, çox vaxt azad olmağı öyrədən bir proqramımız olduğunu unuduruq. Əvəzində səhvən "özümüzü nəzarət altına almalıyıq" deyirik. Asılılıq xəstəliyindən heç vaxt tam azad olmaya bilərik, amma bu, azadlıq təcrübəsi yaşaya bilməyəcəyimiz demək deyil.

Dəyişiklik qorxusu asılılar arasında yayğındır — axı biz vərdişlərin məxluqlarıyıq. Amma bəzən bu, ifrata varır. Qorxumuz bizi iflic edə bilər. Bəzən qorxduğumuz konkret nəticələr və ya fəsadlardır. Bəzən isə hər cür şeyə yapışa bilən, sərbəst üzən bir qorxu yaşayırıq: fobiyalar inkişaf etdiririk və ya riskdən o qədər qaçırıq ki, həyatımız çox kiçilir. Bəzilərimiz zövqdən və ya hissiyyatdan özümüzü geri saxlayırıq; ya gələcəkdən qorxduğumuz üçün, ya da azad buraxa biləcəyimiz xatirələrdən qorxduğumuz üçün. Buraxmağın ən dağıdıcı impulslarımızı sərbəst buraxmaq anlamına gələ biləcəyindən qorxuruq.

Bəzilərimiz özümüzə qayğı göstərməməklə gizlənirik. Şəxsi baxımı və ya gigiyenanı buraxır, çəki alır və ya sadəcə özümüzü çox da əhəmiyyət vermədiyimiz insanlar kimi təqdim edirik. Diqqətdən gizlənmək üçün özümüzü görünməz etmək istəyə bilərik və ya necə dəyişəcəyimizi bilmədiyimiz köhnə bir varoluş tərzindən uzaqlaşmaq istəyə bilərik. Qorxumuzu etiraf edib ona dürüst baxanda anlayırıq ki, zərərdən qaçmaq üçün atdığımız addımlar bəzən qorxduğumuz nəticələrdən daha dağıdıcı olur. Amma həqiqətən buraxdıqda, qorxusuz, günahsız, tərəddüdsüz — bütün olduğumuz kimi azad oluruq.

Davranışımızın işləmədiyini dərk etdikdə, özümüz üçün qazdığımız çuxurdan çıxmağa başlayırıq. Özümüzlə bağlı kiçik şeyləri qiymətləndirməyi məşq edirik: hərəkətimizin özünəməxsusluğu, bizim üçün vacib olan şeylərdən danışanda gözlərimizin parıldaması, Ali Gücümüzlə bağlı olduğumuzu bildikdə hiss etdiyimiz istilik. Unikal olduğumuzu və dünyaya təqdim edəcək gözəlliyimiz olduğunu qeyd edirik. Unikallığımız bizim hədiyyəmizdir; bunu unutduqda xəstəliyi yenidən həyatımıza buraxırıq.

Özümüzü sevməməyə, hətta nifrət etməyə qayıtdıqda, sevmək qabiliyyətimiz əziyyət çəkir. Köhnə yalana inanırıq ki, buna layiq deyilik və ya sınığıq. Daşıdığımız xarakter qüsurlarını və digər yükləri buraxdıqca, insanlığımızın, mənəviyyatımızın və gözəlliyimizin həqiqətini üzə çıxarmağa başlayırıq. Bunu qəbul etmək indiyə qədər gördüyümüz ən çətin işlərdən biri ola bilər.

Özümüzü qəbul etmə, reallıqla sağlam münasibət inkişaf etdirdikcə gəlir. Olanı qəbul edir və Sakitlik Duasını tətbiq etməyi öyrənirik: dəyişə bildiklərimizi dəyişir, qalanını buraxırıq. Buraxmağa hazır olduqda öz dərimizdə xoşbəxt ola bildiyimizi görürük — köhnə mənada özümüzə laqeyd qalmaq yox, azadlığımızı yaşamağa icazə vermək mənasında. Hisslərimizi yaşamağa başlayırıq. Əsas Mətn bizə deyir ki, biz "təbiətlə harmoniya içində yaşamaq kimi… həyatın sadə şeylərindən zövq almaqda azadıq." Və bu, doğrudur. Dəyişən yarpaqlardakı rəngi görəndə və ya üzümüzdə küləyi hiss edəndə, canlı olmağın sevincini yaşayırıq. Uzun müddət yox olmuş bir şirinliyi zövqümüzdə yenidən tapırıq. Bəzilərimiz sənət yaratmaq istədiyimizi kəşf edirik; yaradıcı yollarla ünsiyyət qurmaq istəyirik. Atletik olmağı dəyərləndirə bilərik — qaçmaq, üzmək və ya rəqs etmək. Anın içində itib-batırıq və nəhayət, heç düşünməyə də ehtiyac olmadığını görürük. Sadəcə ola bilirik. Yaşamağın sevincini ifadə etdikdə, bu, hərəkətimizdə, işimizdə, gözlərimizin parıltısında özünü göstərir. Xüsusiyyətlərimizin cəmindən daha artıq bir gözəlliyimiz var. O ruhun bizdən parlamasına icazə verdikdə, necə göründüyümüzü düşündüyümüzdən asılı olmayaraq, gözəlik.

Seks

Bir otaq dolusu asılıdan seks haqqında nəyi və necə öyrəndiklərini soruşsaq, çox qəribə cavablar ala bilərik. Çoxumuz cinsiyyətimizlə hansısa formada mübarizə aparırıq. Bu sahədə bizim üçün nəyin doğru, nəyin yanlış olduğunu kəşf etmək çətin ola bilər. Hər birimiz seks və öz cinsiyyətimizlə öz yolumuzla üzləşirik. Addımlar bizə keçmişimizlə üzləşmək və bəzilərimizin sekslə bağlı daşıdığı mənfi assosiasiyalardan azad yaşamaq üçün alətlər təqdim edir. Biz başlayırıq qəbul etməklə ki, anlamadığımız çox şey var. Öz cinsiyyətimiz və başqalarının cinsiyyəti haqqında baxışlarımızın nədən yarandığını görməyə hazır olmaq, inanclarımızı anlamağımıza kömək edə bilər.

Çoxumuz üçün cinsi əlaqə yaxınlıqdan daha rahatdır. Özünə nifrət, başqalarına qarşı laqeydlik və istismar məsələləri ilə mübarizə aparırıq. Fərqinə vara bilərik ki, çətin bir söhbəti riskə atmaqdan isə təhlükəsiz olmayan seksə üstünlük veririk. Sponsorlarımızla dürüst və açıq dialoq qurmaq bizi yeni bir etimad səviyyəsinə gətirir. Bu münasibətdə yaxınlığı yaşadıqca, partnyorlarımızla və başqaları ilə yaxın olma qabiliyyətimiz də artır.

Ən dərin utancımızın bir qismi cinsi olaraq etdiklərimizdən qaynaqlanır. Keçmiş davranışlarımız daha çox əldə etmək və istifadə etmək üçün nə qədər ümidsiz olduğumuzu əks etdirə bilər,ya da sevgi və bağlılıq tapmaq üçün edə bildiyimiz ən yaxşı şeylər ola bilər. Cinsi istismar da hekayələrimizin bir hissəsi ola bilər. Bu barədə danışmaq son dərəcə çətin ola bilər. Tək olduğumuza inana bilərik. Əksinə, bu asılılar arasında təəccüblü dərəcədə yayğındır. Sözləri tapmaq — və onları deyə biləcəyimiz təhlükəsiz bir məkan — özümüzlə yaşaya bilmək ilə keçmişimizdən qaçaraq ömür sürmək arasındakı fərq ola bilər. Dördüncü Addımda keçmişimizi araşdırır və kim olduğumuzu, bizə nə baş verdiyini və ya nə etdiyimizi ayırd etməyə başlayırıq. Sağalma zaman alır, amma baş verir. Özümüzə səbirli olmalıyıq. Tədricən ən dərin yaralarımızdan bəzilərindən azadlığı yaşamağa başlayırıq. Həyatımızdakı qarışıqlıq və ziddiyyətlərin bir qismini aradan qaldırdıqca, gətirdiyimiz yüklərin bir hissəsi olmadan irəli gedə bilirik.

Münasibətlərlə mübarizə aparırıq. Təcrübəli üzvlər ilk bir il özümüzə fasilə verməyi, münasibətlərdən uzaq durmağı və bərpamızı birinci yerə qoymağı tövsiyə edirlər, amma azımız bu müdrik məsləhətə qulaq asır. Bərpaya tənha, cinsi istəkli və güvənsiz gəlirik. Emosional olaraq həssasıq və mühakiməmiz hələ xeyli zəifdir. Münasibətlərə başıaşağı girir və onların nə qədər çətin olduğunu yalnız sonra anlayırıq. İki xəstə insan nadir hallarda sağlam bir cütlük yaradır. Yeniliyi sevgi ilə səhv salır və bir-birimizi hələ tanımadan dərin bir öhdəliyin içində tapırıq özümüzü; ya da öhdəlikdən o qədər qorxuruq ki, partnyorumuza şans vermirik. Obsesiv və kompulsiv dövrlərə düşəndə yenidən istifadəyə qapı açırıq. Cəhd edirik və bəzən səhvlər edirik. Hər səhv həm bir hədiyyə, həm də bir təhlükə daşıyır: Səhvlərimizdən öyrənib onlardan istifadə edə bilərik, ya da günahkarlıq və peşmanlıq bizi bir küncə sıxa və ya proqramdan uzaqlaşdıra bilər. Addımları və bərpanın digər alətlərini nə qədər çox istifadə etməyi məşq etsək, səhvlərimizi irəli aparan gücə çevirmək bir o qədər mümkün olur.

Özümüzü qismən cinsiyyətimizlə müəyyənləşdiririk. Bəziləri üçün bu tərif kimliyimizin böyük bir hissəsidir. Bəzən fərqli hiss etməyimizi əsaslandırmaq üçün onu silah kimi istifadə edirmiş kimi görünürük. Bizə açıq olmayan insanlara, açıq olanlardan daha çox diqqət yetirə bilərik. AN otaqlarında cinsi orientasiyamızdan asılı olmayaraq qəbul olunuruq. Cinsiyyətimiz və ya sekslə bağlı inanclarımız nə olursa-olsun, bizi sevən və yanında rahat hiss etdiyimiz insanları tapırıq. Bəzilərimiz birlikliyə cinsi kimliyində əmin olaraq gəlsə də, digərlərimiz cins və ya orientasiya ilə bağlı qarışıqlıq və ya təhriflərlə mübarizə aparmışıq. İstifadəni davam etdirmək və ya başqalarının qəbulunu qazanmaq üçün inanclarımızla ziddiyyət təşkil edən davranışlara

girmiş ola bilərik. Ya da seksin ardınca maddələrin ardınca qaçdığımız kimi qaçmışıq, özümüzü eyni dərəcədə aciz və nəzarətdən çıxmış hiss etmişik. Bəzilərimiz bu impulsların dalınca münasibətdən münasibətə keçmiş, heç vaxt həqiqətən doyum tapmamışıq. Çoxumuz cinsi əlaqəni yaxınlıqla qarışdırmış və emosional bağlılıq arzumuzdan o qədər uzaqlaşmışıq ki, fiziki təmasa razı olmuşuq. Bu, bərpamızın xeyli hissəsində bizi izləyə və emosional yaxınlığa açılmaqda davam edən bir mübarizəyə işarə edə bilər. Dünyada irəliləmək üçün seksdən istifadə edənlərimiz üçün, cinsi əlaqə ilə yaxın olmaq arasındakı fərqi anlamaq xeyli zaman ala bilər. Bu məsələləri işləmək zaman, sponsorlarımıza və yaxın dostlarımıza etimad, fərziyyələrimizi sorğulamağa hazır olmaq, prosesə inam və nəhayət, özünü qəbul etmə tələb edir.

Növbəti fəsil münasibətlərimizi daha ətraflı şəkildə ələ alacaq. Burada deyəcəyimiz odur ki, bədənimizdə yaşamağı öyrənməyin bir hissəsi cinsiyyətimizin reallığını tanımağı öyrənməkdir. Cinsiyyətimizi sağlam və doyumlu yollarla ifadə etməyi öyrənmək istəyirik — aktiv asılılığımızda ağlasığmaz olan bir şey.

Təmiz olduğumuzda seks fərqli olur. Nə keyləşmiş, nə də süni şəkildə stimullaşdırılmış olmadıqda, öz təcrübəmizdə və partnyorumuzla birlikdə tam fərqli şəkildə mövcud ola bilirik. Bəzən bu qorxuducu ola bilər; bəzən isə asılılıq yaradan dərəcədə həyəcanverici. Seksuallığımızda zövqü mübadilə və ya güc vasitəsi kimi düşünmədən tapmaq böyük bir azadlıq ola bilər; bu, bəzilərimiz üçün digərlərindən daha uzun çəkir. Anın içində özümüzdən və bir-birimizdən tam zövq ala və həqiqətən bağlanmağın nə demək olduğunu öyrənə bilərik. Yaxın ola bilərik. Açıla və real ola bilərik. Bir-birimizi maddə kimi istifadə etməyə ehtiyacımız yoxdur; bir-birimizi insan kimi gördükdə, öz ləyaqətimizi tapırıq.

Həyəcan Axtarışı və Macəra

İstifadə etmə ilə bağlı obsesiyanın aradan qalxmasından çox sonra da, bir çoxumuz başqa yollarla "həyəcan" axtarmağa davam edirik. Həyəcan istəyi bizi macəra ilə zəngin, dolu və canlı həyat sürməyə aparır. Risk almaqdan çəkinmirik və həmişə edə biləcəyimizi arzuladığımız şeylərin arxasınca gedirik. Amma bəzən elə gəlir ki, sadəcə öz adrenalinimizlə həddindən artıq yüklənirik. İstər qumar, istər seks, istərsə də həyatımızda dram yaratmaq olsun, o qədər sürətlə yüksələ bilərik ki, yenidən sakitləşmək çətinləşir. Daxili bir boşluğu doldurmağa və ya bir hissi bloklamağa çalışarkən özümüzü riskli davranışlarla məşğul edə bilərik. Dağıdıcı həyəcanın arxasınca qaçmaqla həyatımızı həqiqətən dolu-dolu yaşamaq arasında tarazlığı tapmaq hər birimizin üzərinə düşür.

Təəccüblü dərəcədə çoxumuz ekstremal idman növlərini sevirik. Həftəsonlarını buzlaqları dırmaşmaqla keçirən bir üzv belə demişdi: "Həqiqətən həyatla ölümün kənarında olduğum, növbəti dayaq nöqtəmi necə tapacağımı bilmədiyim o anlarda, mən anın içində oluram. Hesablar, həyat yoldaşı və ya iş barədə düşünmürəm; sadəcə canlı olmağın nə qədər gözəl olduğunu və bunu necə qoruyacağımı düşünürəm." Bəzilərimiz rəqabətli idman növlərinə və ya bodibildinqə başlayır və etdiklərimizdən böyük həyəcan duyuruq. Asılılığımızda itmiş kimi görünən bu fəaliyyətlər üçün ehtiras və öhdəlik tapırıq. Yeni şeyləri sınamaq və yeni risklər almaq azadlığımız var.

Bir çoxumuz motosikletləri sevirik və oxşar bir impuls bizi sürməyə yönəldə bilər. Azadlıq hissini, həmçinin gücü və riski sevirik. Bəzilərimiz avtomobillərimizi çox sürətlə sürür və paylaşırlar ki, həyəcan təkcə sürətli getməkdə deyil, həm də nəyinsə cəzasız qaldığını bilməkdədir. Sponsorumuz bir həftəlik bütün yol hərəkəti qaydalarına əməl etməyi — sadəcə bir təcrübə olaraq — təklif edənə qədər bunun bizə aid olmadığını düşünə bilərik. Bərpa

boyunca bəzilərimiz həyəcanın arxasınca getməyin qəbulolunan yollarını tapır, digərlərində isə bu ehtiyac zamanla sakitləşir — ya da yaratdığımız dağıntılar artıq dözülməz olur.

Bəzən enerjimiz üçün bir çıxış yolu olmadıqda, sadəcə öz narahatlığımızın içində otururuq. Narahatlığın həvəsimizlə eyni mənbədən gəldiyini öyrənmək təəccüblü ola bilər; onu yönləndirəndə faydalı enerji ola bilər, yönləndirmədikdə isə inanılmaz dərəcədə dağıdıcı. Dağıdıcı impulslarımızı qidalandıran eyni güc həyəcanımızı, yaradıcılığımızı və ambisiyamızı da qidalandıra bilər. O, bizi ya macəraya, ya da xaosa sürükləyə bilər. Özümüz haqqında kəşf etdiyimiz bir çox şey kimi, onu necə istifadə etdiyimizdən asılı olaraq, ya üstünlük, ya da qüsur ola bilər.

“Özümümərkəzli qorxuya düşdüyümü hiss edəndə,” deyə bir üzv paylaşmışdı, “nəticədə hər şeyimi itirməyimə səbəb ola biləcək risklər alırdım. İstifadə etməməyin uçurumundan başqa bir şey hiss etmək üçün təmiz halda kənarda yaşayırdım. Boşluğu qumar, alış-veriş kimi, məni gücsüz olduğum halda güclü hiss etdirən hər şeylə doldururdum. İndi özümü daha aydın görə bildiyim üçün anlayıram ki, xəstəliyimi müalicə etməkdə daha aqressiv olmalıyam və onun ölümcül təbiətini nəzərə almalıyamsa.”

Bəzi anlarda elə hiss edə bilərik ki, bərpamıza iki əllə yapışmışıq. Elə vaxtlar olur ki, istifadə etmək və ya başqa bir şəkildə hərəkətə keçmək obsesiyasını sadəcə güc tətbiq edərək yarıb keçirik. Elə vaxtlar da olur ki, xəstəliyimizdən qorxu bizi bağlanmağa, dəyişikliklərə müqavimət göstərməyə və ya yenilikdən qorxmağa aparır; çünki rutindən çıxaran hər şey bizi riskə ata bilər. Amma bərpa həmişə yayınmaqdan ibarət olmur: Həyatımızın bizdən böyük, sevən bir gücün qayğısında olduğunu bildikdə, buraxa bilirik. Bəzilərimiz bunu çox konkret şəkildə ifadə edir, paraşütlə tullanmaq və ya bungee-jumping etməklə həqiqətən bir addım kənara çıxırlar. Amma çoxumuz üçün buraxmaq bir qədər az dramatikdir. Biz həyatı bir macəra kimi yaşamağa başlayır və bu sınamağa hazır olmağı həyatımızın digər sahələrinə də tətbiq edirik.

Sağlamlıq və Rifah

Həyat bir macəradır və biz əvvəllər xəyal belə edə bilmədiyimiz qədər irəli gedə, daha çox təcrübə yaşaya bilirik. Real məhdudiyyətlərimizi qəbul edib təslim olduqda, özümüz üçün qoyduğumuz baryerlərdən kənarda yaşamağa başlayırıq. Bir qapı bağlandıqca, digəri açılır: Özümüzü qəbul etdikcə, yeni istiqamətləri yaradıcı şəkildə araşdırmağa daha çox hazır oluruq. Bir çoxumuz itirilmiş vaxt və ya bacarıqlarla bağlı peşmanlıqlar yaşayırıq, lakin açıq fikirlə araşdırmağa başlayanda əvvəllər heç düşünmədiyimiz seçimlərin olduğunu görürük.

“Gərək” sözü ilə münasibətimiz çətin olub. Həyatımızın böyük hissəsində başqalarının bizdən gözlədiklərinə qarşı üsyan etmişik, amma təmizləndikdən sonra “gərək” etdiyimizi düşündüyümüz şeylərin uzun siyahıları ilə üzləşirik. “Gərək”lə o qədər dolu ola bilərik ki, nə edirik-edək, həmişə yanlış kimi hiss olunur. Özümüzdən gözləntilərimiz bəzən o qədər ağır olur ki, bizi hərəkətsiz hala salır. Davamlı vərdişlər formalaşdırmağın bir hissəsi onları sadəcə “gərək” olduğu üçün deyil, daha sağlam səbəblərlə etməyi öyrənməkdir. Öz-özlüyündə mükafat gətirən davranışlar, sadəcə etməli olduğumuzu düşündüyümüz şeylərdən daha davamlı olur. Bununla belə, bəzən bu mükafatı hiss etmək üçün bir müddət səbr etmək lazım gəlir.

Bəzilərimiz üçün idman sadəcə sağlamlıq üçün etdiyimiz – ya da etməli olduğumuzu düşündüyümüz – bir fəaliyyətdir. Digərləri üçün isə bu, daha dərindir. Bir üzv deyirdi: “Qaçanda dua etdiyimi hiss edirəm. Zehnim aydınlaşır.” Bəzilərimiz üçün hərəkət halında

mənəvi əlaqə tapmaq, sakit oturub meditasiya etməkdən daha asandır. İdman, sadəcə etməli olduğumuz bir iş kimi deyil, mənəvi təcrübəmizin bir hissəsi olduqda daha davamlı ola bilər.

Bəzilərimiz özünə qayğını davam edən bir düzəliş (amends) prosesi kimi görür. Əvvəlcə özümüzə zərər verməyi dayandırırıq, sonra isə bədənimizə, zehnimizə və ruhumuza hörmət və ləyaqətlə yanaşmağı öyrənirik. Öz rifahımıza hörmətli bir dostumuza göstərdiyimiz qayğı ilə yanaşdıqda, kim olduğumuz və kim ola biləcəyimiz barədə hisslərimiz dəyişir. "Gərək" və ya "məc-buram"dan "mənə nəsibdir"ə keçirik və anlayırıq ki, özümüzə qulluq yük deyil, imtiyazdır. Özümüzə şəfqətlə yanaşdıqca, öz dəyərimizi tanımağı öyrənirik. Müntəzəm idman yeni özünəhörmətimizin ifadəsi və bədənimizlə fərqli bir münasibət qurmağın yolu ola bilər. Görünüşümüzlə bağlı emosional qarışıqlığın bir hissəsini buraxa və olduğumuz kimi özümüzü sevməyə başlaya bilərik. Ləyaqətlə yeriyir, başqalarına hörmətlə yanaşırıq. Özümüzü bütöv şəkildə görməyə başlayırıq: "bədənim"i "ruhum"dan və ya "mən"dən ayrı tutmaq düşüncəsini buraxırıq.

Fiziki cəhətdən yenilənmiş və canlanmış hiss edirik və təsəvvür etdiyimizdən daha irəli gedə biləcəyimizi anlayırıq. Özümüz üçün fiziki məqsədlər qoymaq və onlara çatmaq böyük mükafatlar gətirə bilər. Proqramın prinsiplərini tətbiq etməklə xəstəliyimizdən azadlıq tapdıqca, anlayırıq ki, intizam da bu azadlığın bir hissəsidir: Xəyallarımızın arxasınca gedə bilirik və buna məqsəd-məqsəd çatırıq.

Bəzən məqsədlərlə üzləşməyə və ya "həddən artıq sağlam" olmağa müqavimət göstərə bilərik. Ya buna layiq olmadığımızı düşündüyümüz üçün, ya da gətirəcəyi dəyişiklikdən qorxduğumuz üçün özümüzü geri saxlayırıq. Bəzən dəyişimin başlanğıcı üçün sadəcə istək diləmək kifayət edir. Özümüz üçün düzgün yemək hazırlamaq qədər sadə bir addım yeni bir zəncirin ilk halqası ola bilər; sağlam vərdişləri həyatımıza qatdıqca özümüzü yenilənmiş, canlanmış və yeni məqsədlər qoymağa hazır hiss edirik.

Həyatın adi qaydalarının bizə də aid olduğu inancını qəbul etmək uzun zaman ala bilər – sürət həddindən tutmuş fizika qanunlarına qədər. Ölümü uzun müddət yaxından tanıdığımız üçün bəzilərimiz özümüzü ona qarşı toxunulmaz hesab etmişik. Daha yaxşı bildiyimiz halda belə, vərdişi davam etdirmək üçün lazım olan güclü haqq hissi dərhal yox olmur və bir çoxumuz təmiz qalmağı elə böyük bir nailiyyət sayırıq ki, dünyanın bizi mükafatlandırmalı olduğunu düşünürük.

Bəzilərimiz üçün bu saxta haqq hissi o qədər dərindir ki, özümüzə qulluq etməyi öz məsuliyyətimiz kimi görmürük; bu işi tərəfdaşlara, həkimlərə və ya nəzarətçilərə buraxmışıq. Oxuduğumuz mətnlər bizə xatırladır ki, "şəxsi məsuliyyəti qəbul edə bilməməyimiz əslində öz problemlərimizi yaradırdı." Sponsorlarımızla oturub şəxsi məsuliyyətimizin nə olduğunu düşünmək bizə fayda verə bilər: Biz nəyə cavabdehik, nəyə yox? Baxanda görürük ki, bəzən başqalarına özümüzdən daha çox məsuliyyət hiss edirik. Özümüzə qayğı göstərməyi öyrənmək şəxsi məsuliyyətin bir hissəsidir və bu, təəccüblü dərəcədə çətin ola bilər.

Qocaman üzvlərimizdən biri deyərdi ki, "acıya yüksək dözümlülüyü olan bir asılıdan daha kədərli bir şey yoxdur," və bu, bir çoxumuz üçün doğrudur. Bəzilərimiz böyük fiziki çətinliklərə və ya istismara dözmüşük; çoxumuz ağır emosional əzablar yaşamışıq. Güclü olmaqla fəxr etməyimiz başa düşüləndir. Güc bəzən öz-özlüyündə mükafat kimi görünür və bu, buraxmaq istəmədiyimiz bir sağ qalma bacarığıdır. Bir çoxumuz üçün bu güc kimliyimizin bir hissəsinə çevrilib.

Cavab elə sualın içindədir. İstifadə edən, acıya yüksək dözümlülüyü olan bir asılıyı acı sonadək gedərkən gördükdə, bu əzabın nə qədər lazımsız olduğunu anlayırıq. Amma öz həyatımızda eyni şeyi etdiyimizi həmişə fərq etmirik. Addımları işlədikcə, lazım olandan çoxuna dözdüyümüzü – və yəqin ki, bu qədərinin sağlam olmadığını – görürük. Bir üzv paylaşmışdı: "Artıq açıq şəkildə heyvani səviyyədə yaşamıram, amma bədənimdə davam edən ağrını görməməzlikdən gəlib keçib gedəcəyini umanda, bu da hələ də lazımsız əzabdır." Qaydaların bizə də aid olduğunu qəbul etmək o deməkdir ki, nəsə yolunda getməyəndə dayanıb baxırıq.

Bədənimizin yaxşı bir qoruyucusu olmaq, onun qayğı və baxıma ehtiyacı olduğunu qəbul etməkdir. Bərpa prosesində bir çoxumuz ailələrimizin həyatında yeni bir əhəmiyyət qazanırıq. Dərin dostluqlar qurur, işimizdə və cəmiyyətimizdə faydalı oluruq. Bir vaxtlar başqalarına yük idiksə, indi bir çox insan üçün əhəmiyyətli olduğumuzu görürük. Biz dəyərliyik! Bərpa içində özümüzə qayğı göstərməmək, özünü dağıdıcı yaşamaqla "mən yalnız özümə zərər verirəm" köhnə yalanının hələ də keçərli olmadığını anlayırıq. Bizi sevən insanlar üçün özümüzə baxmamağımız ən yaxşı halda məyusedicidir; çox vaxt isə yenidən onların bizə baxmasına gətirib çıxarır. Özümüzə qayğı göstərmək yalnız özümüzə deyil, bizi sevən insanlara və Ali Gücə edilən bir düzəlişdir. Bu, sağ qalmağımıza görə minnətdarlığımızı ifadə etməyin bir yoludur.

Xəstəlik

Bir çoxumuz asılılıqdan başqa xəstəliklərdən də əziyyət çəkirik. Bəziləri birbaşa asılılığımızın və ya istifadə etdiyimiz dövrlərdə baş verənlərin nəticəsi ola bilər. Digərlərinin isə asılılıq xəstəliyi ilə heç bir əlaqəsi olmaya bilər, amma bərpa prosesimizə ciddi təsir göstərir. Bəzən elə gəlir ki, bu xəstəliklər bütün həyatımızı ələ keçirir. AN-da əldə etdiyimiz alətlərdən digər çətinliklərlə mübarizə aparmaq üçün istifadə etməyi öyrənmək, həyatı həyatın şərtləri ilə yaşamağın bir hissəsidir.

Əzab çəkəndə və ya başqasının əziyyət çəkdiyini görəndə, bunu mənalandırmaq istəyirik və izah axtarırıq. Bu, sağlam bir impulsdur, amma yanlış istiqamət ala bilər: İzah axtararkən günahlandırmağa və ya mühakimə etməyə başlaya bilərik. Çox vaxt ən çox qayğıya və təsəlliyə ehtiyac duyduğumuz anlarda biz qəzəbli oluruq — özümüzə, Ali Gücə və ya aradakı hər kəsə qarşı. Ən çox ehtiyacımız olanı özümüzdən uzaqlaşdırırıq. Nəyin "ədalətli" olub-olmaması ilə bağlı fantaziyalar bizi kin və özünə yazıq gəlmə hissində saxlayır. Bəzən dostlarımıza kömək etmək üçün onlara izah tapmağa çalışarkən, əslində sadəcə daha çox günah yükləyirik. Baxış bucağımızı bir az dəyişib izah yox, dərs axtara bilərik. Ola bilsin ki, əslində bütün sualları bir kənara qoyub sadəcə bu günü sağ-salamat keçirməliyik.

Sağlamlığımızla bağlı bir problem olanda, baş veräni qəbul edib onunla məşğul olmaq və ya onu görməməzliyə vurmaq arasında seçim edirik. Çox vaxt qorxduğumuz və ya bununla məşğul olmaq istəmədiyimiz üçün bildiklərimizi görməzlikdən gəlirik. Bəzilərimiz üçün tibbi müalicədən keçmək qorxuludur, xüsusən də bu, dərman qəbul etmə ehtimalını ehtiva edirsə. Riskləri və faydaları ölçüb-biçmək asan deyil. Etibar etdiyimiz bir həkim tapmaq prosesi asanlaşdıra bilər. Müalicə olunmayan bir problemin əvvəlkindən daha çox problem yarada biləcəyini diqqətlə nəzərdən keçiririk. Bir şeyi Ali Gücə tapşırmaq, onu görməməzliyə vurmaq demək deyil. Biz öz payımıza düşəni etdikdə və nəticəni bizdən böyük bir gücə buraxdıqda, həqiqətən tapşırmış oluruq. Amma məsuliyyəti üzərimizə götürməyib sehrli bir cavab gözləyəndə, Üçüncü Addımı işləmirik — məsuliyyətsiz davranırıq. İnam arzu etmək demək deyil.

İnkarla imtina arasında fərq var. İnkar vəziyyətində olanda bunu bilmirik. Dəlillər açıq-aşkar ola bilər, amma biz onları görmürük. “Mən inkardayam” deyə bildiyimiz anda, bu artıq tam doğru olmur. O nöqtədə biz reallığı qəbul etmək və ya ondan üz çevirmək arasında seçim edirik. Həqiqəti qəbul etməkdən imtina etdikdə, təhlükə altındayıq. Üsyan bizim üçün ölümcül ola bilər. “Elə bil ki” davranmaq həm müsbət, həm də mənfi məqsədlər üçün istifadə edilə bilən bir alətdir.

İrəliləməyimizə mane olan qorxu müxtəlif səbəblərdən qaynaqlana bilər. Başqalarının bizim haqqımızda nə düşündüyü hələ də həyatımızı riskə atacaq qədər önəmli görünə bilər. Xəstəliklə bağlı damğa — istər cəmiyyət, istər yaxınlarımız, istərsə də AN -dakı dostlarımız tərəfindən — bir çoxumuzu müayinə və müalicədən uzaq saxlayır. Öz mühakiməmiz və qorxularımız da bizi təəccübləndirə bilər. Erkən bərpada proyeksiya anlayışını öyrənirik: Başqasında bizi ən çox narahat edən şey, çox vaxt özümüzdə də mövcuddur. Bu qorxu üçün də belədir. Başqalarının bizim haqqımızda dediyini düşündüyümüz şeylər, əslində çox vaxt öz daxili səsimizdir. Hisslərimizi tam işləyib bitirməmişdən xeyli əvvəl özümüzü hərəkətə məcbur etməli ola bilərik.

Məsələn, diş problemi bizi Altıncı və Yeddinci Addımlara geri qaytara bilər və bu, təəccüblü görünə bilər. Amma qorxunun özümüzə qayğı göstərməyimizə mane olduğunu görəndə, görməli olduğumuz işi anlayırıq. Bəzən bunu düzəliş prosesinin bir hissəsi kimi görmək faydalı ola bilər; biz keçmişimizin dağıntıları ilə məşğul oluruq. Bir üzv paylaşmışdı: “Bərpanın ikinci ilinin xeyli hissəsini dişlərimi düzəltdirməklə keçirdim və bir çox başqalarının da eyni şeyi etdiyini gördüm. Bu, özünə hörmətlə bağlı çox böyük bir məsələ idi və bədənimə edilmiş bir düzəliş idi.” Bunu Onuncu Addımın bir hissəsi kimi də görmək olar — indiki anda nəyin səhv olduğunu aradan qaldırmaq. Bəzilərimiz sağlamlıq problemlərimizi asılılığımızın nəticəsi kimi görüb bunun taleyimiz olduğunu düşünmüşük. Əsas Mətn bizə deyir ki, asılılığımıza görə məsuliyyət daşımırıq, amma bərpamıza görə məsuliyyət daşıyırıq; bu prinsipin bədənimizə də, ruhumuza da aid olduğunu düşünmək bizə kömək edə bilər.

Həqiqətən xəstə olmaqdan qorxa bilərik. Düşündüyümüz konkret diaqnozdan və ya sadəcə “bizdə nəsə səhvdir” fikrindən qorxa bilərik. Bu, qəbul etməyə hazır olmadığımız bir gücsüzlük növü ola bilər. Sağlamlıq problemlərimizin maliyyəmizə, karyeramıza və ya ailəmizə yeni qeyri-müəyyənliklər gətirəcəyindən, yaxud dərmanların bərpamızı riskə atacağından qorxa bilərik. Bu qədər ağılsız risklər almış insanlar üçün belə bir qorxunun təəccüblü olması mümkündür, amma hisslər həmişə məntiqli olmur. Qorxu bizə cəsarətlə davranmaq fürsəti verir. Ayağa qalxıb, problemin üzünə baxıb, bacardığımız qədər onunla məşğul olanda, özümüzü çox cəsur hiss etməyə bilərik; amma məhz bu anlar AN-da mümkün olanların ən güclü şahidi olur. Biz xarakter gücünü nümayiş etdiririk.

Əlimizdə olan alətlərdən istifadə etdikdə — sponsorumuza zəng edib başqalarının təcrübə, güc və ümidindən faydalandıqda, dəstək qrupumuzun bizi dəstəkləməsinə icazə verdikdə və Xəstəlik Zamanı və digər AN ədəbiyyatına müraciət etdikdə — rahat ola biləcəyimiz qərarlar qəbul edə və növbəti düzgün addımı ata bilirik. Bu anlar bərpamızı müəyyən edən anlar ola bilər.

Bəzən Tanrı ilə sövdələşməyə başlayırıq, yetər ki, bu keçib getsin deyə hər cür vədlər veririk. Bu cür alış-veriş nadir deyil, amma təhlükəlidir və çox vaxt faydasız olur. Dualarımızda vədlər və gözləntilərlə ticarət etməyə başlayanda, özümüzü mənəvi böhrana sürükləyirik. Ali Güc avtomat deyil. Həyatı həyatın şərtləri ilə qəbul etdikdə anlayırıq ki, bu şərtlər müzakirə olunmur. Möcüzələr hər zaman bizimlə və ətrafımızda baş verir. Bu çətinliklə üzləşəcək qədər

sağ və təmiz olmamızın özü bir möcüzədir və baxmağı bacarsaq, daha çoxu da açılmağa davam edir. Minnətdarlıq bəzən ən çətin tapıldığı anda ən çox ehtiyac duyulan şeydir. Böhran anında minnətdar ola biləcəyimiz səbəbləri axtarmaq hər şeyi dəyişə bilər. Amma möcüzə tələb etmək və ya meydan oxumaq adətən yaxşı nəticə vermir. Biz hərəkət edirik və nəticəni tapşırırıq.

Xəstəlik zamanı təslimiyyət bir çox fərqli məna daşıya bilər. Prosesə təslim oluruq; faniliyə və sağ qalma ehtimalına təslim oluruq. Bu mənada təslimiyyət təslim olmaq, əl çəkmək demək deyil. Uzun sürən xəstəlik içində olan bir üzv demişdi: "Ölmək ehtimalına təslim olmaq mənim üçün kifayət qədər asan idi. Həyatım uğrunda mübarizə aparmağa hazır olmaq isə tamam başqa cür bir təslimiyyət idi."

Bərpa olunan asılı üçün vahid bir model, hər kəs üçün doğru olan tək bir yol yoxdur. Bəzilərimiz, özümüzə və həyatımıza dürüst baxdıqda, əslində çox uzun yaşamaq istəmirik. Qəribə səslənsə də, bu doğrudur: Uzunömürlülük universal məqsəd və ya mütləq bir xeyir deyil. Bəzilərimiz həyatımızı qısaldacağını bilə-bilə seçimlər edirik. Siqaret çəkməyi seçə bilərik; zərərli olduğunu bildiyimiz şəkildə qidalanmağı seçə bilərik; bir xəstəlik üçün müalicəni dayandırmaq və ya rədd etmək qərarı verə bilərik. Valideynləri ağır qocalıq yaşamış bir üzv demişdi: "Bunu qızıma yaşatmayacağam. Sevdiyim bir həyatım var, amma bu o demək deyil ki, əlimdəki kartları sonadək oynamaq istəyirəm." Verdiyimiz qərarlara və bu qərarlarla bağlı hisslərimizin gücünə təəccüblənə bilərik. Bu qərarlar son dərəcə şəxsidir və biz onları öz dəyərlərimizə uyğun veririk. Əmin olmaq istəyirik ki, inanclarımıza əsaslanaraq hərəkət edirik, bizi yenidən istifadəyə apara biləcək bir boşluq açmırıq. Hər birimiz özümüzə mükəmməl qayğı göstərməklə dağıdıcı laqeydlik arasında yaşaya biləcəyimiz bir tarazlıq tapırıq. Hansı seçimləri etsək də, əsas odur ki, onları etdiyimizin fərqində olaq — seçimimiz olduğunu bilək və onu dürüst və açıq şəkildə nəzərdən keçirək.

Biz hər zaman sağlamlıqla xəstəlik, hərəkətlə arzu etmə, inanclarımıza uyğun yaşamaqla özümüzü və dəyərlərimizi satmaq arasında bir davamlılıq üzərindəik. Bu tarazlığı incə tənzimləmək və özümüzü rahat hiss etdiyimiz həyata qayıtmaq üçün proqramın alətlərinə dönə-dönə müraciət edirik. İnventar, düzəliş və təslimiyyət prosesimiz bizim üçün tükənməz bir inkişaf mənbəyidir. Dəyərlərimizi tapır və onlara uyğun yaşamağın nə demək olduğunu öyrənirik. Zamanla həyatın necə "olmalı" olduğunu düşündüyümüzlə və ya başqalarının bizdən nə gözlədiyini zənn etdiyimizlə bağlı gözləntiləri buraxa bilirik və içimizdə tapdığımız dəyərlərə uyğun yaşamağa başlayırıq. Özümüz üçün nəyin doğru olduğunu öyrəndikcə, nə mükəmməl olmağa, nə də özümüzü məhv etməyə məcbur hiss edirik. Öz seçimimiz və dizaynımız olan həyatları yaşamaqda azad oluruq.

Əlillik

"Yalnız Bugün" mətnimizdə deyir, "həyatıma daha yaxşı bir baxış bucağı əldə etməyə çalışacağam." Əksəriyyətimiz dəyişikliklərə müqavimət göstərən asılılar olsaq da, baxış bucağımızı dəyişməklə qavrayışımızı dəyişməyin bizim üçün faydalı olduğunu bilirik. Heç nə baxış bucağımızı əlillik təcrübəsi qədər dəyişmir. Əgər dolu bir həyat yaşayırıqsa, böyük ehtimalla bir vaxt əlilliklə qarşılaşacağıq — istər nisbətən qısa müddətə, istərsə də həyatımızı daimi olaraq dəyişdirəcək şəkildə. Hər iki halda, bu təcrübə vasitəsilə öyrəndiyimiz dərslər həyatımızı zənginləşdirə və anlayışımızı genişləndirə bilər, hətta bəzi seçimlərimiz məhdudlaşsa belə.

Bilirik ki, sağalma hər şeydən əvvəl gəlməlidir, amma əlilliklə üzləşəndə, hər günü keçmək üçün bundan da artığı lazımdır. Bəzilərimiz sağalmaya həyatımızın artıq bir hissəsi olan daimi əlilliklə daxil oluruq. Təcrübəmiz göstərib ki, hər bir asılı sağala bilər və əlilliyin gətirdiyi əlavə

çətinliklər həyat tərzimiz üçün maneə deyil. Bir üzv paylaşmışdı: “Mən bilirəm ki, korluğumdan heç vaxt bu proqramın asılılığımdan verdiyi kimi bir sağalma olmayacaq; amma əlilliyimə dair qavrayışım yaxşılaşa bilər və bununla da ruhum. Görən bir üzv kimi, hər şey özünü qəbul etməyə gəlib çıxır. Sadəcə qəbul etməli olduğum bir şey daha var.”

“Öz məhdudiyyətlərini müdafiə et,” deyilir, “və onlar əbədi olaraq sənin olar.” Biz məhdudiyyətlərimizin o qədər ağrılı şəkildə fərqində ola bilərik ki, özümüzü onlarsız təsəvvür etməkdə çətinlik çəkirik. İtirdiyimiz bacarıqlar üçün yas tuturuq və gələcəkdən qorxuruq. Bir çoxumuz kömək istəməkdə çətinlik çəkirik. Kiçik şeylərdən — nahamar səki, köynəyin düymələri, başqalarının tamamilə adi qəbul etdiyi şeylərdən — yaranan əsəbilik boğucu və ruhdan salıcı ola bilər. Ən sadə işləri görmək üçün nə qədər vaxt və düşüncə tələb olunduğuna təəccüblənə bilərik.

Belə bir vaxtda minnətdarlıqdan danışmağa çalışmaq ağlasığmaz və qəzəbləndirici görünə bilər. Düşünə bilərik: “Sən bunu anlamırsan; bunun necə bir şey olduğunu bilmirsən.” Özünə yazığı gəlmək, haqlı olduğumuzu hiss etdikdə də, xəta etdiyimizi bildikdə olduğu qədər təhlükəlidir; hər iki halda bizi öldürə bilər. Əgər bir müddətdir buradayıqsa, bilirik ki, minnətdarlıq demək olar ki, həmişə rahatlığa gedən ən qısa yoldur. Bəzilərimiz üçün minnətdarlıq, daha pis ola biləcəyini bilməyimizdədir və daha böyük çətinliklərlə mübarizə aparanlara kömək etməkdə — ya da sadəcə onların fərqində olmaqda — rahatlıq tapırıq. Bəzilərimiz üçün bu soyuq təsəllidir, amma sahib olduqlarımıza diqqət yetirdikdə minnətdarlıq tapırıq — bizi sevən insanlar və sevgi dolu bir Ali Güclə münasibətimizdən başlayaraq. Belə vaxtlarda minnətdarlıq siyahısı həyati bir vasitə ola bilər. Bir köhnə üzv mızıldanardı: “Əgər minnətdar olmağa bir şey tapa bilmirsənsə, yanmadığını düşün və oradan yuxarı doğru davam et!”

Əlavə ehtiyacları olan üzvlərə əl uzatmağı öyrənmək də bir proses ola bilər. Kimsənin nəyə ehtiyacı olduğunu fərz etməkdənsə, necə kömək edə biləcəyimizi soruşmaq empatiya aktıdır. Öyrənirik ki, sadə yardımın etibarlı şəkildə və çox hay-küy salmadan təklif edilməsi güclü bir sevgi və qəbul forması ola bilər. Fiziki bacarıqdan asılı olmayaraq bir üzvün xidmətin sevincini yaşaya bilməsi üçün adətlərimizi və ya qaydalarımızı uyğunlaşdırmaq lazım gələ bilər.

Əlillik bizi xidmətdən kənarlaşdırmır; əksinə, üzvlərimizin ehtiyaclarına və hələ əziyyət çəkən asılılar üçün sağalmaya gedən yoldakı maneələrə daha çox diqqət yetirməyimizə səbəb ola bilər. AN-də hər kəsin geri vermək üçün bir yolu var, hətta ən yaxşı necə xidmət edə biləcəyimiz barədə bir az yaradıcı olmalı olsaq belə. Öz maneələrimizin o tayına baxıb başqalarına kömək etdikdə, bağlılıq və istəklilik baxımından güclü nümunələr ola bilərik. Hətta bu məsələlər bizə qısa müddət təsir etsə belə, giriş-çıxış mövzularına çox həssas ola bilərik. Məsələn, iclas siyahısında hansı iclaslara əlil arabası ilə daxil ola bildiyimizin göstərilib-göstərilmədiyini fərq edirik. Bir iclası təhlükəsiz və qonaqpərvər edən şeylərə daha diqqətlə baxmağa başlayırıq. Girişi səviyyəli, amma tualeti yuxarı mərtəbədə olan bir iclas, bəzilərimiz üçün ayda olan iclas qədər əlçatmazdır. Yerli AN icmamızda xidmət edərkən təcrübəmizi və fərqindəliyimizi özümüzlə gətirdikdə, hərəkətlilik və ya digər giriş məsələlərindən asılı olmayaraq mesajın bütün asılılar üçün əlçatan olmasına kömək edirik; bu yolla, çətinliyimiz bütövlükdə birlik üçün mesajı daha effektiv daşımağa kömək edə bilər.

Ehtiyac anlarında demək olar ki, həmişə AN üzvlərinin bizim üçün burada olduğunu görürük, amma bu, gözlədiyimiz və ya arzuladığımız insanlar olmaya bilər. Kimin çətin bir dövrdə bizimlə birlikdə addımlamağa hazır olduğunu, kimin isə olmadığını görmək təəccüblüdür. Birliyin daxilində anonimlik hamımızın bərabər olması deməkdir. Hər birimizin dəyərli

bacarıqları və təəssüf doğuran məhdudiyyətləri var və birlikdə təkbaşına edə bilmədiklərimizi edə bilərik. Orada olmayanlara dair məyusluğumuza fokuslanmaq əvəzinə, bizimlə addımlamağa hazır olan insanlara açıq olmağa icazə veririk. İnsanların gözləntilərimizə uyğun davranmasını istəsək də, heç vaxt etməz deyə düşündüyümüz insanların məsuliyyəti üzərinə götürüb həqiqətən kömək etdiyini görməyin kiçik möcüzələrini qaçırmaq istəmirik.

AN-də paylaşma və qayğı göstərmə, kömək istəmə və verə bildiklərimizi təklif etmə barədə öyrəndiyimiz dərslər, birliyin xaricində də istifadə edə biləcəyimiz güclü vasitələrdir. Fiziki çətinliklərlə mübarizə aparan digər insanlarla yeni bir bağ hiss edə və ortaq təcrübəmizin bizi daha da yaxınlaşdırdığını görə bilərik. Eyni növ məsələlərlə üzləşən və uyğunlaşma yolları tapan insanlarla birlikdə olmaq — istər birliyin daxilində, istərsə də xaricində — bizə rahatlıq verə bilər.

Qürurumuz üzləşdiyimiz fiziki çətinlikdən daha böyük bir əlil ola bilər. Qürur bizə yaxşı görünmək istədiyimizi deyir və bu da üslubumuza ciddi bir manea yaradır. Utanc, xəcalət və ya "bu cür görünmək istəməmək" bizi bacardığımızı etməkdən, ya da həyatımızı olduğu kimi həqiqətən yaşayıb zövq almaqdan saxlaya bilər. İcazə versək, fiziki əlilliyimiz təcrid, geri çəkilmə və qorxu üçün bir bəhanəyə çevrilə bilər.

Tədricən görürük ki, vərdişlərimizi dəyişməyə məcbur edən əlillik, dünyaya baxdığımız bucağı da dəyişir. Əvvəllər gözdən qaçırdığımız detalları görürük; əvvəllər görmədiyimiz insanlarla əlaqə qururuq. Həyatımızın ritmi dəyişdikcə, musiqisi də dəyişir. Məhdudiyyətlərimizi şişirtməkdənsə onlara hörmət etməyi və bacarıq və imkanlarımızı yeni sahələrdə qurmağı öyrənirik. Dəfələrlə öyrənirik ki, ən yaxşı hədiyyələrimizin bəziləri ən pis qablaşdırmada gəlir. Hər bir təcrübədəki dərslərə açıq olmaq, ən çətin zamanlardan belə keçməyimizə kömək edir; bunu təkbaşına etməli olmadığımızı bilmək isə işi xeyli asanlaşdırır.

Emosional və Mənəvi Böhran

Biz iclaslarda və ədəbiyyatımızda asılılığımızın dəli edən tərəfi haqqında çox danışırıq və düşüncəmizin xəstəliyimiz tərəfindən dərin şəkildə təhrif olunduğu kifayət qədər aydındır. Ancaq bu, mütəxəssislərin psixi xəstəlik adlandırdığı digər formalarından fərqlidir. In Times of Illness adlı kitabçamız, sağalmada psixi xəstəliklə mübarizə aparanlarımız üçün çox faydalı bir mənbə ola bilər.

Psixi xəstəlik realdır və çox ciddi ola bilər. Həyati əhəmiyyət daşıyır ki, başa düşək: xəstəliyin özü müalicə tələb edən kənar bir məsələ olsa da, psixi xəstəliklərlə mübarizəmiz və onların sağalmamıza təsiri tamamilə "daxili məsələlərdir". Bu fərqi qoymalıyıq ki, iclaslardakı damğaya görə və ya psixi xəstəliklə sağalma arasındakı münasibət barədə çaşqınlıq ucbatından əlavə kömək axtarmağı unutmayaq. Amma eyni zamanda anlamalıyıq ki, psixi xəstəliyimiz olmasa belə, özümüzü xeyli dərəcədə depressiv, narahat və ya nəzarətdən çıxmış hiss edə bilərik.

Bəzən yaşadıqlarımız fiziki bir vəziyyətin nəticəsidir. Məsələn, detoks prosesində olanda hər şey olduqca gərginləşə bilər. Erkən sağalmada olanlarımızın çoxu hisslərimiz üçün bir "səs tənzimləyicisinin" olmadığını görür: əhvalımız vəhşicəsinə dəyişir, həyatımız çox dramatik görünür və bəzən qorxuducu dərəcədə impulsiv oluruq. Özümüz və ya başqaları üçün təhlükə yaratmadığımız müddətdə, bir çoxumuz bunun keçməsini gözləyə bildiyimizi görürük — yeni həyatımıza öyrəşdikcə və bədənimiz təmiz olmağa alışdıqca hər şey sakitləşir. Bəzən dəli kimi görünürük, amma sadəcə daha çox vaxta ehtiyacımız var. "Emosional detoks" fiziki detoksdan xeyli uzun çəkə bilər və elə günlər olur ki, bu, həqiqətən çox çətindir. İclaslarda oturduğumuz

vaxt, bəzən yarışan düşüncələrimizin bir az da olsa yavaşladığı yeganə vaxt olur. Bizim keçdiyimiz yoldan keçmiş və o tərəfə çıxmış insanların ətrafımızda olması çox rahatladıcıdır: bunun keçəcəyinə özümüz əmin olmasaq da, sponsorumuzun inamı bizə ümid verə bilər.

Digər fiziki dəyişikliklər də bizi emosional sınaqlardan keçirir. Bəzi fiziki xəstəliklərin və ya baş zədələrinin emosional və ya idrak komponentləri olur və digər fiziki xəstəliklərlə mübarizə aparanlarımız düşüncəmizin bəzən bundan dərin şəkildə təsirləndiyini görə bilərlər. Biz və ya yaxınlarımız davranışımızda qəfil bir dəyişiklik hiss etdikdə, arxasında fiziki amillərin olub-olmadığını nəzərə almağa dəyər.

Amma hər narahatlığın arxasında fiziki və ya orqanik bir səbəb olmur. Sağalmada güclü emosional dəyişikliklərdən keçirik və bunlar qorxuducu ola bilər. Çox vaxt mənəvi böhranı psixi xəstəliklə səhv salırıq. Kədər, depressiya və ya panika dalğa kimi üzərimizə gələ bilər; keçmişdən xatirələr üzə çıxar və indimizi udurmuş kimi görünər; və bütün bunlar azadlığa gedən yolda keçdiyimiz prosesin bir hissəsi ola bilər. Əslində istədiyimiz hisslərimiz üçün bir müalicədir.

Mənəvi inkişafın ağrısı depressiya kimi hiss edilə bilər. “Ruhun qaranlıq gecəsi” qorxuducu və tənha ola bilər. Amma daxildə baş verənlər çox vaxt bizi işığa çıxaracaq prosesin özüdür. Bəzən sadəcə başımızın içində pis hava olur və bunun keçməsini gözləməli oluruq. Asılmaq, hazırlaşmaq, gəlmək və sponsorumuzla və güvəndiyimiz digər üzvlərlə açıq şəkildə paylaşmaq — keçənə qədər bəzən edə bildiyimiz yeganə şey budur. “Proses”dən danışırıq və ona güvənməyimiz deyilir, amma “proses”in nə olduğunu həmişə bilmirik. Bizi hara apardığı çox vaxt çaşdırıcı ola bilər. İnancımızı əmələ çevirib hərəkət etsək, çətinlikdən yeni anlayış və fərqindəliklə çıxa bilərik.

Bu cür böhran, intensivliyi ilə qorxuducu ola bilər və bəzən onu başqa cür mübarizədən yalnız sonradan ayırd edə bilirik. Nə qədər güclü olsa da, müvəqqətidir və ya bir sıçrayışla, ya da böhran keçənə qədər inadla davam etmək iradəsi ilə yüngülləşir. Əsas Mətn deyir: “Biz həyati bir mənəvi təcrübədən keçirik və dəyişirik.” Ağlımız bərpa oluna, xoşbəxt və məhsuldar həyat yaşaya bilərik. Amma hansı böhranı yaşadığımızı anlamaq üçün kömək axtarmağı təxirə salmaq təhlükəsiz və ya məntiqli olmaya bilər. Evimizi tikməyə davam etmək üçün yeni alətlərə ehtiyacımız ola bilər; bəzən onları başqa yerlərdə axtarmağımız, etdiyimiz işi tərk etdiyimiz və ya öhdəliyimizə xəyanət etdiyimiz demək deyil.

Daha təcrübəli üzvlərimizin bəziləri paylaşıblar ki, ən dərin dəli olma anları içimizlə çölümüz uyğun gəlmədikdə baş verir — inandığımız dəyərlərə zidd hərəkət etdikdə, bu və ya digər şəkildə yalan bir həyat yaşadıqda, ya da ətrafımızda əslində baş verənləri inkar etdikdə. İstədiklərimiz, inandıqlarımız və etdiklərimiz arasındakı bu uyğunsuzluq istənilən insanı dəli hiss etdirə bilər — və relaps üçün güclü bir qüvvəyə çevrilə bilər. Yenidən dürüstlük içində yaşamağa qayıtmaq, bir nəfərlə səmimi paylaşmaqla başlayır. Bu, uzun bir yol ola bilər, amma alternativ o qədər ağrılıdır ki, təmiz qalaraq ondan sağ çıxa bilməyə bilərik. Sponsorumuza və ya güvəndiyimiz bir dosta əslində nə baş verdiyini dedikdə, yenidən bir az ümid hiss etməyə başlaya bilərik.

Yaşlanma

Hər kəsin üzləşməli olduğu həyat mərhələləri xəstəliyimiz səbəbindən bizim üçün fərqli şəkildə dəyişir. Bunlar obsesiyamız və özünə yönəlmişliyimiz tərəfindən şişirdilə bilər, ya da sadəcə asılı olmayan dostlarımız və qonşularımızdan daha dramatik ola bilərik. Amma asılılığımızın nəticəsi olan fiziki çətinliklərlə də üzləşməliyik — bəzilərinin dediyi kimi, aşağı

səviyyəli yaşamın yüksək qiyməti. Bir çoxumuz keçirdiklərimizin nəticəsi olaraq başqa xəstəliklərə də sahibik və müalicə almağa hazır və ya qadir olmamışdan əvvəl hiss etdiyimiz utanc və günahkarlıqla mübarizə apara bilərik. Bəzilərimiz travma yaşamışıq — zorakılıq və ya istismar, göyərtilər sağaldıqdan çox sonra da nəticələrini göstərir. Bir üzv demişdi: "Bədənimlə əlaqə qurmaq çox yavaş bir proses olub. Bədənimdən gələn hər yeni məlumat mənə sadəcə panika kimi hiss olunurdu." Qəzalarda olmuşuq, zorakı münasibətlərdə yaşamışıq, davalar, müharibə, həbsxana — bütün bu vəziyyətlərin zamanla müxtəlif formalarda üzə çıxan fiziki və emosional nəticələri olub. Bəzilərimiz üçün isə sadə, qəribə bir təcrübə var: vaxtı itirmiş olmaq hissi. Təmiz qalanda elə bil uzun bir yuxudan oyanırıq. Bir üzv demişdi: "Güzgüyə baxıram və qarşımdan yaşlı bir qadın baxır, hər dəfə bu məni şoka salır. Elə bilirəm ki, sonuncu dəfə baxanda hələ yeni başlayırdım. Hələ də özümü uşaq kimi hiss edirəm, amma kiminsə nənəsi kimi görünürəm."

Bəzilərimiz üçün ölmək ehtimalı qocalmaq ehtimalından daha az qorxuducudur. Uzun müddət təmiz qalmaq bir şeydir; özümüzün yaşlanmasına icazə vermək isə tamam başqa. Və bəzilərimiz bunu baş verərkən görəndə yas tuturuq. Asılılığımıza itirdiyimiz zaman və fürsətlər üçün uzun müddət yas tuta bilərik. Bu itki hissini illərlə təmiz qaldıqdan sonra da yaşaya bilərik — məsələn, nənə-baba olanda və uşaqlarımızın həyatının nə qədər böyük bir hissəsini qaçırdığımızı dərk etdikdə. Bəzən vaxtın ümumiyyətlə keçdiyini hiss etməmiş ola bilərik, ta ki kimsə bizə dostlarımızın və ya görüşdüyümüz insanların bizdən bir nəsil gənc olduğunu deyənə qədər.

Gənc görünmək və ya cazibədar qalmaqla bağlı normal sosial təzyiqlər bizdə özünə yönəlmişliklə yanaşı, itirilmiş vaxt hissi, görünüşümüzü sanki alver predmeti kimi görməyimiz və o köhnə asılı fantaziyası — gənc və möhtəşəm şəkildə ölmək arzusu — ilə daha da güclənir. Gənc ölmək üçün artıq çox yaşlı olduğumuzu və bəlkə də uzun və dolu bir həyat yaşamaq üçün burada qalacağımızı anladıqda, bəzilərimiz qarışıq hisslər keçirir. Minnətdarlıq var, amma eyni zamanda ümidsizlik də: "Buna hazırlaşmamışdım," deyə düşünürük. Bəzilərimiz gəncliyimizi bacardığımız qədər qorumağa çalışır, daha gənc görünmək və hiss etmək üçün geyimimizə və özümüzə qulluq etməyə çox çalışırıq. Bəzilərimiz plan qurmalı olduğumuzu anlayır və özümüzün və ya uşaqlarımızın gələcəyini təmin etmək üçün addımlar atırıq. Təkəbbürlə özünə hörmət, özünə nifrətlə özünü qəbul etmə arasında tarazlıq tapmaq bir çoxumuz üçün mübarizədir. Nəhayət təslim olanda, görürük ki, yaşlanmaq da bir səyahətdir və bu macəradan həqiqətən zövq ala bilərik. Biz sadəcə qocalmırıq; biz böyüyürük!

Bir üzv paylaşmışdı: "Bu yaşlanma məsələsində əslində özünü qəbul etmədən və bədənin etdiklərindən başqa elə də çox bir şey yoxdur." Sağalmadakı bir çox şey kimi, o tərəfdən baxanda bu çox sadə səslənir, amma ora çatmaq uzun bir yol ola bilər. Zərif şəkildə yaşlanma ilə gələn dəyişiklikləri addımları işləməkdən yaranan dəyişikliklərdən ayırmaq mümkün olmaya bilər; amma birlikdə bu kombinasiyanın təsiri heyrətamizdir. Zaman keçdikcə və birliyimiz yaşlandıqca, bəzi köhnə üzvlərimizin getdikcə daha da gözəlləşdiyini görməyə başlamışıq. Mənəviyyatda elə bir şey var ki, o, zahiri varlığımızdan şüalanır — zəriflik və ləyaqət kimi görünən bir növ zamansızlıq. Qocalmaqdan qorxsak da, bir çoxumuz olduğumuz halı — ağrıları və sızıltıları ilə birlikdə — qucaqlayıb sevə bildiyimizi görürük. Başqa bir üzv demişdi: "Yaşlandıqca və masaya söykənmədən stuldan qalxmaq mənim üçün daha çətin olduqca, kim olduğuma dair daha güvənli oluram. Özümü 'isti pomidor' olduğum vaxtdan daha cəlbedici hesab edirəm!"

Ölüm, Ölüm Prosesi və Kədər ilə Yaşamaq

Asılılar ölür. Biz bu barədə ədəbiyyatımızda danışırıq, hər iclasda özümüzə xatırladırıq ki, xəstəliyimizin nəticələri "həbsxanalar, müəssisələr və ölüm"dür, amma birimiz vəfat etdikdə, adətən hər kəsin etdiyi kimi reaksiya veririk: şok, təəccüb və əzab hissi ilə. Bir üzvümüzü xəstəlik üzündən itirdikdə, bəzən erkən sağalma dövründə proqramın həqiqətən işləmədiyi ilə bağlı yaşadığımız şübhələri yenidən keçirə bilərik. Bu mərhələdə bir çoxumuz başqa şübhələr də yaşayırıq—məsələn, insanlara çox qayğı göstərməyin faydasız olduğunu düşünmək, asılıları sevməyin yalnız itki və əzab gətirəcəyini hiss etmək. Bəzilərimiz üçün isə ağrılı bir itkidən sonra yoldaşlıqda qalmaq çox çətin ola bilər. Digərlərinin düzgün yas tutmadığını, insanların uyğun reaksiya vermədiyini düşünmək qeyri-adi deyil. Zərər və qəzəb içində olduğumuzda, reaksiya vermək asandır, amma şəfqət və əlaqə hissini yaşamaq daha çətindir. Amma təcrübə bizə öyrədib ki, bunlar çətin dövrləri təmiz şəkildə keçməyimizi asanlaşdıran şeylərdir—hətta kədər zamanı belə.

Əlbəttə, narkomaniya xəstəliyi üzündən üzvlərimizi itirmək, sağalmada ölüm yaşamağımızın yeganə yolu deyil. Narkomanlar təmiz halda da ölür. Ailəmizin üzvlərini itiririk, dostlarımızı itiririk; bəzən görünür ki, nə qədər bağlı oluruqsa, itki yaşama fürsətlərimiz bir o qədər çox olur. Və bir mənada, bu doğrudur: Biz daha çox sevirik, daha çox qayğı göstəririk, daha çox paylaşırıq və bəlkə də yoldaşlıq üzvü olmayan insanların sevdiklərindən daha çox. Sağalmanın mükafatlarından biri budur ki, həyatımız çox zəngin və ətrafımızda qayğı göstərdiyimiz insanlarla doludur, amma bəzilərini itiririk və bu çətindir. Bəzən hiss etdiyimiz, sağ qaldığımız üçün günahkarlıqdır: Niyə bəzilərimiz uzun və dolğun həyat yaşayır, bəzilərimiz isə çox erkən gedir, heç vaxt anlamaya bilərik. Bir çoxumuz üçün isə addımlarda tapdığımız cavablar şübhə anlarında bizə dəstək olur. Amma onlar çox xüsusi və hər birimiz üçün fərqli ola bilər. Kədər prosesi cavabsız suallarla barışmağı tələb edir və bu baxımdan bir hədiyyədir.

Bəzilərimiz üçün, sağalmada yaşadığımız bir ölüm, əvvəllər yaşamış olduğumuz və həqiqətən yasını tutmağa fürsət tapa bilmədiyimiz itkilərdən qalan hissləri tetikleyir. Addımları işləyərək öyrəndik ki, anında yaşamadığımız emosiyalar tez-tez gecikərək sonra bizi tapır; indiki itki təcrübəsi keçmişdən uzun müddət unudulmuş itkiləri geri gətirə bilər. Bir dostun və ya hətta bir ev heyvanının itkisində emosiyamızın gücü bizi təəccübləndirə bilər. Düşünmüş ola bilərik ki, hissləri nisbətən asanlıqla keçəcəyik, amma təcrübə bizi sarsıda bilər. Digərlərimiz üçün isə, özümüzlə dünya arasında hələ bir məsafə qalır və ya reaksiyalarımız o qədər dərhal olmur. Bəzən hisslərimiz düşündüyümüz qədər dərin olmur; müəyyən bir təcrübəni yaşamalıyıq deyə düşünürük, amma fərqli bir şey hiss edirik. Özümüzə hisslərimizi yaşamağa və onları qiymətləndirməməyə icazə vermək güclü bir hədiyyədir. Hər hansı bir reaksiyamız, bizimkidir və onu qəbul edə bilərik, amma onun bizi əzməsinə və ya müəyyən etməsinə icazə vermirik. Biz müxtəlif hissləri tam təcrübə etmək azadlığını və eyni zamanda hisslərimizin özümüzün və ya dünyamızın sərhədi olmadığını bilmək imkanını əldə edirik.

Kədər öz təcrübəsidir. Ona keçmək üçün vaxt və məkan ayırmaq, özümüzə və dürüstlüyə olan bağlılığımızdır, daha əvvəl çoxumuzun yaşamadığı bir dürüstlük. Hisslər öz ritmində və öz zamanında hərəkət edir və gözlənilməz bir anda emosiyalar dalğası ilə qarşılaşdığımızda, "yanlış edirik" kimi düşünmək çox çətin ola bilər. Sağalmada yaşadığımız bir çox təcrübədə olduğu kimi, bunun bir tək yolu yoxdur və heç bir doğru yolu yoxdur. Bütün şeylərin keçəcəyini, hisslərimizin dəyişəcəyini və dərin yas tutmuş başqalarının da emosiyalarını aşaraq yenidən güclənəcəyini bilmək bizə təsəlli verir. Sağalmada öyrənirik ki, yaşadığımız ən pis hadisələr belə bizə dərs verə bilər və sonra başqalarına kömək etmək üçün bir vasitəyə çevrilə bilər.

Özümüzdən böyük bir güclə şüurlu əlaqə axtardığımızda, xidmət yollarını tapırıq. AN daxilində və ya xaricində, xidmət etmək, həyatımızın dəyərini görə bilmədiyimiz zaman belə dəyərimizi tapmağa kömək edir. Özümüzü, xüsusən də ağrı içindəyiksə, səxavətlə vermək bəzi kədər və qarışıqlıqlardan keçmək yoludur. Çox vaxt üzvlər paylaşır ki, "hər gün sağalamada olmaq bonusdur", "mənə bir ara verilib". Biz ölümcül bir xəstəliyə sahibik və yaşamağa şanslıyıq—və daha da şanslıyıq ki, yaşadığımıza sevindik. Bir çoxumuz asılılıqda bir növ yaşayan ölümü yaşamışıq, hər günü necə isə sağ qalmaqla keçirmək. Bir çoxumuzun arxasında intihar cəhdləri olub; həyatımızı aktiv şəkildə almağa çalışıb-çalışmadığımızdan asılı olmayaraq, onu ucuz tutmuşuq.

Buna görə də, həkimdən pis xəbər aldığımızda nə qədər şok olduğumuzu görmək bizi təəccübləndirə bilər. Tamamilə insan reaksiyamız ungrateful və ya realist olmayan kimi görünə bilər. Yenə də, hisslərimizi yaşamağa icazə vermək həm çətindir, həm də vacibdir. Hisslərimizi qəbul etmədən onlarla başa çıxmağa başlaya bilmərik. Hisslərimiz barədə danışmağa başladıqda, onların üzərimizdəki gücü azalır. Bir üzv, bir sıra tibbi böhranlardan sonra dedi: "Günüm qalıb-qalmadığını bilmirəm, amma onu qorxu ilə keçirmək istəmirəm." Bizə təqdim olunan vasitələrdən istifadə edərək təsəlli tapırıq. Eyni vasitələr bizi xoşbəxt ola biləcəyimiz həyatlar yaşamağa istiqamətləndirir və səyahətimizin sonunu ləyaqət və sükunətlə keçməyə kömək edir.

Əlbəttə, hamımız həyatımızın bitəcəyini əvvəlcədən bilmirik və bəzilərimizdə çoxlu yalan siqnallar və yaxından keçmiş hallar olur. Bəzən ölümə yaxın keçmələr, işlərimizi qaydaya salmaq mənasında praktik və mənəvi səviyyədə düşünməyə imkan verir.

Böyük ağrı anlarında dərin bir sakitlik olur; bu anlarda içimizdəki qaranlığın dərinliyini, eyni zamanda bağlı olduğumuz gücün böyüklüyünü görə bilirik. Hiss etdiyimiz dəhşətli kədər heç nə edə bilməyəcəyimiz bir şüurlu əlaqə gətirə bilər. Çəkinmək, səs-küydən və insanlardan uzaqlaşmaq istəyi bəzən özünü qoruma formasıdır: hissləri yenidən sarsıtmamaq üçün demək olar ki, hərəkət etmək istəmirik. Amma güvəndiyimiz insanların dəstək olmaq üçün gəlməsinə icazə vermək, hətta ən soyuq anlarımızda belə tək olmadığımızı xatırladır. Və insanların kömək etməsinə icazə vermək, onlara da xidmətin bir formasıdır: Hisslərimizə həssas zamanda sevgini qəbul etdiyimizdə, onlar—və biz—mükafatlandırılırıq.

Başqalarına sevgini qəbul etməyə icazə vermək sevgi aktıdır. Ehtiyac vəziyyətində olduğumuz zaman, bunu təhqir edici və ya yük kimi yaşamaq çox asan ola bilər. Amma bizə imkan verilir ki, sevilənlərimizin bunu konkret yollarla ifadə etməsinə icazə verək. Təcrübə etdiyimiz həssaslıq, bizə sevginin fərqli bir təcrübəsini təqdim edir. İnsanları yaxın buraxmaq səxavət aktıdır və başa düşməyə çalışırıq ki, onlar da baş verənlərlə bağlı hisslər yaşayırlar. Öz-özlüyümüzə obsesiyanı buraxmaq üzrə təlimlərimiz indi kömək edir: Sevdiklərimizə qorxu və kədərində kömək edərkən, öz kədər və ağrımızı keçmək üçün lazım olan sözləri tapa bilərik.

Əlbəttə, sevilib qayğı göstərildiyimizi qəbul etdikcə, həyatımızın həqiqətən əvvəlkindən fərqli olduğunu anlayırıq: Biz dünyada önəmliyik; ətrafımızdakı insanlara və görünməyən insanlara töhfə vermişik. Paylaşdığımız sevgi, daxil olduğumuz ailələr, başlatdığımız və xidmət etdiyimiz iclaslar—bunların hamısı bir növ təzminatdır, özümüzlə və dünyamızla barışmaq yolu. Sahibləndiklərimiz və yaşamış olduqlarımız üçün minnətdarıq və başqalarından daha yaxşı bilirik ki, ölüm ən pis alternativ deyil. Başqalarının daha pis talelər yaşadığını gördük və bəlkə də özümüz yaşamışıq.

Bəzilərimiz üçün, çox pis xəbərlərdən sonra təslim olaraq, nəhayət buraxmağı və anı yaşamağı bacardığımızı görürük. Qorxu, qəzəb və tədricən həyatımıza bağlayan şeyləri buraxaraq azad oluruq.

Cəsarət

Dəyişdirə bilmədiyimiz şeyləri qəbul etmək üçün lazım olan sükunət, çox vaxt dəyişdirə biləcəyimiz şeyləri dəyişdirmək üçün cəsarət göstərdikdən sonra gəlir. Yeni qapılar açmaq və köhnələrini bağlamaq cəsarət və təvazökarlıq tələb edir. Çoxlarımız üçün cəsarət otaqlara daxil olarkən yanımızda olan bir şey deyildi, amma onu burada tapırıq. Hələ də qorxa bilərik, amma bu, artıq qarşımıza çıxan çətinliklərə üzbəüz durmağımızı dayandırmır. Qorxumuzu yaşadığımız zaman, qorxu inanca çevrilir.

Əslində, bu fəsil tam olaraq cəsarətdən bəhs edir: dəyişdirə bilmədiyimiz şeyləri qəbul etmək və dəyişdirə biləcəyimiz şeyləri dəyişdirmək cəsarəti; özümüzə olduğu kimi baxmaq və yenə də özümüzü qəbul etmək; bizi narahat edən mövzulardan danışmaq; və ən dərin şəkildə bizi sınayan məsələlərin üzərinə getmək.

Sağalmamızın fiziki tərəfi ilə əlaqəli proqram üzərində işləmək, mütləq fiziki bir proqram üzərində işləmək demək deyil, baxmayaraq ki, bəzilərimiz üçün belədir. Hamımız gündəlik proqramımızın bir hissəsi olaraq məşq, düzgün qidalanma və ya şüurlu fiziki sağlamlığı üzərimizə götürmürük, amma bəzilərimiz bunu sağalmanın mərkəzi hissəsinə çeviririk. Paylaşdığımız prinsiplərdir, hətta tətbiqlərimiz çox fərqli olsa belə. Hamımız üçün, bir vaxt gələcək ki, bədənimizlə bağlı həqiqəti qəbul etmək zəruri olur; edilmiş ziyanı aradan qaldırmaq; müalicə edə biləcəyimiz şeyi müalicə etmək və qalanı təslim etmək; və dürüst olmaq. Nəticədə əldə etdiyimiz şey fiziki reallığımızı qəbul etmək, bacardığımız qədər tam yaşamaq və bunu—həyatın şərtləri çərçivəsində—etməyə istəkli olmaqdır.

Beşinci Fəsil

Münasibətlər

Sağalma boşluqda baş vermir. Sağalmaq üçün bir-birimizə ehtiyacımız var və ətrafımızdakı dünya ilə əlaqədə olmalıyıq. Təmiz yaşamaq tamamilə münasibətlər haqqındadır — özümüzlə, sevdiklərimizlə, digər üzvlərlə, cəmiyyətlə və nəhayət, Ali Gücümüzlə olan münasibətlər. Həyatımızdakı insanlar mərhəməti yaşadığımız vasitələrdir. Dəyişimin möcüzəsini başqalarında görürük və onlar öz dəyişikliklərimizi bizə əks etdirirlər. Onlar dünyaya baxdığımız pəncərələr və mənəvi inkişafımıza nail olduğumuz vasitələrdir.

Həqiqət budur ki, çoxumuz münasibətlərdə o qədər də yaxşı olmamışıq. Bəziləri deyər ki, uzunmüddətli münasibətlər qurmaq və ya onları davam etdirmək bacarığının olmaması asılılığın əlamətlərindən biridir. Əsas Mətn bizə deyir ki, xəstəlik bizi "hiyləgər, qorxmuş tənha insanlara" çevirir, qəribə vərdişlər inkişaf etdiririk və sosial davranışlarımızı itiririk. Sağalmaya gəldikdə, insanlarla münasibət qurma tərzimizdə nəyin səhv olduğunu hər zaman tanımırdıq. İstifadə edən asılılar kimi yaşadığımız təcrübələr vərdişlərimizi və gözləntilərimizi formalaşdırmışdı.

Biz asan insanlar olmamışıq. İstifadə etdiyimiz zaman zərər veririk və bizə ən yaxın olanlar bundan ən çox əziyyət çəkir. Biz inadkar və şübhəçi, qəzəbli və qorxmuş, istehzalı, öz bildiyini edən və dəyişməyə çətin olan ola bilirik. Biz cəhənnəmdən keçmişik və başqalarını da cəhənnəmdən keçirmişik. İtki və uğursuzluq, çox vaxt isə zorakılıq yaşamışıq. Hətta ailələrimiz və ya karyeralarımız salamat halda gəlsə belə, onlarla necə davrandığımızı dəyişməliyik. Bu bacarıqları sağalmada qazanmaq uzun və bəzən ağrılı bir proses ola bilər. Aktiv asılılığımıza baxıb verdiyimiz zərəri, dağıtdığımız münasibətləri və boşa verdiyimiz yaxınlıq fürsətlərini gördükdə, dağıntının ağırlığı altında qala bilərik. Amma eyni zamanda indi təmiz olduğumuza və dəyişdiyimizə görə bir az minnətdarlıq da tapa bilərik. Münasibətlərlə bağlı keçmişimiz bizi bu sahədə ümid olmadığını düşünməyə aparsa da, İkinci Addımla bağlı təcrübəmiz bizə ağlımızın bərpa oluna biləcəyini sübut edir. Sevdiklərimizin bizə verə bilməyəcəyi köməyə ehtiyacımız var. Bir asılının digər asılıya kömək etməsinin terapevtik dəyəri həqiqətən bənzərsizdir. AN yolunda qayğı göstərmək və paylaşmaq bizi yadlaşdıran, təcrid edən, dağıdıcı xəstəliyimizə qarşı ən güclü silahdır.

Ciddi iş tələb olunur. Həll etməli olduğumuz məsələlər AN daxilində və xaricində başqaları ilə münasibətlərimiz zamanı üzə çıxır. Həyatımızı yaşadıqca, sadəcə olduğumuz kimi olaraq, sağalmağa başlayırıq. Sağaldığımız müddətdə çətinliklər və münaqişələr yaşayırıq. Artıq günahı atacağımız maddələr olmadıqda, öz mübarizələrimizdə oynadığımız rolu anlamağa başlayırıq. Təmiz olduğumuz halda dağıntı yaratdığımızı gördükdə, özümüzlə barışmaq daha çətin olur. Bəzilərimiz davamlı dəyişikliyin mümkün olduğuna inanmaqda çətinlik çəkir. Bizimlə maraqlanan üzvlər hələ də problemlərimizi necə özümüz yaratdığımızı görməyimizə kömək edəcəklər, amma bununla bağlı nəsə etmək bizim məsuliyyətimizdir.

Biz paylaşmağı öyrənirik və səmimi şəkildə paylaşırıq. Bir çoxumuz üçün sponsorluq ilk dürüst, funksional münasibətimizdir — ən azı uzun müddətdən sonra ilk dəfə. Sponsorluq sağlam, sevgi dolu və məhsuldar digər münasibətləri qurmağa başlamağımız üçün bir model rolunu oynaya bilər. Uzun müddətli üzvlərimizin çoxu xatırlayır ki, onlar "dözülməz" yeni gələnlər idilər — sual verən, şübhə edən, mübahisə edən və tərəddüdlərini açıq şəkildə ifadə edən. Səhvlərimizi hamının içində etdik və nəticələri ilə üzləşdik. Biz təməlizi rol oynamaqla deyil, mübarizədən dürüst və cəsarətlə keçərək və yol boyu köməyi qəbul edərək qurduq.

Sağalma həmişə səliqəli bir proses olmur; biz digər insanlarla və özümüzdən böyük bir güclə yaxın münasibətlər qururuq və bunların heç biri hamımıza təbii gəlmir.

Hamımız AN-ə tək gəlmirik: bir çoxumuz sağalmaya partnyorlar, uşaqlar, valideynlər və yaxın olduğumuz digər insanlarla birlikdə gəlirik. Amma bu münasibətlərin çoxu xəstəliyimiz tərəfindən zədələnib. Hər şeyi birdən düzəldə bilməyəcəyimizi qəbul etdikdə, sadəcə uzaqlaşıb getmək cazibədar görünə bilər. Amma münasibətlər maddələr kimi deyil, baxmayaraq ki, biz onları eyni məqsədlər üçün istifadə etmiş ola bilərik; sadəcə imtina edə bilmərik. Təmiz yaşamağın əsl işi dünyada, başqaları ilə münasibətdə olduğumuz zaman baş verir. Yeganə seçimimiz yol gedə-gedə öyrənməkdir. Otaqlarda öz yerimizi tapmağı öyrəndiyimiz eyni zamanda ailəmizlə, iş yerimizlə və cəmiyyətimizlə münasibət qurmağı öyrənirik. Sahib olduğumuz hər bir münasibət digərlərinin hamısına təsir edir. Hər biri digər münasibətlərimizdə kömək edən şeylər öyrədir.

Münasibətlər olmadan uzunmüddətli sağalma əldə etmirik — həm otaqlarda, həm də otaqlardan kənarda. Bu, həyatın əsas yeməyidir — və desertidir də! Münasibətlər etdiyimiz hər şeyə və olduğumuz hər şeyə təsir edir. Təcrübələrimizə verdiyimiz reaksiyalar kimə çevriləcəyimizi formalaşdırır. Sağalmada qalmağa, böyüməyə və dəyişməyə icazə verdikdə, duyğuların tam spektrini yaşayırıq. Ümumiyyətlə təmiz qalmağımızın özü bir möcüzədir. Amma bununla bitmir: biz digər asılıların və daha geniş çevrənin həyatında dəyişiklik yarada bilən sabit, etibarlı, sevgi dolu insanlara çevrilirik.

Münasibətlər etdiyimiz hər şeyin mərkəzindədir. Münasibətlərlə bağlı olmayan bir Addım və ya Ənənə yoxdur və bütün ədəbiyyatımız bu və ya digər şəkildə münasibətlərdən bəhs edir. Sağalmamızda bizə bundan daha çox ağrı və ya daha çox sevinc gətirən başqa bir sahə yoxdur; məhz burada böyüməmizi və sağalmamızı ən aydın şəkildə görürük.

Birlik (AN)

AN başladığı zaman, asılıların cəmiyyətdən uzun müddətlik kənarlaşdırılmadan, məhz cəmiyyətin içində sağala bilməsi kimi sadə bir fikir radikal sayılırdı. Bu gün bir çoxumuz üçün sağalmamızın inqilabi tərəfi digər üzvlərlə yaşadığımız sevgi və yaxınlıqdır. Biz birlikdə bir araya gəlirik. Bir yerdə qaldıqca, yol boyu yaşadığımız incitmələrə və xırda mübahisələrə baxmayaraq, bir-birimizdə dərin bir sevgi və etibar tapırıq. Bizi bir-birimizə bağlayan tellər eyni zamanda inkişafımızı bəsləyən köklərdir.

İlk təslimiyyətimiz AN-in qucağında baş verdikdə, əzab çəkən asılı ilə birlik arasında bir bağ yaranır. Biz başlanğıcdan bilirik ki, AN bizim həyat xəttimizdir. Bizi sahilə çıxaran başqa bir şey olduqda, bunu o qədər də aydın görməyə bilərik. Kimsəyə AN-in uzadılmış bir sonrakı baxım proqramı və ya müalicəyə ötürən bir yer olmadığını izah etməli olduğumuz zaman bu, əsəbiləşdirici ola bilər. İnsanlar burada təmiz qalır və biz burada təmiz qalmağa davam edirik.

Birliyin sağalmamız üçün bu qədər həyati olmasının səbəblərindən biri də oxşarlığımızı unutmağın asan olmasıdır. Burada bir müddət olduqdan sonra belə, fərqlərimizi bizi ayıran bir şey kimi görə bilərik, halbuki onlar bizi özümüzə doğru böyümək üçün azad edən amillərdir. Çətin tanıdığımız bir yeni gələnə əl uzatmaq bir şeydir, amma illərlə bir-birimizi tanıyıb yenə də bir-birimizi o qədər də sevmədikdə, aradakı məsafəni aşmaq daha çox səy tələb edə bilər. Biz görə bilərik ki, bizə cazibədar gəlməyən bir şəxsiyyət belə, özümüzün çata bilmədiyimiz birinə mesajı çatdıra bilər. Şəxsi hisslərimizə baxmayaraq bir-birimizə qayğı göstərmək bizə gözlənilməz mükafatlar gətirə bilər. Sevmədiyimiz və ya tanımadığımız biri ilə

maraqlandığımızı gördükdə, ortaq insanlığımızı hiss edirik və özümüzdə mənəviliyin yeni bir səviyyəsini tanıyırıq.

Anonim Narkomanları səbəbsiz yerə birlik adlandırmırıq: biz bərabərlərin cəmiyyətiyik. Zərurət bizi bir araya gətirir, amma geri qayıtmağa davam etdikcə ortaq bir bağ tapırıq. Bizim təkcə üzv olub-olmamaqla bağlı deyil, həm də üzvlüyün bizim üçün nə ifadə etdiyi və onu necə yaşadığımız və ya nümayiş etdirdiyimizlə bağlı seçimimiz var. Başqaları ilə əlaqəmiz inkişaf etdikcə, tamamilə tək olmaqdan dərin şəkildə bağlı olmağa doğru irəliləyirik. Bəziləri deyir ki, "AN" onlar üçün "heç vaxt tək deyil, bir daha heç vaxt" deməkdir. Əlaqə bizi dəyişir və hamımızın ölümcül bir xəstəliklə bağlı olmağımız riskləri daha da yüksəldir. Bir üzvün təmiz qaldığını gördükdə hiss etdiyimiz minnətdarlıq mücərrəd deyil. Bir insanın illərlə dostumuz olmasına görə minnətdar ola bilərik — amma yol boyu bu qədər çox insanı itirməyimiz bizə başqa bir mənada minnətdarlıq hissi yaşadır. Dostluğumuz həm də sağ qalmağımızın bayramıdır. Ortak xəstəliyimiz və əsas məqsədimizlə bir-birimizə bağlı olaraq, bənzəri olmayan bir bağ paylaşırıq.

AN iclasının qapısından daxil olduğumuz andan etibarən təcrübəmiz münasibətlərlə bağlıdır. Yeni gələn kimi gördüyümüz qarşılanma yaddaşımızda qalır. Bir çoxumuz iclasa gəldiyimiz zaman illər sonra ilk dəfə insan kimi rəftar gördüyümüzü paylaşırıq: "O ilk iclas uzun zamandan sonra kimsənin mənə problem və ya layihə kimi yox, insan kimi davrandığı ilk an idi." İnsanların bizi salamlaması, yanımızda oturması, hətta qarşılığında heç nə istəmədən bizi qucaqlaması sözlərlə eşitdiyimiz mesajdan daha təəccüblü görünürdü. "Empatiya adlandırdığımız bu sözsüz tanınma, inam və etibar dili" məhz ehtiyac duyduğumuz şeydir və o, iclaslarımızda bir-birinə yad olan insanlar arasında baş verən mübadilədə yaranır. Bu, möcüzədən başqa bir şey deyil. Zamanla öyrənirik ki, güvənə biləcəyimiz bir təhlükəsizlik şəbəkəmiz var və bizə qayğı göstərən insanlara arxalanaraq yolumuzu davam etdirə bilərik.

Münasibətlər fərqlərimizi ən kəskin şəkildə göstərdiyimiz sahələrdən biridir. Bəzilərimiz kifayət qədər təcrid olunmuş qalır, digərlərimiz isə insanların əhatəsindədir; bəzilərimiz birlik daxilində böyük və canlı sosial çevrələr qurur, digərlərimiz isə rahat hiss etdiyimiz cəmi bir neçə dostla kifayətlənir. Bəzilərimiz sağalmada hər cür şəkildə sakitləşdiyimizi görürük, digərlərimiz isə hələ də sübhə qədər əylənir — sadəcə bunu təmiz şəkildə edir. Bəzilərimiz təmiz qalanda görüşməyi dayandırır, digərlərimiz isə bir az həddindən artıq irəli gedir. Yəqin ki, sağalmada ən çox məsləhət verdiyimiz, amma ən azına əməl etdiyimiz sahə də budur. Amma birlik boyunca hamımızın paylaşdığı ortaq cəhətlər qaydalarla və ya məsləhətlərlə az əlaqəlidir; onlar xəstəliyimizin mahiyyəti və onunla məşğul olmaq üçün istifadə etdiyimiz alətlərlə bağlıdır. Paylaşdığımız şey asılılıq xəstəliyi və həyatımızın bütün sahələrində bizə yol göstərə bilən sağalma prinsipləridir.

Hamımıza aid olan bəzi şeylər var. Bizim bir xəstəliyimiz var və bu xəstəliyin əsas nüvəsi özünə qapanmadır. Xəstəliyimizlə mübarizədə istifadə etdiyimiz ən vacib alət empatiyadır: başqalarının bizi dərin şəkildə başa düşdüyünü hiss etmək və başqalarına qarşı duyduğumuz qayğı bizi özümüzdən çıxarıb daha böyük bir şeylə əlaqələndirir. Empatiya o deməkdir ki, biz bir-birimizi anlayırıq; gizli qaranlığı, sevgini və ağrını görürük və anlayırıq. Bu, amansız dürüstlükdən fərqlidir: kimsə haqqında həqiqəti götürüb onu incitmək üçün silah kimi istifadə etməkdən.

Empatiya emosional zorakılıq deyil. Biz bir-birimizə həqiqəti boşqabda təqdim edə bilərik — qaçılmaz, açıq, qorxuducu və bəlkə də bir az gülməli — amma həqiqəti güc qazanmaq və ya

alçaltmaq vasitəsi kimi istifadə etmirik. Biz anlayışımız və nümunəmizlə bir-birimizə göstəririk ki, bizim daha yaxşı bir özümüz var və biz ona yüksələ bilərik.

Birlikdə ən çox şikayət etdiyimiz şeylər çox vaxt ən çox öyrəndiyimiz çətinliklərdir. Mənəvi prinsipləri oxuyaraq tətbiq etməyi öyrənəcəyimizi təsəvvür etmək istədiyimiz qədər, onların nə demək olduğunu və necə tətbiq ediləcəyini bir-birimizə toxunaraq, bəzən sərt şəkildə, öyrənirik. Bəzən sadəcə bir münaqişəni böyütməmək belə bir uğur ola bilər. Sülh yaratmaq bizim əlimizdə olmaya bilər, amma vəziyyətin yeni gələnə və ya hamımızın dəyər verdiyi sağalma mühitinə təsir etməsinin qarşısını ala bilərik. Dəfələrlə görmüşük ki, bir-birini açıq-aşkar sevməyən üzvlər yeni gələnə kömək etmək üçün, xəstə bir dostun yatağının başında və ya çətin bir anda fərqlərini bir kənara qoyurlar. Yaşadığımız və şahidi olduğumuz həyat-ölüm mübarizələri hər şeyi başqa bir perspektivə qoyur. Otaqlardakı münaqişələr, dramlar və ayrılıqlar kənarlarımızı yonur. Hisslərimizə və keçmişimizə baxmayaraq bir-birimizlə davranmağı öyrənirik.

Birliyin intensivliyi bizi təcrid olunmuş, yadlaşmış və qorxmuş asılılar halımızdan Anonim Narkomanların sevən, qayğı göstərən və paylaşan üzvlərinə çevirən şeydir. Ən ağır münaqişələrin ortasında olanda, hələ də iclaslarda xoş qarşılandığımızı, güvəndiyimiz və bizə qayğı göstərən insanların olduğunu və hələ də birliyin və öz sağalma prosesimizin tam mərkəzində olduğumuzu xatırlamaqda çətinlik çəkə bilərik. Öyrənirik ki, həqiqi bir ehtiyacımız və ya narahatlığımız olduqda, aramızda xoşagəlməz bir keçmiş olsa belə, demək olar ki, hər bir üzv kömək üçün əl uzadacaq. Biz özümüzü təhlükəsiz hiss etməyə başlayırıq. Zaman keçdikcə, insanlara qayğı göstərdikcə və onların həqiqətən bizi dəstəklədiyini gördükcə, bir az daha güvənli hiss edirik. Bir az risk almağa, işləməyən şeyləri buraxmağa və fərqli bir şey sınamağa daha hazır oluruq. Hər dəfə özümüzü həssas edib yanımızda birini tapdıqda, təhlükəsizlik və etibarın yeni bir səviyyəsinə çatırıq.

Biz tez-tez yeni gələnlərə deyirik ki, onlar özlərini sevməyi öyrənənə qədər biz onları sevəcəyik. Etdiyimiz şey bir-birimizi həyata geri sevməkdir. Bu, sevgini necə ifadə etməyimizdən asılı olmayaraq doğrudur. Bəzilərimiz isti və mehribanıq, bəzilərimiz sərt və məsafəliyik, amma iclas zamanı otaqlarda etdiyimiz şey eynidir. Biz diqqətimizi özümüzdən kənara yönəldir və yeni bir növ əlaqə qururuq. Əsas Mətn bizə deyir ki, sevgi "bir insandan digərinə həyat enerjisinin axınıdır". Bu, etdiyimiz işin əsas hissəsidir. Biz başqaları ilə və onlar vasitəsilə özümüzdən böyük bir güclə əlaqə qururuq. Ətrafımızdakı dünyaya açılmaq mənəvi bir oyanışdır.

Sağalmada qurduğumuz ilk əlaqələrdən biri adətən ev qrupumuzla olur (istər bunu belə adlandıraq, istər yox) — bağlandığımız və müntəzəm qatıldığımız bir iclasla. Qrup üzvlərinin bir-biri ilə paylaşdığı bağı görürük və onlarda olanı istəyirik. Yeni olan və çətinlik çəkən başqalarını tanıyırıq və onların gələn həftə geri qayıdıb-qayıtmayacağı bizi maraqlandırır. Digər üzvlər üçün ümid etməyə başlayırıq və özümüz üçün də ümid tapırıq. İnsanların təmiz qalma müddətlərini qeyd etdiyini görəndə səmimi şəkildə sevinirik. Başqalarına maraq göstəririk. Fədakarlığı tətbiq etmək bizi özünə qapanmadan azad edir. Başqalarına qayğı göstərmək və insanların bizə qayğı göstərdiyini dərk etmək başqa bir oyanışdır.

Mənəvi oyanışımız davranışlarımızda özünü göstərir. Bir qrupa qoşuluruq, sponsor tapırıq, xidmət mövqeyi götürürük. Müntəzəm olaraq gəlmək və hərəkətə keçmək üçün öhdəliklər götürürük. Minnətdarlığımızı ifadə etməyin yeni yollarını öyrənərkən, eyni zamanda cavabdeh olmağı da öyrənirik. Bir öhdəlik götürdükdə, məsuliyyəti qəbul etməyi, çətin anlarda davam etməyi, bacardığımızın ən yaxşısını etməyi və ehtiyacımız olduqda kömək istəməyi öyrənirik.

Həddindən artıq öhdəlik götürərək öz sərhədlərimizi tanıyırıq, məsuliyyətli şəkildə necə buraxacağımızı anlamağa çalışırıq və səhv etməyin normal olduğunu görürük. Öyrənirik ki, çətinlik, hətta münaqişə belə, hekayənin sonu deyil. Xidmətə əvvəlcə eqo ilə başlaya bilərik, amma çətinliklər vasitəsilə fədakar olmağı öyrənirik və məqsəd də budur. Biz özümüzdən böyük bir şeyin parçasına çevrilirik. Həyatımızın böyük bir hissəsində dağıtmaqla məşğul olmuşuq. İnsanların həyatını təkcə xilas etməyən, həm də yaşamağa dəyər edən bir şeyin parçası olmaq necə də böyük bir sevincdir.

Xidmət etmək istəyi bu qayğı və narahatlıq hissindən doğur — və qeyd etmək vacibdir ki, xidmət təkcə xidmət sisteminin daxilində etdiklərimizlə və ya yalnız AN daxilində məhdudlaşmır. Hansı formada olursa-olsun, xidmət başqalarına olan qayğımızı hərəkətə keçirdiyimiz şeydir. İclaslarda bu, stulları düzmək və ya sonra yığışdırmağa kömək etmək ola bilər; çətinlik çəkən və ya ağrısı olan bir asılı ilə danışmağa vaxt ayırmaq, kiməsə iclasa getmək üçün maşınla kömək etmək və ya başqalarının özlərini daxil edilmiş hiss etməsini təmin etmək də ola bilər. Əl uzatmaq özünə qapanmadan çıxma yolumuzdur. Xidmət bizi dəyişməyə və sevgiyə açır. Fədakarlığı nə qədər çox tətbiq etsək, bir o qədər asanlaşır və bir o qədər də mükafatlandırıcı olur.

Dostluq

Bərpa prosesində yaxınlaşdığımız ilk insanları bəzən sadəcə əlçatan olduqları üçün və ya bizim getdiyimiz eyni yığıncaqlara gəldikləri üçün seçirik. Böhran içində olanda kiməsə etibar edib-etməməyimizin fərqi olmur; əl uzadırıq və hər hansı birinin orada olub əlimizdən tutaraq bizi uçurumun kənarından geri çəkməsinə minnətdar oluruq. Etibarlı olanın kim olduğunu ayırd etməyə başlamazdan əvvəl bizə etibar etmək lazımdır. Ayırdetmə çətin təcrübədən gəlir: Etibar etməməli olduğumuz insanlara etibar etməkdən, inciməkdən və yenə də geri qayıtmaqdan. Özümüzə olan hörmətimiz artdıqca, sirrimizi kimə açdığımızı daha diqqətlə seçirik. Bir-birimizi daha yaxından tanıyırıq — amma eyni zamanda özümüz və dostluqlarımızda nə istədiyimizə və nəyə layiq olduğumuza dair daha yaxşı anlayış qazanırıq. Sağlam münasibətin elementlərini tanımağa başlayırıq. Təhlükəsizlik hissi münasibətlərimizdə ən böyük fərqi yarada bilər. İnsanlara etibar edə biləcəyimizi hiss etməyə başlayırıq və özümüz də daha etibarlı oluruq.

Üçüncü Ənənəmiz bizə öyrədir ki, Anonim Narkomanlarda hamımız qəbul olunuruq. Səhv etsək belə, kənarlaşdırılmayacağıq. Buna görə də, hər şey bitdikdən sonra da hələ də xoş qarşılanacağımızı bildiyimiz təhlükəsiz mühitdə müxtəlif münasibət növlərini — və müxtəlif cür münaqişələri — yaşamaq imkanımız olur. Bərpa prosesində diqqət etdiyimiz şeylərdən biri də odur ki, bizim çox müxtəlif cür dostluqlarımız var. Bununla da sınaqdan keçirmək və əlaqə qurmaqda özümüzü ən rahat hiss etdiyimiz yolları tapmaq imkanımız olur. Bunlar zamanla dəyişir. Münasibətlər axıcıdır və onları bu qədər çətin edən cəhətlərdən biri də budur: Onlar daim dəyişir. İllərdir az-çox tanıdığımız bir üzv bizi qəhvəyə dəvət edir və biz tez dostlaşırıq — ya da bir vaxtlar yaxın olduğumuz birinin bizdən uzaqlaşdığını və artıq o qədər də ortaq cəhətlərimizin olmadığını fərq edirik. Dostun necə olması gərəkdiyi (ya da tərəfdaşın, sponsorun və ya valideynin necə olması gərəkdiyi) ilə bağlı gözləntilərimiz münasibətlərimizin reallığını görüb ona toxunmağımıza mane ola bilər.

Bizi digər insanlardan və özümüzdən ayıran şeyləri buraxırıq. Addımlar və ənənələr bizə prinsipləri necə tətbiq etməyi və gerçəyi görməyi bu qədər çətinləşdirən qarışıqlığı necə təmizləməyi öyrədir. Bir üzv belə izah edirdi: “Uşaqlıq travmalarım səbəbindən içimdə donub qalmış hissələr var idi. Qərar verdim ki, bir daha heç kim mənə zərər verməsin və yalnız özümə güvənim. Bu, çox tənha bir dünya yaratdı: Orada heç kimə yer yox idi, hətta özümün Üstün

Gücümdə belə. Erkən münasibətlərimin sonrakı münasibətlər üçün necə nümunələr yaratdığını dərk etmək ciddi addım işi tələb etdi."

Xəstəliyimizin əsasında özünəqapanma dayanır. Bununla bərpamızın ən əvvəlindən başlayaraq və həyatımızın sonuna qədər məşğul olmaq lazımdır. Bunu ilk dəfə yığıncağa girib doğru yerdə olduğumuzu hiss edəndə öyrənməyə başlayırıq: Hiss etdiyimiz eyniləşmə, başqalarının bizim çəkdiklərimizi bildiyi duyğusu bu özünəqapanmanın təsirini qırır və bizi özümüzdən azad edir.

Özünəmərkəzliyin tələsindən qaçmaq bizi başqalarına açır və onların hədiyyələri və bənzərsizliyi bizi heyrətləndirir. Hər birimiz bəzi sahələrdə daha güclüyük, digərlərində isə daha zəifik. Görürük ki, eyni insana həm kömək edə, həm də ondan kömək ala bilirik. Onların bizdə olana ehtiyacı var, bizim də onlara ehtiyacımız var. Elə bir dünyaya oyanırıq ki, orada heç kim sadəcə bizim düşündüyümüz kimi deyil. Hər kəsin hekayələri və mübarizələri, üstünlükləri və çatışmazlıqları var. Hər kəsdən nəsə öyrənə bilərik. Qurbanlıq, günahlandırma və utanc dövrlərindən çıxmaq ətrafımızdakı insanlarla — hələ tanımadığımız insanlarla belə — nə qədər çox yolla bağlı olduğumuzu görməyimizə imkan verir.

Bərpanın hədiyyələri hamımız üçün əlçatandır və onlar hamımızın vasitəsilə gəlir. Biz bir-birimizin sevincini və kədərini hiss edirik, bir-birimizin inkişafını görürük və qarşılığında bizə heç nə düşməsə belə, səmimi şəkildə bir-birimizə kömək etmək istəyirik. Empatiya başqaları ilə ürək və mənəvi səviyyədə əlaqə qurmaq bacarığıdır. Empatiyanı inkişaf etdirməyi öyrənmək üçün özümüzdən kənarda bir vicdan və şüur inkişaf etdirməliyik. Qarşılıq gözləmədən insanlara qayğı və diqqət, bəzi hallarda isə hətta sevgi hissi inkişaf etdiririk. Empatiya bir-birimizi olduğumuz yerdə qarşılamağımıza kömək edir.

Burada bir paradoks var: Biz başqalarına qarşı empatiya və qayğı inkişaf etdirməliyik və özünəqapanmanı buraxmalıyıq, amma eyni zamanda özümüzü də gözdən itirməməliyik. Bir ifratdan digərinə keçə bilərik — özünəqapanmadan özünü laqeyd qoymağa, sonra yenidən geriyə. Özümüzü bu nümunənin içində tapanda kin və məyusluqla dolu ola bilərik. Bir az geri çəkilib inventar apardıqda görə bilərik ki, kiminsə ehtiyaclarının içində itib-batmağa olan "hazırlığımız" heç də fədakarlıq olmayıb, əksinə nəzarətə uzanan bir cəhd olub — bəzilərimiz üçün vazkeçilməz olmaq özümüzü önəmli hiss etdirir, başqaları üçün isə kimsə tərəfindən qayğı göstərilməsi eyni təsiri yaradır. Özümüzə yönəlmişliyi və eqosentrizmi buraxdıqda kimliyimizi itirmirik; onu zənginləşdiririk. Empatiya üçün həmişə daha çox yer və sevgi üçün daha böyük tutum var. Dərk edirik ki, sadəcə özümüz olmaq başqaları və özümüzdən böyük bir güc tərəfindən sevilmək və qayğı görmək üçün həqiqətən də kifayətdir.

Hamımızın bu azadlığı yaşamaq imkanı var, amma bəzilərimiz üçün bu digərlərinə nisbətən daha çox vaxt aparır. Ehtiyaclarımızı, istəklərimizi və qorxularımızı ayırd etməyi öyrəndikcə, özünəmərkəzliyə girib-çıxırıq.

Biz özümüzə bənzər ruhları otaqlarda tapırıq — bizi sadəcə anlayan insanları. Bir-birimizin zarafatlarına və yaşadıqlarımıza gülürük. Həyatımızdakı dəyişikliklərlə rahatlaşmağa başlayanda, bərpanın ilkin dövrlərində qarşılaşdığımız bir çox böyük məsələlərin içindəki yumoru görə bilirik. Amma biz hələ həmin prosesin içindəykən, bu heç də gülməli olmur. Bərpadakı dostlarımız özümüzə gülməyimizə kömək edirlər. Onlar bəzən bizi yüksəldir, bəzən də yerə endirirlər, amma sonda bizi olduğumuz kimi qəbul edirlər. Bərpa prosesində qurduğumuz dostluqlar yaşadığımız ən güclü əlaqələrdən olur.

Bəzilərimiz bu yaxınlığı təsvir etmək üçün “ailə” sözündən istifadə edirik və bəzən bu, həqiqətən də elə hiss olunur — birlikdə bayram keçirdiyimizdə, sevinci və kədəri paylaşdıqda, böyük oyunu birlikdə izlədikdə və sair. Bir üzv ev qrupunun ailəyə yalnız yaxınlığı ilə deyil, həm də üzvlərini əvvəlcədən seçə bilməməyimizlə bənzədiyini demişdi: “Bəziləri həqiqətən çətindir,” — deyə o bildirmişdi, — “amma onlar bizimdir və biz onları sevirik.” Bəzilərimizin otaqlarda olan və ya bərpamıza cəlb olunmuş qohumları var və AN-dakı yoldaşlarımız uşaqlarımızın, valideynlərimizin, həyat yoldaşlarımızın həyatının bir hissəsi ola bilərlər. Anası yaşlı və tənha olan bir üzv onu bütün yerli AN tədbirlərinə gətirirdi və o, tezliklə ailə bağlarına həsrət qalan bir qrup bərpadakı insan üçün “Ana”ya çevrildi.

Bəzi insanlar bütün yoldaşlığı bir ailə kimi görür və adətən hər bölgədə paylaşmağa başlayarkən “Salam ailə” deyən bir-iki nəfər olur. Amma bəzilərimiz üçün bu, narahatlıq yaradır. Xüsusilə öz ailələrimiz zorakı və ya təhlükəsiz olmayıbsa, ya da üzvlərindən sədaqət tələb edən başqa qruplarla təcrübəmiz olubsa, “ailə” söhbəti AN-ı bu baxımdan təhlükəli göstərə bilər: bizdən nəsə tələb olunacağı, özümüzdən güzəştə getməyimizin və ya “ailə” naminə özümüzü təhlükəyə atmağımızın istənəcəyi qorxusu yarana bilər. Bəzilərimiz üçün isə bu, heç də təhdidkar deyil — sadəcə bir az süni səslənir. Xüsusilə bir müddətdir AN-da olandan sonra, burada qurduğumuz əlaqələri təsvir etmək üçün bəzən heç söz tapa bilmirik.

Biz gündəlik həyatın mübarizələrindən bir-birimizlə yanaşı keçirik: romantika və ürək sızıltıları, doğumlar və ölümlər. Bağlılıq hissimiz qohumluğa çevriləcək qədər dərinləşir. Münasibətlərimiz ilk bir neçə ildəki qədər intensiv olmaya bilər, amma onun yerinə böyüyən dərinlik də eyni dərəcədə gözəldir. Erkən bərpamızın bir hissəsi olan insanlar həyatımızda qalmağa davam etdikdə, zaman bu münasibətlərə heç nə ilə əvəz olunmayan bir şey əlavə edir. Dəhşətli fırtınalardan keçmiş uzunmüddətli dostluqlarımız var; ildə iki dəfə gördüyümüz, amma sanki heç vaxt ayrılmamışıq kimi davam etdiyimiz insanlar var; həyatımızı xilas edib sonra bir il və ya on il görmədiyimiz insanlar var; gündəlik həyatımıza tamamilə toxunmuş insanlar var. Bunlar dostluq anlayışını aşan, amma tam olaraq ailə dediyimiz şeyə də uyğun gəlməyən dərin emosional bağlardır.

Təmiz qaldıqca və uzunmüddətli münasibətlər qurduqca, əvvəllər xəyal belə edə bilmədiyimiz bir təhlükəsizlik hissi yaşayırıq. Bir-birimizi hər kəsin bizi tanıya biləcəyi qədər yaxşı tanıyırıq. Bir-birimizin böyüməsinə və qocalmasına şahid olmuşuq və üzlərimizdəki cizgilərdə bu illər ərzində paylaşdığımız gülüşləri və mübarizələri görürük. Bəzən inanılmaz dərəcədə yaxın, bəzən isə bir az uzaq ola bilərik, amma sadəcə bir-birimizə sahib olduğumuzu bilmək belə bu dünyada özümüzü bir az daha az tənha hiss etməyimizə səbəb olur. Bu sevgi və bağlılıq yaşadığımız ən dərin hisslər qədər güclüdür.

Bərpa prosesində sevmə tərzimiz həm intensiv, həm də gözəl ola bilər. Başqalarını sevməyi — təkcə bərpadakı yoldaşlarımızı deyil, ailələrimizi və ətrafımızdakı insanları da — heç vaxt təsəvvür etmədiyimiz bir güclə öyrənirik. Bir çoxumuz asılılığımız dövründə sevgidən üz çevirmişdik. Bizi sevənlər bizdə sadəcə utanc hissi yaradırdı. Özünəqapanmamızda “kifayət qədər” anlayışı yox idi və aldığımız sevgi getdikcə artan ehtiyac və tələblərimizə heç vaxt yetərli görünmürdü. Yetərincə qayğı, diqqət və dəstək olduqda isə biz bundan sui-istifadə edirdik. Bəzilərimiz asılılıq olan ailələrdə böyümüşük və ya heç vaxt həqiqi sevgi hiss etmədiyimiz — ya da o qədər qeyri-sabit gəlib-gedən ki, ona etibar etməyi öyrənmədiyimiz — şəraitlərdə yaşamışıq.

Münasibətlər daim inkişaf edir və onlar böyüyüb dərinləşdikcə biz özümüzü davamlı olaraq yeni ərazilərdə tapırıq. Həmişə səhvlər olacaq. Səhvləri tanıya bilmək, onları düzəltmək və

yolumuza davam etmək Onuncu Addımın bir hədiyyəsidir və məsələ təkcə kiçik problemlərin böyüməsinin qarşısını almaq deyil. Biz kifayət qədər yaxşı olmadığımıza dair inamla mübarizə aparırıq. Münasibətdəki xırda problemlər belə, özümüzü yetərsiz, sevilməz və ya layiqsiz hiss etməyimizi böyüdə bilər. İllərlə təmiz qalsaq belə, bir problemin məsuliyyətindən qaçmaqla hər şeyin günahını öz üzərimizə götürmək arasında gedib-gəlirik. Təslimiyyət bizi daim nə qədər pis olduğumuzu kompensasiya etməli olduğumuz hissindən azad edir. Öz payımıza düşəni görüb, təslim olub, qalanını buraxa bilirik. Səhv etdiyimizi və bunun dünyanın sonu və ya bir münasibətin sonu olmadığını qəbul etmək öz insaniliyimizlə barışmağın bir hissəsidir.

Biz kim olduğumuzu dürüst şəkildə paylaşa bilirik. Asılılığımızdan kənarda biz insanıq: cəmiyyətin üzvləriyik, hər kəs kimi güclü və zəif tərəflərimiz var. Sevməyə və sevilməyə, başqalarına qayğı göstərməyə və onların rifahına töhfə verməyə qadirik. Bu prosesdə özümüzlə, bərpadakı yoldaşlarımızla və özümüzdən böyük bir güclə münasibətlər qururuq. “Sonda baş verən odur ki, mən dürüst münasibətlər qurmağı — sirrsiz və manipulyasiyasız — öyrənərkən, özümü sevilmiş və dəstəklənmiş hiss edirəm. Yoldaşlığın sevgisi içində güvəndə olduğum üçün ürəyim tədricən donundan açılır.”

İki Dünyanı Arasında Körpü: AN-dan Kənardakı Münasibətlər

AN-dakı münasibətlərimiz başqa heç bir münasibətə bənzəməyə bilər, amma bu o demək deyil ki, onlar həyatımızdakı yeganə münasibətlərdir və ya hətta yeganə vacib olanlardır. Yoldaşlıqdan kənarda ailəmiz və dostlarımız var. İşlərimiz adətən bizi başqa insanlarla ünsiyyətə gətirir; bir çoxumuz yenidən təhsilə qayıdırıq və ya şəxsi və peşəkar məqsədlərimizi həyata keçirmək üçün başqa yollar tapırıq. Bərpa ilə heç bir əlaqəsi olmayan maraqlar və bacarıqlar inkişaf etdiririk — yalnız onu demək olar ki, bərpa olmasaydı, yəqin ki, bu maraqların ardınca getməzdik. Ehtiraslarımızın, karyeramızın və ya hobbilərimizin arxasınca gedərkən, qapılarımızdan kənardakı dünya ilə gözlənilməz müxtəlif yollarla əlaqələr qururuq. Bəzilərimiz inanc icmalarının və ya özünəməxsus bağları olan başqa təşkilatların bir hissəsidir. Bütün bu münasibətlərdə öyrənir və inkişaf edirik, prinsipləri tətbiq edirik və köhnə hisslərlə davranmaq üçün yeni yollar sınayırıq. Bu dünyalarda yerimizi qorumaq üçün anonimliyimizi diqqətlə mühafizə etməli ola bilərik.

Dünyalılar, “normal”lar, mülki insanlar — otaqlardan kənardakı insanlardan özümüzü ayırmaq və səhvən öz yadlaşmamızı gücləndirmək üçün bu terminlərdən istifadə edirik. Qorxuruq ki, əgər kənar dünyaya həddindən artıq inteqrasiya olsaq, AN-dan uzaqlaşarıq. Hər birimiz bərpamızı qurban vermədən və ya özümüzü riskə atmadan dünyada iştirak etməyimizə imkan verən öz balansımızı tapırıq.

Yoldaşlıqda yaxınlıq və təhlükəsizlik bazası olduqda, dünyaya çıxmaq daha asan ola bilər. Ənənələrə uyğun yaşamağı və xidmət etməyi öyrənmək bizə otaqlardan kənarda çox xoş qarşılanan xüsusi bacarıqlar qazandırır. İstək, dürüstlük, birlik inamı və prosesə etibar bizi harada xidmət etməyi seçiriksə, dəyərli edir. Özümüzü necə faydalı etməyi, necə öyrədilə bilən olmağı, hörmət göstərməyi və başqalarına danışmaq üçün yer verməyi bilirik. Əsas məqsədə fokuslana bilmək və ona yaradıcı şəkildə doğru işləmək həyat tərzimizin o qədər ayrılmaz hissəsidir ki, bunun geniş dünyada nə qədər yüksək qiymətləndirildiyini bəzən fərq etmirik. Xidmət etməyi öyrənmək bizə liderlik bacarıqları qazandırır. Amma məhz AN daxilindəki münasibətlərimizdə xüsusi bir iş baş verir və bu da yoldaşlığa “qoşulmağın” bizim üçün bu qədər vacib olmasının səbəblərindən biridir.

AN haqqında “küçənin son evi”, ya da getməli olduğumuz yer, ya da nə baş verməsindən asılı olmayaraq həmişə xoş qarşılandığımız yer kimi danışmağımızla, bəzən əlimizdə nə qədər gözəl

bir şey olduğunu unuduruq. Başqalarına bərpamızı və həyatımızda yoldaşlığın nə demək olduğunu görməyə icazə verdikdə, bəzən bunun nə qədər cəlbedici olduğuna təəccüblənirik. Asılı olmayan birinin ah çəkərək "Kaş mənim də sizdə olan olaydı" deməsini eşitmək heç də nadir deyil. Onlar bu hədiyyənin gözəlliyini görə bilirlər, amma üzvlüyümüzün risklərini və "yerimizi qazanmaq" üçün nələrdən keçdiyimizi anlamaya bilərlər. Əgər şanslıdırlar isə, bunu heç vaxt anlamayacaqlar. Biz özümüzdə olanlara minnətdar olduğumuz kimi, onların bu xoşbəxtliyinə də sevinə bilərik.

Başqalarına qayğı göstərməyi və paylaşmağı öyrənirik. Kənardakı insanlarla sərhədlər çox fərqli ola bilsə də, bərpamızda öyrəndiyimiz prinsiplər həyatımızın bütün sahələrində tətbiq oluna bilər. Dürüstlük və səmimiyyət demək olar ki, həmişə dəyərləndirilir. Bəzən ağrının inhisarının bizdə olduğunu düşünürük, amma başqa insanların da öz hekayələri var. Onlarla paylaşdıqda, bir-birimizdən öyrənəcəyimiz çox şey olduğunu kəşf edirik.

Ailə

Ailələrimizlə olan münasibətlərimiz ən böyük çətinliklərimizdən bəzilərini ortaya çıxara bilər. Ailə üzvlərimizlə bağlı hisslərimiz heç vaxt təkcinsli olmur. Elə vaxtlar olur ki, uşaqlığımıza yalnız çəhrayı eynəklə baxırıq, başqa vaxtlarda isə orada hər hansı bir sevincin və ya dəyərin olduğunu tamamilə unuduruq. Hər iki tərəfdə real və ya xəyali incitmələrin siyahısını arxada qoymaq çətin ola bilər. Onlar hələ də həyatımızda olsun ya olmasın, ailəmizlə münasibətimiz çoxumuz üçün həyati əhəmiyyət daşıyan bir mövzudur.

Əgər ailələrimizlə davam edən münasibətlərimiz varsa, bu münasibətlərdəki bütün çətinlikləri Doqquzuncu Addıma qədər gözlədib həll edə bilmərik. Ailələrimizə rəsmi şəkildə kompensasiya edib-etməməyimizdən asılı olmayaraq, onları hər gördüyümüzdə həm etdiklərimizin nəticələri ilə — həm də bərpamızın nəticələri ilə — üzləşirik.

Kompensasiya dəyişiklik deməkdir və ailələrimizlə olan münasibətlərimiz bərpa prosesində həqiqətən də dəyişir. Bəzilərimiz araya bir qədər yeni məsafə qoymağı seçirik. Bir üzv bir müddət uzaqlaşmalı olduğunu xatırlayırdı: "Onlar yaxşı insanlar idi, amma mən kim olduğumu tapmalı idim və bunu ailəmin içində edə bilmirdim." Başqa bir üzv isə kompensasiyanın artıq istismara dözməmək demək olduğunu kəşf etdi və dağıdıcı bir ev mühitindən uzaqlaşmaq üçün nəhayət icazəsi olduğunu hiss etdi.

Digər tərəfdən, bərpa etdikcə bir çoxumuz ailələrimizlə əvvəlkindən daha yaxın münasibətlər arzulayırıq. Ailəmizlə vaxt keçirməkdən zövq alırıq və ailənin sağlam, məsuliyyətli bir üzvü kimi orada olmaq və iştirak etmək özlüyündə bir mükafatdır. AN-da üzvlük haqqında öyrəndiklərimiz ailələrimizə də tətbiq oluna bilər. Açıq fikirli və xidmət etməyə hazır şəkildə ortaya çıxdıqda, qazandıqlarımız sərf etdiyimiz səydən qat-qat çox ola bilər. Bəzən bu, qayğı göstərdiyimiz insanlarla sevgi dolu və məhsuldar münasibətlər tapmağın birbaşa mükafatıdır. Mükafatlar o qədər də birbaşa olmasa belə, zamanla onları görə bilirik: Davranışımızı dəyişmək başqalarından cavab almaq üçün etdiyimiz bir şey deyil, özümüzlə, özümüzdən böyük bir güclə və ətrafımızdakı dünya ilə olan münasibətimizi dəyişmək üçündür. Qəzəb, kin və qorxu olmadan ortaya çıxmağı öyrəndikcə, gözləmədiyimiz bir emosional yetkinlik inkişaf etdiririk.

Ailələrimizlə köhnə davranış tərzlərini buraxmaq çətindir, xüsusilə də bu tərzlər bizə fayda verirdisə. Bəzən AN xidməti evdəki nümunələrimizi görməyimiz üçün bizə bir pəncərə açır. Həyatımızın başqa sahələrində oynadığımız rolları burada da oynadığımızı görə bilərik: qurban və ya xilaskar, vasitəçi və ya təhrikçi rolunda oluruq. Bəzən bu müsbətdir, bəzən isə yox.

Amma bu nümunələri həyatımızın bir sahəsində görə bilmək, davranışımızı bütün işlərimizdə dəyişməyə imkan verir.

İnsanlar bizi xilas etməyə və ya bizim yerimizə məsuliyyət daşımağa öyrəşibsə, onlara davam etməyə icazə vermək ən asan yol kimi görünə bilər. Öz inventarımızı apardıqda, münasibətlərimizdə, karyeramızda və ən çox da mənəvi tərəfimizdə özümüz üçün məsuliyyət daşımamağın bizə başa gəldiyi bədəli görə bilirik. Başqalarına olan asılılığımızın düyünlərini açmaq lazımsız sərtlik olmadan da mümkündür. Bizə kömək etməyə çalışan insanlara, onların köməyini qəbul edib-etməməyimizdən asılı olmayaraq, minnətdarıq. Yeddinci Ənənənin hikmətini yadda saxlamağa çalışırıq: "Niyyətdən asılı olmayaraq, hər şeyin bir qiyməti var." Ehtiyacımız olanda köməyi qəbul etməyə, bacardığımız zaman isə öz payımıza düşəni etməyə çalışırıq. Özümüz üçün məsuliyyət daşımaqda böyük bir azadlıq var. Özümüzün gözünə baxa bilir və niyyətlərimiz barədə daha aydın ola bilirik.

Uzun illər bərpadan sonra bir üzv, böyüyərkən çətinlik yaşadığı valideynlərinə baxmaq mövqeyində qaldı. "Son vaxtlar onların nə qədər insan və kövrək olduqları aydın görünür," — dedi. "Atam artıq kim olduğumu bilməyəndə hisslərim incinir, amma daha böyük mənzərədə bunun o qədər də əhəmiyyəti yoxdur, çünki mən onun kim olduğunu xatırlayıram." Ən çətin anlarımızdan bəziləri dərin və ağrılı yaraları sağaltmağın açarlarını daşıyır. Bərpa prosesində çox vaxt mükafatlar biz yalnız növbəti düzgün işi görməkdən başqa bir şey axtarmadığımız zaman gəlir.

Bu mövzuların üzərində insanların nə qədər fərqli yollarla işlədiyini öyrənəndə təəccüblənə bilərik. Uşaqlığımızı və ailə münasibətlərimizi həll etmək üçün peşəkar kömək axtarsaq belə, AN-dakı bərpamızı dayandırmağa ehtiyac yoxdur. Əksinə, proqramımızın əsasları güclü hisslər və xatirələrlə mübarizə apararkən bizi dəstəkləyir. Digər üzvlər sevgilərini və şəfqətlərini paylaşdıqca, bir daha anlayırıq ki, hiss etdiyimiz qədər tək deyilik.

Həyatımıza dürüst baxdıqda, ən mürəkkəb ailələrdə belə yaxşı və pis tərəfləri görə bilirik. Bərpa prosesi bizə keçmişimizdən nəyi irəli aparmaq, nəyi isə geridə buraxmaq istədiyimizi seçmək azadlığı verir. Bunu etmək deməkdən həmişə asan olmasa da, qərar verə bilmək qabiliyyəti onu həyata keçirmə ehtimalını xeyli artırır. Köhnə üzvlərimiz bəzən bizə xatırladır: "Nə istədiyini bilmirsənsə, onu əldə etməyin çətin olar."

Həyat boyu bizimlə qalan münasibət nümunələrinin çoxu erkən dövrlərdə formalaşıb. Biz bu zədələrlə doğulmamışıq. Amma keçmişimizin hadisələri ilə yaşayırıq və onların bəziləri travmatikdir. İstismar bir çox formada olur və tariximizin hər hissəsini adlandırmaq asan deyil. Tənliyin hansı tərəfində olmağımızdan asılı olmayaraq, xatirələr bizi təqib edir. Keçmişimiz bizə dəfələrlə ortaya çıxan məsələlər buraxır: utanc, qorxu, varlığımızı əsaslandırmalı olduğumuza dair inam və özümüzdən, bədənimizdən və digər insanlardan yadlaşma hissi. Münasibətlərimizdə bu, hələ başlamamışdan əvvəl uğursuzluq hissi kimi üzə çıxır. Sağlam, sevgi dolu bir münasibət yaşamaq bizə qeyri-mümkün görünür və ən kiçik sürtünmə və ya gərginlik əlaməti belə ən pis şübhələrimizi təsdiqləmiş kimi olur. Qorxularımız gerçəkləşməyə — ya da təkzib olunmağa — macal tapmamış, ya vəziyyəti gərginləşdiririk, ya da uzaqlaşırıq.

Yaşadıqlarımızla barışmaq zamanla, qat-qat baş verir. Təmiz şəkildə həyatı qarşılamaq üçün dərhal üzləşməli olduğumuz mövzular var, eləcə də yalnız bərpada bir təməl qurduqdan sonra üzləşə biləcəyimiz mövzular. Ən uzun müddət bizimlə daşınan yük ümidsizlik hissini oyatmağa ən meylli olanıdır. Bəzən illər əvvəl işlədiyimiz eyni məsələlərlə yenidən üzləşdiyimizi görüb çox məyus ola bilərik, amma onların üzərində işləməyə davam etdikcə

getdikcə daha çox azadlıq tapırıq. Köhnə bir nümunənin təsiri altındayıqsa, əsas xəttimizi xatırlamalıyıq: Nə olursa-olsun, istifadə etmə! Müəyyən bir mövzu üzərində gördüyümüz işlə dəyişimin baş verdiyini dərk etməyimiz arasında uzun bir vaxt keçə bilər.

Ağrılı münasibətlərin uzunmüddətli nümunələri olanlarımız üçün, yoldaşlıqda nə qədər çox uzunömürlü, sevgi dolu münasibətlərimizin olduğunu görmək təəccüblü ola bilər. Sevgi bizə səssizcə yaxınlaşır. Məhz bu sevginin özü və onun həyatımızdakı danılmaz varlığı, başqa heç nəyin çata bilmədiyi yaraları sağaldan sakit bir iş görür.

Valideyn Olmaq

Bəlkə də heç nə uşaqlığımıza baxışımızı öz uşaqlarımızın olması qədər dəyişmir. Valideynlərimizin təcrübəsinə fərqli bir prizmadan baxmağa başlayırıq və eyni zamanda özümüzü uşaqlarımızın gözləri ilə görürük. Hər şeyi düzgün etməyi çox istəyirik — amma bunun dəqiq nə demək olduğunu tam bilmirik. Yaxşı valideyn olmaq hər birimiz üçün fərqli mənalar daşıya bilər, amma bunu necə təsəvvür ediriksə-edək, düzgün etməyə çalışırıq. Valideyn olmağın nə demək olduğuna dair nəzəriyyələrimizə və gözləntilərimizə o qədər aludə ola bilərik ki, bunun bir münasibət olduğunu unuduruq. Bərpada münasibətlər haqqında öyrəndiyimiz hər şey valideyn kimi bizə kömək edə bilər — digər münasibətlərimizdə mübarizə apardığımız bütün mövzuların bu və ya digər formada uşaqlarımızla münasibətlərimizdə də üzə çıxdığını görürük.

Diqqətlə dinləməyi və eşidilə biləcəyimiz şəkildə ünsiyyət qurmağı öyrənirik. Sponsorluqda etdiyimiz kimi, uşaqlarımızı olduqları yerdə qarşılamğı öyrənirik. Bəlkə də ən vacibi odur ki, özünəqapanmamızı kənara qoya bildikdə sevgi, şəfqət, empatiya və yaxınlıq yaşaya bilirik. Özümüzlə barışdıqca, ətrafımızdakılarla — o cümlədən uşaqlarımızla — da barış tapırıq. Özümüzü qəbul etməyi tətbiq etdikcə, uşaqlarımızı da olduqları insan kimi qəbul edə bilirik. Bəlkə də uşaqlarımıza verə biləcəyimiz ən böyük hədiyyə onların özlərini qəbul etməsidir. Və verə bilmədiyimiz bir şeyi verə bilmədiyimiz üçün, uşaqlarımız üçün istədiklərimiz bizi öz yolumuzda motivasiya edə bilər.

Uşaqların olması, bu yola diqqətlə və düşünərək çıxmağımızdan və ya tamamilə gözlənilməz şəkildə düşməyimizdən asılı olmayaraq, ömürlük bir öhdəlikdir. Valideynliyi bərpadakı digər münasibətlərdən fərqləndirən cəhətlərdən biri onun daimi olmasıdır: Uşaqlarımız hər zaman yanımızda olmasa belə, valideyn olmağı heç vaxt dayandırmırıq. Uşaqlarımızla daim birlikdə olaq ya da onları heç görməyək, valideyn olmağımız bizi əvvəllər tanımadığımız bir sevgi gücü ilə üz-üzə qoyur. Təsəvvür etdiyimizdən daha bacarıqlı — və daha həssas — olduğumuzu görürük. Uşaqların olması bizi həyatımızdakı hər hansı bir əlaqədən daha dərin bir bağlılığa açır, amma eyni zamanda buraxmağı öyrədən ömürlük bir dərsdir.

Bir çoxumuz valideyn olmağın instinktiv olaraq bilməli olduğumuz bir şey olduğunu düşünürük və kömək istəmək çətin ola bilər. Açıqfikirlilik prinsipi öyrədilə bilən qalmağımıza və ətrafımızda müəllimlər axtarmağımıza kömək edir. Bəzilərimiz ehtiyac duyduğumuz dəstəyi uşaqlarımızı yığıncaqlara gətirməklə və onları yoldaşlığın içində böyütməklə tapırıq; bəzilərimizin isə elə uşaqları var ki, bizim ümumiyyətlə bərpada olduğumuzu bilmirlər. Ailələrimizlə yoldaşlığın necə kəsişəcəyinə dair hansı seçimləri etməyimizdən asılı olmayaraq, bilirik ki, bərpada öyrəndiyimiz bacarıqlar həyatımızın istənilən mərhələsində bizi daha yaxşı valideynlər, tərəfdaşlar və öz valideynlərimizə daha yaxşı övladlar edir.

Bərpa prosesində valideyn olma ilə bağlı çox geniş bir təcrübə spektri var. Bəzilərimizin uşaqları həm asılılığımız, həm də bərpamız dövründə bizimlə olub; bəzilərimiz təmiz qaldıqdan

sonra yeni ailələr qururuq; bəzilərimizin isə öz uşaqları heç vaxt olmur, amma yenə də bir uşağın həyatında mühüm yer tuturuq. Təcrübə haqqında danışmaq çətindir, çünki valideynliklə bağlı fərqli nəzəriyyələrimizə və inanclarımıza, hətta fərqli ünsiyyət üslublarımıza tez-tez ilişib qalırıq. Hamımızın nəyin doğru, nəyin yanlış olduğu barədə fikirləri var. AN-da bərpa bizə bizim üçün nəyin doğru olduğunu tapmaq azadlığı və onu bacardığımız qədər yaşamaq imkanı verir. Necə ki, bərpa olunan asılı üçün bir model yoxdursa, bərpa olunan valideyn üçün də bir model yoxdur.

Uşaqlarımız üçün məsuliyyət daşıdıqda, nəyin nəzarətimizdə olub-olmadığını ayırd etmək çox qarışıq ola bilər. İnventar yazmaq nə inandığımızı ayırd etməyimizə və buna uyğun daha yaxşı hərəkət etməyimizə kömək edir. "Uşağımızın olacağını biləndə çox qorxmuşdum. Nə edəcəyim barədə heç bir fikrim yox idi. Sponsoruma bu barədə danışanda o, mənə bir neçə sadə sual üzərində yazmağı təklif etdi və bu mənə çox kömək etdi: Uşaq nədir? Uşağın ehtiyacları nələrdir? Uşağın məsuliyyətləri nələrdir? Valideyn nədir? Valideynin məsuliyyətləri nələrdir?" Valideynlik özünəmərkəzliyimizin real zərər verə biləcəyi sahələrdən biridir. Bərpa proqramı üzərində işləmək bizi özünəqapanmaya çəkilməkdən qoruyur və gələcək nəsillərə daşımaq istəmədiyimiz köhnə nümunələri yenidən yaratdığımız anları görməyimizə kömək edir. Sadəcə dürüstlük və bütövlük içində yaşamaq belə dəyişiklik üçün bir nümunə yaradır. Bizim nümunəmiz uşaqlarımıza sözlərimizin heç vaxt bacara bilməyəcəyi qədər çox şey öyrədir.

Əgər bir müddət uşaqlarımızdan ayrı qalmışıqsa, bir-birimizlə yenidən davranmağı öyrənərkən bir-birimizi yenidən tanımağa ehtiyac duya bilərik. Uşaqlarımızla yenidən bir araya gəldikdə tez-tez mübarizə yaşanır; baş verənlərlə bağlı onların da hissləri var və bunları qəbul etmək ağrılı ola bilər. Uşaqlarımızla münasibətlərimiz təkcə asılılığımız dövründə verdiyimiz zərərdən deyil, həm də baş verənlərə görə hiss etdiyimiz günahkarlıq və utancdan zəhərlənə bilər. Özünənifrət özünəqapanmanın başqa bir formasıdır və qarşımızdakı insanın ehtiyaclarını görməyimizə mane olur. Yolumuzdan çəkildikdə görürük ki, uşaqlarımızın həyatının istənilən mərhələsində yaxşı valideyn ola bilərik: Onlar artıq yetkin olsalar belə, onlara verə biləcəyimiz nəsə hələ də var. Bərpa prosesində fədakar xidmətlə bağlı təcrübəmiz bizə öyrədir ki, əgər istəklə ortaya çıxsaq, kömək etmək üçün imkanlar təbii şəkildə meydana çıxacaq.

"Uşaqlarıma sevgidə rəhbərliyi mən yox, onlar etsin deyə geri çəkildim. Onlar mənə əvvəllər tanımadığım istilik və qayğı göstərdilər və mən nəzarət etməyi buraxıb sadəcə zövq almağı öyrəndim," — deyə bərpadakı başqa bir valideyn paylaşırdı. "Partnyorumun böyük, isti ailəsi uşağıma sevməyi, qucaqlamağı və cavab verməyi öyrətdi. Mən də ondan onların sevgisini, mənə narahat hiss etdirdiyi vaxtlarda belə, olduğu kimi qəbul etməyi öyrənirəm." Valideynliyin həm sevincli, həm də çətin tərəflərindən biri odur ki, biz daim sınaq edirik. Heç bir iki uşaq eyni deyil və heç bir iki valideyn də eyni deyil. İnanclarımızı reallığa uyğunlaşdırmağı, davranışımızı yoxlamağı və AN-da öyrəndiyimiz alətlərdən istifadə edərək bir parçası olmaqdan məmnun olduğumuz bir ailə qurmağı öyrənirik.

Amma ən yaxşı valideynlərin belə bəzən uşaqlarını o qədər də sevmədiklərini hiss etdikləri anlar ola bilər. Biz insanıq; biz uşağımızın Üstün Gücü deyilik və elə vaxtlar olur ki, növbəti yanlış şeyi etməmək bacardığımız ən yaxşısıdır. Bir qadın belə demişdi: "Hamama qaçıb qapını bağlayırdım. Dizlərimin üstünə çöküb uşağımı vurmaq istəyim keçənə qədər sadəcə dua edirdim." Başqa biri isə demişdi: "Otağıma girib yatma vaxtı üçün dua edirdim." Məyusluğumuz və qorxumuz bizi artıq geridə qoyduğumuzu düşündüyümüz şəkildə reaksiya verməyə sürükləyə bilər. Biz mükəmməl deyilik, amma daha yaxşı oluruq. Zərər verməməkdən başlayırıq və görürük ki, istəkli olsaq, çoxlu yaxşı iş görə bilərik.

Aktiv asılılıq dövründə uşaq sahibi olmaq həmişə çətindir. Adətən, hətta ən pis valideynlər belə uşaqlarına zərər vermək istəmirlər, amma asılılığımızda etdiklərimizlə və etmədiklərimizlə onlara zərər veririk. Bəzilərimiz əlimizdən gələni etmişdik, amma yenə də çatışmazlıq vardı: "Yaxşı valideyn olmağın oğluma oğurluqdan qazandığım pulla fast-food və oyuncaqlar almaq olduğunu düşünürdüm," — deyə bir üzv paylaşmışdı. Bir çox hallarda, hamı üçün daha asan görünürdü ki, biz ümumiyyətlə orada olmayaq. Asılılığımızın arxasınca gedərkən uşaqlarımızı digər valideynin yanında, qohumlarımızın yanında və ya himayəyə verdik və təmiz qaldıqda gördük ki, yaxşı valideyn olmaq arzusu bizi avtomatik valideyn etmir. Bəzilərimiz fiziki olaraq var idik, amma emosional olaraq yox idik və ya davranışlarımız qeyri-sabit idi. Bəzilərimiz isə bildiyimizi qəbul edirik ki, bərpa edə bilməyəcəyimiz qədər çox zərər vermişik: "Mən pis valideyn idim," — deyə bir üzv demişdi. "Bunu inkar etmək mümkün deyil və verdiyim ziyanı geri qaytarmağın yolu yoxdur. Bir ömür boyu bunun üçün kompensasiya edəcəyəm."

Biz öz uşaqlarımıza zərər verdiyimizi bilirik, amma bəzən asılılığımız dövründə ətrafımızda olan digər uşaqları unuduruq: istifadə etdiyimiz vaxtlarda uşağa baxmışıq və ya istifadə etdiyimiz yerlərdə uşaqlara qarşı laqeydliyi və istismarı görməzdən gəlmişik. Ziyanı geri ala bilməsək də, heç olmasa daha çox zərər verməyi dayandıra bilərik. Bu özü-özlüyündə böyük bir fərq yaradır. Proqram bizə zərər verməyi dayandırmağa kömək edir, sonra isə yığıncaqlar, sponsorluq və nümunənin gücü vasitəsilə təcrübəmizi başqaları ilə bölüşmək üçün imkanlar yaradır. Öz ailələrimizdə bu dövrləri qıra və başqalarına da uşaqları ilə daha yaxşı davranmaqda kömək edə bilərik.

Digər tərəfdən, bəzilərimiz nəzarət edə bilməyəcəyimizdən daha çox şeyə görə məsuliyyət götürmək istəyirik. Uşaqlarımızın çətinlik çəkdiyini görür və bunun üçün özümüzü günahlandırmaq istəyirik. Öz təcrübəmizə əsaslanaraq ən pis ssenarini proyeksiya edirik. Bu da özünəmərkəzliyin başqa bir formasıdır — uşağımızı olduğu insan kimi deyil, özümüzün, valideynliyimizin və ya qərarlarımızın əksi kimi görmək. Bir üzv belə demişdi: "Uşağımın mənim kiçik bir versiyam olduğunu düşünürdüm. Elə bilirdim ki, eyni şeyləri sevəcək, eyni şeyləri istəyəcək və eyni cür düşünəcəyik. Onun öz şəxsiyyəti olduğunu öyrənmək üçün dəhşətli bir mübahisə lazım oldu, amma buna görə minnətdaram. İndi bir-birimizi tanıyırıq. O mən deyil, amma həqiqətən sevdiyim bir insandır." Uşaqlarımızın öz yolları və öz Üstün Gücləri ilə münasibətləri olduğuna etibar etmək bizi Üçüncü Addımımızla bağlı yeni bir anlayışa gətirə bilər. Yolumuzdan çəkildikdə, uşaqlarımız olduqları kimi bənzərsiz insanlar olaraq aydın görünürlər. Bərpamız həm onlara, həm də bizə ikinci şansların mövcud olduğuna dair bir mesajdır.

Tez-tez xəstəliyimizin əlamətlərini uşaqlarımızda görürük və bunun sadəcə bir mərhələ olub-olmadığını, yoxsa onların da bizim kimi asılı olub-olmadığını ayırd etmək həmişə asan olmur. Baş verəni inkar etməklə hər problemli davranışı asılılığın əlaməti kimi etiketləmək arasında tərəddüd edirik. Uşaqlarımızı öz yaşadıqlarımızdan qorumaq istəyimiz bəzən bizim üçün ən yaxşısını bildiyimizi çox tez güman etməyimizə səbəb olur. Uşaqlarımızın bərpaya çıxışı olsun deyə çalışmaq, onu onlara həddindən artıq zorla qəbul etdirməmək demək də ola bilər. Ən çox sevdiyimiz insanlar üçün belə, bu hələ də cəlbetmə proqramıdır.

Bir çoxumuz uşaqlarımızı bu və ya digər şəkildə itirmişik: Onlar əlimizdən alınıb, təhlükəsizliklərini təmin etmək üçün biz onları vermişik və ya onlara nəsə olub. Bəzilərimiz üçün bu, asılılığımızın ən dərin yarasıdır, ən kəskin hiss etdiyimiz itkidir. Zamanla və proqramın alətləri ilə, onlarla münasibətimizin bərpa olunub-olunmamasından asılı olmayaraq, sağalmağa başlayırıq.

Əgər bərpa prosesində uşaqlarımız bizimlədirsə, görə bilərik ki, bizim prosesimizlə onların prosesi əslində o qədər də fərqli deyil: “Biz bir-birimizlə yanaşı böyüdük,” — deyə bir asılı paylaşmışdı. “Mən də onlar qədər uşaq idim və hamımıza valideynlik etməli idim. Uşaqlarının səndən tez yetkinləşməsi olduqca utandırıcıdır.” Bizə kömək lazımdır, məsləhət lazımdır və nümunənin gücünə ehtiyacımız var. AN-dakı dostlarımıza, icmalarımızdakı insanlara və uşaqlarımızın həyatındakı digər böyüklərə üz tutaraq ehtiyac duyduğumuz alətləri və məlumatları tapırıq. “Mən tək valideyn idim, amma bunu tək etmədim,” — deyə bir üzv izah etmişdi. Kömək istəməkdə azad olduğumuzda, uşaqlarımızı doğru olduğuna inandığımız şəkildə böyütmək üçün lazım olan alətləri əldə edə bilirik.

Bərpaya ailə ilə gəlib-gəlməməyimizdən asılı olmayaraq, buraya çatandan sonra ailələr qurmağa meylliyik. Bəziləri öyrəşdiyimiz ailələrə bənzəyir — partnyor tapırıq və uşaq sahibi oluruq, ya da partnyor tapıb artıq sahib olduğumuz uşaqları birlikdə böyüdürük. Amma ailələri başqa yollarla da qururuq: öz uşaqlarını böyüdə bilməyən qohumların və ya dostların uşaqlarını yanımıza alırıq; övladlığa götürür və ya himayə edirik. Ailələri gözlənilməz şəkildə birləşdiririk. “Asılılığımın nəticələrindən birinin uşaq sahibi ola bilməmək olduğunu öyrənəndə ürəyim qırıldı. Bir sponsorum addım işi ilə bağlı paylaşım edirdi və ucadan düşündü ki, bəlkə də buradakı uşağı olmayan ana, anasız uşağa analıq etmək üçün buradadır. Sanki işıq yandı — otaqlara baxdım və küçələrdən təzə gəlmiş, heç kimi olmayan bu uşaqları gördüm və elə bildim ki, Tanrının mənim üçün iradəsi aydındır.” Bəzilərimiz isə öz ailələri olmayan yaşlı və ya xəstə dostlara baxmaqla məşğul olur. Necə baş verməsindən asılı olmayaraq, bir çoxumuz evlərimizi sevgi ilə və sevdiyimiz insanlarla dolu tapırıq — qohum olub-olmamağımızdan asılı olmayaraq. Bizi bağlayan tellər yalnız birlikdə olduğumuzda ilk tanıdıqlarımızla məhdudlaşmır. Ailə anlayışı bəzilərimiz üçün olduqca çətin ola bilər. Biz onunla bu və ya digər şəkildə barışırıq — bəzən isə onu tamamilə yenidən yaradırıq.

Düzəlişlər və Barışıq

Davranışımız dəyişdikcə, arxamızda xaos və dağıntı izi buraxmırıq. Amma anlayırıq ki, çalınmış zəngi geri “susdurmaq” mümkün deyil; elə hallar var ki, vurduğumuz ziyan başqaları üçün bağışlamaq baxımından çox çətin ola bilər. Kompensasiya etmək (amends) özümüzü özünü-məhv etmədə saxlayan günahkarlıq, utanc və peşmanlıqdan azad yaşamaq üçün zəruridir. Lakin bu proses nə biz zərər verdiyimiz insanla üz-üzə oturub danışanda başlayır, nə də orada bitir. Sponsorlarımızın köməyi ilə etdiklərimizin həqiqəti ilə barışır və hərəkətlərimizin nəticələri ilə sülh bağlama prosesinə başlayırıq. Özümüzlə dürüst münasibət və həyatımızda real, nəzərəçarpan dəyişikliklər olmadan kompensasiyanın böyük dəyəri olmaz. Addımlarda bu işə gec gəlməyimizin bir səbəbi var. Bu proses həyata keçirdiyimiz ən mühüm işlərdən biridir və ona yüngül yanaşmırıq.

Sözlə etdiyimiz birbaşa kompensasiyalar bərpamız üçün çox vacibdir, amma bu, prosesin yalnız bir hissəsidir. Kompensasiyanı “yaşamaq” — şəxsiyyətimizdə və davranışımızda baş verən dəyişikliklərin sevdiklərimizin həyatında etibarlı və ardıcıl olmasına icazə vermək deməkdir. Sevdiyimiz insanlar dəyişsə də, dəyişməsə də; bizi bağışlasa da, bağışlamasa da; münasibət istədiyimiz kimi olsa da, olmasa da — biz bunu edirik. Öz tərəfimizi təmizləyəndə qəlbimizdə və ruhumuzda yüngüllük hiss edirik. Amma bu, başqalarını öz tərəflərini təmizləməyə məcbur etmir və ailələrimizin möcüzəvi şəkildə həmişə arzuladığımız hala gələcəyini də vəd etmir. Daha çox ehtimal olunan odur ki, sahib olduğumuz ailələrlə sülh bağlamağı və onların kim olduqlarını qəbul etməyi öyrənirik. Onlarla olduqları yerdə, şərtsiz və gözləntisiz görüşməyi öyrənirik.

Bizi heç vaxt bağışlamayan insanlar da var. Çox vaxt bu insanlar ailə üzvlərimiz olur. Onların bağışlamasını nə qədər istəsək də, sadə həqiqət budur ki, bu, yalnız onlar hazır olanda baş verəcək. Bununla yaşamaq son dərəcə çətin ola bilər. "Düzəltmək" arzusu o qədər güclü ola bilər ki, buraxmamaqla və onların öz vaxtında sağalmasına imkan verməməklə vəziyyəti daha da pisləşdirərik. Bir üzv paylaşmışdı ki, ilk kompensasiyasından on iki il sonra qızı nəhayət bağışladığını elan etdi. "Bu illər ərzində onun hələ də bununla mübarizə apardığını bilməməyim bir lütf idi," — deyə o demişdi, — "çünki bilsəydim, buraxmazdım və bilmirəm, heç ora çata bilərdikmi." Zərər verdiyimiz insanlara nə demək lazım olsa da, bildiyimiz bir şey var: etdiyimiz ən dərin kompensasiya dəyişməyimizdir. Həyatımızdakı dəyişikliyin dərinliyini biz hiss etsək də, asılılığımız illərində bizimlə əziyyət çəkmiş insanlar buna inanmaq və ya etibar etmək üçün uzun zamana ehtiyac duya bilərlər. Bəzən biz özümüz də buna inanmaqda çətinlik çəkirik. Etdiyimiz dəyişikliklərin qalıcı olacağına dair eyni şübhəni içimizdə daşıyırıq və başqaları dəyişdiyimizə inanmadıqda, onlarla birlikdə bu tələyə düşə bilərik. Bizə və bərpamıza inanan insanların olması, xüsusilə bu proses uzandıqda, onu addımlamaq üçün həyati əhəmiyyət daşıya bilər. Mükafat isə dərin bir özünü-qəbuldur: özümüzü bağışlayırıq, başqalarını bağışlayırıq və başqalarının nə düşündüyündən, nə hiss etdiyindən və ya nə dediyindən asılı olmayaraq sülh tapırıq. Bir üzv belə demişdi: "Mən artıq əvvəlki insan deyiləm — kim inanmasa da. O yalan ölüb."

Barışma (reconciliation) bizim üçün nəzərə alınmalı mühüm bir mənəvi prinsipdir: biz hərəkətlərimizin reallığı ilə barışırıq və həm də münaqişə yaşadığımız insanlarla barışmağa çalışırıq. Bəzən barışma münasibəti əvvəlki halına, ya da indiki reallığa əsaslanan yeni bir hala qaytarmaq deməkdir; bəzən isə həmin insanla əlaqənin itirildiyi faktı ilə sülh bağlamaqdır. Barışma həm də tarazlığın bərpası anlamına gələ bilər — məsələn, "hesabların barışdırılması" kimi. Biz özümüzə aid olmayanı üzərimizə götürdükdə, məsələn, başqasının hiss və ya hərəkətlərinə görə məsuliyyət daşıdıqda, tarazlıqdan çıxırıq və nəticə çox vaxt dağıdıcı olur. Biz etdiyimiz ziyanı mümkün qədər düzəltməyə və münasibətlərimizdə tarazlığı bərpa etməyə çalışırıq, nəticələri isə buraxırıq. Keçmişimizdəki bəzi insanların reaksiyaları kim olduğumuza dair daha kəskin bir mənzərə verə bilər və bununla sülh bağlamaq müəyyən zəhmət tələb edir. Kimə çevrildiyimizin fərqində olmaq və keçmişimizlə bağlı bu yeni məlumatdan irəli getmək üçün istifadə etmək istəyirik.

Əgər kompensasiya dəyişikliklə bağlıdırsa, edə biləcəyimiz dəyişikliklərdən biri də artıq özümüzü istismara məruz qoymamaqdır. Birini dinləmək və özümüzü təhlükəyə atmaq arasındakı tarazlığı tapmaq çətindir. Bu xəttin harada olduğunu yalnız biz deyə bilərik və bəzən onu həmin anda tapa bilmirik. Bərpada işlədiyimiz və içindən keçdiyimiz bir çox şey kimi, bu da qat-qat açılır. Bilmək faydalıdır ki, bir mövzunu bir dəfə həll etmək, mütləq "bitirdik" demək deyil — istər məsələ, istər xatirə, istərsə də kompensasiya olsun. Bizə davamlı olaraq daha çox şey açıqlanır və bəzən bildiyimizlə məşğul olarkən gözlədiyimizdən də artıq şey öyrənirik.

Birinin bizi bağışlamadığını bilə-bilə yaşamaq çətindir, amma bu yolda bağışlama və qəbulun əvvəllər mümkün olduğunu bilmədiyimiz səviyyələrini tapırıq. Bu, Doqquzuncu Addımın nə üçün olduğunu daha aydın anlamağımıza gətirib çıxarır və ümidlə gözlənti arasındakı fərqi tanımağı öyrənirik. Birinin bizi bağışlamasını və ya qarşılıqlı ziyan olan bir vəziyyətdə öz payına sahib çıxmasını nə qədər istəsək də, bunu gözləməyə nə haqqımız, nə də səbəbimiz var. Bəzən özümüzü bağışlamağın yolu, başqasını bağışlamamasına görə bağışlamaqla başlayır. Onları bağışladıqca, daşıdıqları kinə görə çəkdikləri ağrıya — və ilk növbədə onlara yaşatdığımız ağrıya — şəfqət tapa bilərik.

Başa düşürük ki, hər kəsin ziyan anlayışı fərqlidir. Bizim asanlıqla buraxa bildiyimiz bir şeyi başqası bağışlanmaz saya bilər: buna qərar vermək və ya onu dəyişmək bizim işimiz deyil. Verdiyimiz ziyanın ağırlığını dərk etdikdə, onların bağışlamamasını qəbul etməyin, əslində, kompensasiyamızın bir hissəsi ola biləcəyini görə bilərik. Həmçinin anlayırıq ki, bizi bağışlamaq kompensasiya etdiyimiz insan üçün başqa nəticələr də yarada bilər — onların digər münasibətlərini və ya özləri ilə bağlı anlayışlarını təhdid edə bilər. Biz yalnız öz bərpamız üzərində nəzarətə malikik. Yalnız bizə aid olanı düzəldə bilərik. Qalanı bizim əlimizdə deyil və buraxmağı məşq edirik.

Möcüzələr baş verir və sağalma təkcə bizə aid olmur. Bəzən barışma mümkündür, amma mütləq bizim cədvəlimizə və ya şərtlərimizə uyğun olmur. Biz bağışlamağı, səbr etməyi və qəbul etməyi məşq edirik. Zamana zaman verməliyik — hətta bu, bir ömür olsa belə. Bu müddətdə bizə inanan və qayğı göstərən insanlarla əhatə olunmuşuq — və diqqət yetirsək, həmişə köməyimizə ehtiyacı olan biri tapılır. Sevgimizi onu qəbul edənlərə yönəldə, bu gün həyatımızda mövcud olan münasibətləri qurub dəyərləndirə bilərik.

Romantik Münasibətlər

Əsas Mətn romantik münasibətlər haqqında bir təklif verir: istədiklərimiz, nə istədiyimiz (nə tələb etdiyimiz) və əslində nə əldə etdiyimiz barədə yazmaqla başlamaq. Bu sadə sualları araşdırdıqca, bərpa alətlərindən istifadə edərək davranışımızı və yaxınlıq (intimlik) təcrübəmizi necə dəyişə biləcəyimizi görməyə başlayırıq. Motivlərimizi yoxlamağı və istədiklərimiz barədə dürüst olmağı öyrənirik; köhnə yükümüzdən azad olmağa və münasibətləri indiki zamanda yaşamağa başlayırıq. Dürüstlük, cəsarət və iman kimi prinsipləri tətbiq etdikcə, həyatımızda sevgi, qəbul və etibar ehtimalına açılırıq.

Biz Nə İstəyirik

Tez-tez eşidirik ki, erkən bərpa dövründə özümüz üçün istədiklərimizin siyahısını tərtib etsəydik, yəqin ki, özümüzü kiçik görərdik. Bu yalnız başlanğıcda belə deyil — təkrar-təkrar özümüz üçün qurduğumuz xəyallar Tanrının iradəsinin bir parıltısıdır, yol xəritəsi yox. Bir çoxumuz bunu romantik münasibətlərimizdə də yaşamışıq. Partnyor tapmağı yeni maşın almaq kimi bir layihəyə çeviririk: istədiyimiz və istəmədiyimiz xüsusiyyətlərin siyahısını çıxarır, "mövcud modelləri" bu siyahıya görə qiymətləndiririk. Mezarlarımıza uyğun görünən birini tapdıqda belə, işlərin planladığımız kimi getməməsi bizi təəccübləndirə bilər.

Sponsorlarımızdan biri siyahını özümüzə yönəltməyi təklif edə bilər: xəyal etdiyimiz partnyor olmaq üçün bizdən nə tələb olunar? Başqaları isə siyahıdan ümumiyyətlə uzaqlaşmağı, bunun əvəzinə daxil olmaq istədiyimiz münasibətin necə olacağını düşünməyi məsləhət görə bilər. Bəzilərimiz proyeksiya ustasıyıq: kiminləsə ilk görüşə getməmişdən əvvəl, münasibətin bütün ssenarisini — alovlu başlanğıcdan acı boşanmaya qədər — artıq təsəvvür etmiş oluruq. İndiki anda qalmağa icazə vermək, fantaziya ilə deyil, real bir insanla münasibətdə olmağımıza imkan yaradır. Anı yaşamağı öyrənmək, özümüzdən zövq almaqda bizi azad edir.

Ünsiyyət və aktiv dinləmə kimi bacarıqları tətbiq edərək, birlik, şəfqət və paylaşım kimi prinsipləri məşq edərək, hələ münasibətdə olmamışdan çox əvvəl sağlam bir münasibət üçün lazım olan alətlərdən istifadə etməyi öyrənə bilərik. Bu davranışlar təkcə istədiklərimizi əldə etmə ehtimalımızı artırmır; həm də olduğumuz yerdə bizi daha xoşbəxt və doyumlu edir.

İstədiyimiz münasibətləri qurmağımıza mane olan çox şey var: qorxu, eqoizm, ehtiyatlar, hər şeyin pis bitəcəyinə dair inanc. Nə qədər çox inventar aparsaq, istədiklərimizlə aramızda duran daxili maneələri bir o qədər aydın görürük. Bəzən impulsivliyimizi intuisiya ilə səhv salır,

həyəcanlanar-həyəcanlanmaz aşiq olduğumuzu düşünürük. Ya da ümumiyyətlə heç nə hiss etməməyə müqavimət göstəririk. Ürəyimizi riskə atmaq istəməmək, onun heç vaxt dolmaması deməkdir. Açılmağı öyrəndikcə, incinməyə dözməyi də öyrənirik. Qəribədir ki, bu cür incinişlərə dözmək asanlaşdıqca, onlar daha az baş verir. Daha yaxşı seçim edirik, münasibətlərə bir az daha ehtiyatla giririk və çətinlik əlamətlərini daha tez tanıyıb onlara cavab verməyi öyrənirik. Sağlam münasibətlər həyatımızı bürümüş xaosun yerini tutmağa başlayır. Bəzən bu xaosu darıxırıq. Aktiv asılılığın dramı və qarışıqlığı olmadan yaşamaq qəribə gəlir. Tanış hiss olsun deyə, bərpada belə dram yaratmağa meyilli ola bilərik.

"İlk il romantik münasibətə girmə" yəqin ki, cəmiyyətdə ən çox təkrarlanan və ən az dinlənilən məsləhətdir. Ayaqlarımızı yerə möhkəmlətmək, dəstək qurmaq, bir neçə addım işləmək və kim olduğumuzu anlamaq üçün zamana ehtiyacımız var, amma çoxumuz bu vaxtı başlanğıcda almırıq. Bu, təməl atmadan ev tikməyə bənzəyir: gec-tez bu iş görülməlidir və bunu başlanğıcda etmək, hazır bir tikilinin altına sonradan təməl salmaqdan qat-qat asandır. Başlanğıcda bu vaxtı almayan bir çoxumuz sonradan buna ehtiyac duyuruq. Əgər ilk ayrılığı təmiz keçə bilsək, bu vaxtın nəyə görə lazım olduğunu yaxşı anlayırıq.

Hamımız tam bir il gözləmirik, bəzilərimiz isə tanışlığa başlamazdan əvvəl daha çox vaxt alır. Hətta subay olanda daha xoşbəxt və sakit olduğumuzu kəşf edib, elə qalmağı da seçə bilərik. Qorxulacaq heç nə olmadığını və "tək doğru cavab"ın mövcud olmadığını anladıqda, böyük suallara özümüz cavab verə bilərik və istəsək, fikrimizi sonradan dəyişə biləcəyimizi bilirik.

Biz münasibətləri "düzəldəcək" sehrli bir formul istəyirik: bir il, üç il, Beşinci Addım, bir dövr addımlar. Həqiqət isə daha sadədir, amma tərifi çətindir. Bəzilərimiz heç vaxt "hazır" olmur və ömür boyu mübarizə aparır. Prinsiplərimizin alimləri olan, amma arxasında bir neçə uğursuz evlilik qoymuş üzvləri tanıyırıq; eyni zamanda, yeni gələnlərin təsadüfən bir münasibətə düşüb onu somehow işlətməsinə də şahid oluruq. İşləyəndə, kreditini məmnuniyyətlə özümüzə yazırıq. İşləməyəndə isə niyə belə olduğunu anlamağa çalışırıq. Həmişə dərslər var. Təcrübə — istədiyimizi əldə etmədikdə qazandığımız şeydir. Amma bəzi dərslər o qədər aydındır ki, onları öyrənmək üçün mütləq "oynamağa" ehtiyac yoxdur.

Məşq etdikcə şəxsi məsuliyyət, hesabatlılıq və ayırd etmə bacarığı inkişaf etdiririk. Çox vaxt nəyin səhv olduğunu bilirik: həssas birindən istifadə etdiyimizi, nəzarətçi, aldadıcı və ya istismarçı davrandığımızı — və bunu dayandırmaq üçün həm özümüzə, həm də qarşı tərəfə borclu olduğumuzu.

Etiraf etmək çətin olsa da, ən çox münasibət istədiyimiz anlar çox vaxt ona ən az hazır olduğumuz anlardır. Bir çoxumuz heç vaxt partnyorumuz olmayacağı qorxusu ilə mübarizə aparırıq və həyat yoldaşı olmamağın həmişə "tənha" qalmaq demək olduğuna inanırıq. Bu qorxu panikaya — və ağrıya — aparır. Tənha, kədərli və ya diqqətimizi yayındırmaq istədiyimiz zamanlarda, uzunmüddətli olaraq əslində istəmədiyimiz şeylərlə razılaşa bilərik. Prioritetimiz sadəcə tək qalmamaq olduqda, dəyərlərimizdən və ya prioritetlərimizdən güzəştə gedə, yeni tanıdığımız birinə çox tez bağlana bilərik.

Köhnə bir deyim var: *"Etdiyin dualara diqqət et — bəlkə də qəbul olunar."*

Biz intensivliyi və ya seksi yaxınlıqla səhv salırıq və əslində sadəcə diqqət yayındırması və ya "doza" axtardığımız halda, nəyinsə ciddi olduğunu düşünürük. Ya da sevgi istədiyimiz halda, sekslə kifayətlənirik. Tək qalmaqdan qorxaraq, hiss etdiyimiz boşluğu münasibətlə doldururuq. Bir üzv, yeni gələn vaxtı görüşdüyü adam haqqında demişdi: "O mənim ali gücümdən və

narkotik seçimimdən oldu. Darıxanda, tənha olanda, hətta sevinəndə belə zəng edirdim, ‘Nə ediiiirsən?’ deyə. Təmiz idim, alətsiz və yeni bir obsesiyadaydım. Heç nə dəyişməmişdi.” (Eyni üzv ona deyilən bir məsləhəti də xatırlatdı: “Əgər gecə saat ondan sonradırsa və yaxşı fikir kimi səslənirsə — etmə.”) Bəzən elə bil ki, son “narkotik seçimimiz” başqa bir insandır. Kiməsə vurulmağın bu qədər asanlıqla özünə-obsesiyaya çevrilməsi təəccüblü ola bilər — amma düşüncəmizi araşdırdıqda, nə qədər diqqət mərkəzində olub-olmadığımız və necə göründüyümüzlə məşğul olduğumuzu görürük.

Çox vaxt bərpamızı yeni münasibətin arxa planına atırıq. Görüşləri buraxdığımızı, insanlara daha az zəng etdiyimizi, öz üzərimizdə daha az işlədiyimizi görürük. Özümüzə qayğı göstərmədikdə münasibətin əziyyət çəkməsinə təəccüblənməyə dəyməz, amma proqram üzərində işləmək üçün lazım olan vaxtı və məkanı ayıranda sanki münasibətdən enerji alırmışıq kimi hiss edə bilərik.Biz istədiyimiz münasibətə hazır olan insan olmaq üçün üzərimizdə işləyirik — amma münasibətin içində də həmin insan olaraq qalmaq üçün işi davam etdirməliyik. Bir üzv demişdi: “Bu, bərpanın üzərinə ‘Miracle Grow’(Möcüzəvi Böyüdücü) tökmək kimidir. Özünü tanımaq istəyirsənsə, bir münasibətə gir.” Başqa biri isə dedi: “Yox, sponsorunu tanımaq istəyirsənsə — bir münasibətə gir!”

Bəzilərimiz təmiz qalır və zahirən ciddi görünən, amma hamısı fəlakətlə bitən münasibətlər silsiləsinə başlayır. Aşiq olub-ayrılmağın dramı özü-özlüyündə bir mükafat ola bilər və elə bil ki, eyni münasibəti müxtəlif insanlarla təkrar-təkrar yaşayırıq. Erkən sevginin intensivliyi o qədər cəlbedici ola bilər ki, onu yenidən-yenidən axtarırıq. Bəzən münasibətdəki davranışımız mane olur, amma bəzən də münasibət başlamazdan əvvəl problemi görürük — özümüz üçün uyğun olmayan insanları seçdiyimizi fərq edirik. Bəzən “seçicimiz xarabdır” deyə zarafat edirik, amma reallıq olduqca ağrılı ola bilər.

Təəccüblü deyil ki, bəzilərimiz seksə ilişib qalırıq. Tez bir şey istəyirik ki, özümüzü yaxşı hiss edək. Bəzən təkcə flörtün özü balaca bir “yüksəliş” kimidir — oyunu oynamağı xoşlayırıq. Hər hansı bir şey “baş verməzdən” əvvəl belə, əlaqə qurmağın özü bir həyəcan verir. Bu o demək deyil ki, bu, hamımız üçün problemdir, ya da sekslə münasibəti rahat olan hamımız üçün. Bərpadakı bir çox şey kimi, bu da yalnız bizim üçün problem olanda problemdir. Özümüzdən soruşa bilərik: seks həyatımızı idarəolunmaz edirmi, xoşbəxtliyimizə yoxsa bədbəxtliyimizə töhfə verir, obsesiyalı və kompulsiv davranışlar rol oynayırmı, yalan danışırıqmı, sirr saxlayırıqmı, gizlin hərəkət edirikmi? Davranışımızın sevdiklərimizə zərər verib-vermədiyinə — ya da bilsəydilər, verib-verməyəcəyinə — dürüstcə baxırıq.

Nə etdiyimiz barədə dürüst olmalıyıq. Mənalı bir münasibət axtara bilərik, ya sadəcə əyləncə, ya da bəlkə də problem axtarırıq. Motivasiyamızı anlamaq nəticələrimizi anlamağı xeyli asanlaşdırır. Həmişə istədiyimizi əldə etməsək də, bir şeyi istəyib başqa bir şey istədikdə, nəticələr adətən məyusedici olur. Hələ də özümüzü aldatmağı məşq edərkən, bir partnyorla dürüst və açıq olacağımızı gözləmək çətindir.

Əsas olan odur ki, davranışımız və qərarlarımızla özümüz rahat olaq. Başqalarının fikirləri var, amma biz nə istədiyimizi, nəyə inandığımızı və necə yaşamağı seçdiyimizi müəyyənləşdirməyi öyrənirik. Bu, bir üzvdən digərinə, ya da həyatımızın bir mərhələsindən digərinə çox fərqli görünə bilər. Erkən bərpada rahat olan davranışlar sonradan ağlasığmaz gələ bilər; ya da illərdir təmiz qaldıqdan sonra, başlanğıcda heç vaxt hiss etmədiyimiz bir sınaq azadlığı tapa bilərik. Ehtiyaclarımız, istəklərimiz və arzularımız dəyişdikcə davranışımızın da dəyişməsi tamamilə məntiqlidir; əsas məsələ, bununla bağlı özümüz üçün aydın olmağımızdır.

Biz Nə Tələb edirik

Zaman keçdikcə özümüzü və vəziyyətlərimizi daha çox qəbul etdiyimizi görürük. Özümüzlə tək qalmaqdan zövq almağı, istək və məsuliyyətlərimizi uyğun şəkildə idarə etməyi öyrənirik. Bir vaxtlar etdiyimiz kimi artıq bir partnyora "ehtiyac duymadığımızı" fərq edəndə bu bizi təəccübləndirə bilər. Daha da təəccüblüsü isə budur ki, bir münasibət istədiyimizi bildikdə — amma ona ehtiyac duymadıqda — partnyorla rahat olmaq nə qədər asanlaşır. Dəstəyin mövcud olması, bir-birinə əsaslanan uğurlu münasibət üçün ehtiyac duyduğumuz bəzi resurslara sahib olduğumuz anlamına gəlir, eyni zamanda işlər ümid etdiyimiz kimi getməsə, ehtiyacımız olan köməyin də olduğunu göstərir. Münasibətlər elə bir sahədir ki, təkcə məşq etmək mükəmməllik yaratmır. Münasibətlərimizi yaxşılaşdırmaq üçün gördüyümüz ən vacib işlərin bəziləri ümumiyyətlə həmin münasibətlərin içində deyil, sponsorlarımız və güvəndiyimiz dostlarımızladır. Uzun illər təmiz olmağımıza baxmayaraq, ürəyimizdə olanla başımızda olanı ayırmaq və uzlaşdırmaq öz-özünə baş vermir. Bizə başqa bir baxış lazımdır; hər şeyi yoluna qoymağa kömək edəcək qayğıkeş, diqqətli bir dinləyiciyə ehtiyacımız var. Yaxşı bir sponsor başqaları ilə münasibət qurma tərzimizi dəyişmək ehtimalının açarıdır. Bu münasibət bərpa prosesində sahib olduğumuz bütün digər münasibətlərin təməlini qoya bilər. Bəzilərimiz uzun müddət təmiz qalırıq, ta ki əlaqə qura bildiyimiz bir sponsor tapana qədər. Bəzən bu dinləyicini başqa bir güvəndiyimiz dostda tapırıq. Harada başlamaq üçün təhlükəsizliyi tapsaq da, yaşadıqlarımız haqqında açılmaq dəyişiklik üçün həlledicidir.

Asılıların reallığı qəbul etməkdə çətinlik çəkdiyi heç kimə sirr deyil. Bu, yaxın münasibətlərimizdə də az doğru deyil: Münasibətimizin necə olmalı olduğuna dair bir fantaziyanın içində dolaşıb qalırıq və onun əslində nə olduğunu gözdən qaçırırıq. Fantaziyanı sevdikdə, reallığa qəzəblənirik. Reallığa qəzəb qəbulun əksidir. Bəzən partnyorumuzun fantaziyası ilə o qədər məşğul oluruq ki, onların bu obrazı doğrultmamasına görə onlara qarşı qəzəblənirik. Bəzən edə biləcəyimiz ən yaxşı şey uzaqlaşmaqdır, amma çox vaxt uzaqlaşmaq asan çıxış yoludur. Səfər isə sevdiyimiz insanı, bizim onun necə olmalı və ya ola biləcəyi barədə fantaziyamıza uyğun gəlməyən bütün cəhətlərinə baxmayaraq, qəbul etməyi öyrənməkdir. Mükəmməl və qeyd-şərtsiz sevginin yalnız Ali Gücün bacara biləcəyi bir şey olması mümkündür, amma biz bu ideala öz həyatımızda yaxınlaşdıqca, mənəviyyatımız çiçəklənir. Nə qədər dərindən seviriksə, sevmək qabiliyyətimiz də bir o qədər artır. Münasibətlərimiz vasitəsilə böyüməyə özümüzü nə qədər çox açırıqsa, bir o qədər yaxınlıq yaşayırıq.

Uzun illər təmiz olduqdan sonra, yetkin göründüyümüzü, həyatımızın bir çox cəhətdən istədiyimiz kimi formalaşmağa başladığını görə bilərik — amma yenə də yaxın münasibətlərimizdə çətinlik çəkirik. Yetkin sevgi ilə yetkin olmayan sevgini ayırd etmək yetkinləşməyin özü qədər vaxt ala bilər: Bu, bir ömürlük prosesdir. Həyatımızdakı zərərin nə qədərinin seks və sevgi ətrafında döndüyünü etiraf etdikdə, bu sahədə ağlın bərpası ilə nə qədər çox şey qazana biləcəyimizi görə bilirik. Keçmişimizin dağıntılarını təmizləmək üçün addımları işləyirik; indiki dağıntılarla üzləşməkdə bizə kömək etməsi üçün sponsordan istifadə edirik; başqaları ilə yeni cür yola getməyi öyrənmək üçün ənənələrdən istifadə edirik. Daha səxavətli, daha az eqoist və qorxulu oluruq. Standartlara və sərhədlərə sahib olmağı, amma eyni zamanda açıq olmağı öyrənirik: Tələblərimizdə o qədər sərt ola bilərik ki, partnyor tapmaq qeyri-mümkünləşər. Başqalarından gözləntilərimizi buraxır və özümüzdən bir az daha çox şey istəməyə başlayırıq.

Tədricən harada dəyişməli olduğumuzu və harada inanclarımızda möhkəm dayanmalı olduğumuzu görürük — hətta bu, gözləmək demək olsa belə. İnanclarımızın bizi nə zaman qoruduğunu və nə zaman bizi eyni nümunələrə təkrar-təkrar sürüklədiyini ayırd etməyə

başlayırıq. “Mənim tərk edilmə qorxum yoxdur,” — deyə bir üzv dedi. “Mən bunu gözləyirəm.” Ən pisini gözlədikdə, adətən onu əldə edirik. Təcrübəmizdən öyrənmək vacibdir, amma onun fövqünə keçə biləcəyimizə inanmağa hazır olmaq da eyni dərəcədə önəmlidir. Özümüzə və başqalarına dəyişmək üçün icazə vermək, eyni zamanda özümüzü qəribə bir ərazidə tapa biləcəyimiz ehtimalına təslim olmaq deməkdir: Eyni münasibəti təkrar etmədikdə, bəzən nə edəcəyimizi ümumiyyətlə bilmədiyimizi hiss edirik. “Bu, çox illər çəkdi,” — deyə bir üzv dedi, — “amma son Dördüncü Addımımda birdən-birə aydın oldu ki, mən eyni insanla təkrar-təkrar münasibətə girmirdim — mən özüm eyni insan idim. Qarşı tərəfin kim olmasının fərqi yox idi, mən yenə eyni cür reaksiya verirdim.” Fərqli bir şey etmək riskdir — amma eyni səhvləri təkrar etmək uğursuzluğun zəmanətidir. Köhnə bir üzv bunu ən yaxşı şəkildə dedi: “Əvvəllər elə bilirdik ki, bizdə güvən problemi var, indi isə bilirik ki, bizdə cəsarət problemi var.”

Aktiv asılılıqdan nə qədər çox azadlıq yaşasaq, narkotik istifadə etmədiyimiz zamanlarda belə asılılığımızın bizi necə künclərə sıxdığını bir o qədər aydın görürük. Həyatımızda zərər yaratdığımız və ya özümüzü təhlükəyə atdığımız yolların təkrar olunmaq meyli var. Bəzən köhnə və ağrılı bir nümunəni dəyişmək üçün azacıq aydınlıq kifayət edir. Bəzən isə bunu həddən artıq aydın görürük və yenə də eyni şeyi edirik. Niyyətlərimizi və hazırlığımızı araşdırırıq, paylaşırıq, dəftərləri inventarlarla doldururuq — amma yenə də buradayıq, son işimizdə yaşadığımız eyni xidməti münaqişəni yaşayırıq, ya da başqa bir partnyorla eyni münasibətin içindəyik.

Bu cür təkrarları gördükdə bir-birimizi mühakimə etmək asan ola bilər, amma həqiqət budur ki, bitməyincə bitmir. Bəzən ağrı sadəcə kifayət qədər böyük olmalıdır; amma bəzən geriyə baxdıqda görürük ki, dərindən basdırılmış bəzi şeylərlə üzləşməyə hazır olmamışdan əvvəl başqa növ sağalmalar baş verməli idi. Qüsurlarımızın aradan qalxdığını, amma bizim üstünlük sıramıza görə yox, kəşf etdikdə məyus ola bilərik. Hər dəfə bir emosional fırtınadan keçəndə, keçmişin yükündən bir az da buraxmaq və o biri tərəfdə daha çox azadlıq tapmaq fürsəti əldə edirik. Gələcəyimiz tariximiz tərəfindən getdikcə daha az müəyyən olunur.

Güvənmək Cəsarəti

Sevgini yaşamağın doğru və ya yanlış yolu yoxdur. Əsas olan, özümüzə bu imtiyazı verməyimizdir. Kimi seviriksə, onu sevirik. Bu, həmişə məntiqli olmaya və kağız üzərində yaxşı görünməyə bilər. Xoşbəxt bir cütlük bunu belə ifadə etmişdi: “Məsələ ondadır ki, hər hansı bir gündə bir-birimizi sevsək də, bir-birimizə dözə bilməsək də, bu, həqiqətən əyləncəlidir. Oynaq ola bilirik, mübahisə edə bilirik, yenidən bir araya gəlib sadəcə bir-birimizin yoldaşlığından zövq ala bilirik. Kənardan bir az şübhəli görünə bilər, amma biz hər dəqiqəsindən zövq alırıq.” Ola bilsin ki, həqiqətən də öz tayımızı tapmışıq — ya da bəlkə də öyrənməli olduğumuz bir dərs var. Buraxdıqda və başqalarının olduqları kimi olmasına icazə verdikdə, öz güvənsizliklərimizi də bir az daha buraxa bilir və kim olduğumuz barədə dürüst ola bilirik. Bu, ölümcül dərəcədə ciddi bir təklif deyil: Oynaq və axmaq, sevən və incə, qorxmuş və ya kədərli ola bilərik. Nəhayət, kim olduğumuzun kifayət etmədiyi, ya da bizi həqiqətən tanısalar, gedəcəkləri barədə içimizdə daşıdığımız o dəhşətli hissdən azad ola bilirik.

Özümüzlə olan münasibətimiz başqaları ilə olan münasibətlərimizin keyfiyyətini müəyyən edir. Bu, çox aydın görünür, amma anın içində bizdən sürüşüb gedə bilər. Özümüzü yaxşı hiss etmədikdə, ağrı çəkəndə, tənha və güvənsiz hiss etdikdə, əlbəttə ki, kimsə gəlib bizə “yaxşısan” deməsini istəyirik. Amma özümüzü nə qədər yaxşı tanıyırıqsa, ehtiyaclarımızı və verə biləcəyimiz şeyləri də bir o qədər yaxşı bilirik. Bir üzv bunu belə izah etdi: “Münasibətdə ən azı bir nəfərin münasibətdə olan insanlardan ən azı birini tanıması kömək edir, amma mən

bəzən yeni olmasam belə, özümə yad olmuşam. Özümə dürüst və dəqiq baxmaq gəlib-gedən bir şeydir. İndi çoxlu duyğuların adını qoya bilirəm, amma bu o demək deyil ki, hər hansı bir anda nə hiss etdiyimi bilirəm — xüsusən də hisslərim güclü olanda. Əslində tənha, çarəsiz və ya qorxmuş olduğum halda, hələ də avtomatik olaraq qəzəbə, depressiyaya və müqavimətə qayıdıram. Bu, ən yaxınlarıma dolayı yolla çıxır. Özümü bununla təsəlli edirəm ki, indi bunu əvvəlkindən daha tez anlayıram — pis bir aydan və ya ayrılıqdan sonra yox, pis bir həftədən sonra. Amma bu, hələ də tam yox olmayıb." Onuncu Addımın mükafatlarını, duyğularımızı yaşadığımız anda tanıya bildiyimiz zaman görürük. Öz reaksiyalarımızı müəyyən edə bildikdə, reaksiya vermək əvəzinə cavab verməyi seçə bilirik.

Münasibətlərimizdə prinsipləri tətbiq etmək başqası olmaq və ya saxta davranmaq demək deyil, amma əvvəlcə bir az qəribə hiss etdirə bilər. Yeni cavab vermə və ya reaksiya üsullarını sınamağa başladığımızda sponsor bizə böyük kömək ola bilər. Köhnə, qüsurlu düşüncə tərzlərini yeni ideya və münasibətlərlə əvəz etməyə çalışdıqca, əvvəllər görmədiyimiz məsələlər ortaya çıxır. Qarşımıza gözləmədiyimiz seçimlər və çətinliklər çıxır.

Birlik prinsipini önə qoyduğumuzda, münasibətdə olmaq tamam fərqli bir təcrübə olur. Öz ehtiyaclarımızı bir kənara qoyub tərəfdaşlığın və ya ailənin ümumi xeyrini düşündükdə, bu, ehtiyaclarımızın qarşılanmamasına və ya tanınmamasına dözmək demək deyil. Başlayırıq anlamağa ki, hər ikimiz münasibətə istəkli bir münasibətlə və birliyimizi prioritet etdikdə nəticələri özümüzdən böyük bir gücə həvalə edə biləcəyimizə inamla gəlsək, hər birimiz ehtiyac duyduğumuzu alacağıq.

Öz-özünə dəstək mənəvi bir prinsipdir və öz mənəviyyatımızı dəstəkləməyi öyrənmək inkişafımızın vacib bir hissəsidir. Əlbəttə ki, biz sadəcə "təkbaşına" getmirik. Qrupumuz var, sponsor və güvəndiyimiz dostlarımız var və davam etməyimizə kömək edən Ali Gücümüz var. Uğurlarımızı və yüklərimizi partnyorumuzla paylaşırıq, amma əhvalımız və ya həyatımızın ümumi keyfiyyəti üçün onları məsuliyyətli etməməyi öyrənirik. Pis bir gün keçirib, partnyorumuzun da bədbəxt olmasını israr etmədikdə, doğrudan da bir şeylərin dəyişdiyini anlayırıq. Bir üzv dedi: "Bir dəfə əsəbi halda evə gəldim, sevgilim başladı və mən növbəti səhv sözü demədim — o an başa düşdüm ki, Ali Güc həyatımda işləyir."

Bir partnyora sahib olmaqla bir girov götürmək — ya da girov olmaq — arasındakı fərqi öyrənmək bir çoxumuz üçün böyük bir addımdır. "Gözləntiləri buraxmaq" nəzarəti buraxmaq üçün gözəl bir ad ola bilər. Partnyorlarımıza və özümüzə şəxsi muxtariyyət yaşamağa icazə verdikdə, hər birimiz öz tempimizdə böyüyə və dəyişə bilirik və münasibət hər birimizin gətirdiklərindən faydalanır. Münasibət dəyişərkən, ya da biz dəyişərkən belə, yerimizdə dayanıb orada olmağa hazır olduqda, bağlılığı yeni bir şəkildə anlamağa başlayırıq. Bərpa prosesində bəzən istifadə etməyi düşünməyin normal olduğu kimi, ən yaxın münasibətlərdə də bəzən qaçmağı düşünə bilərik. Qaçmaq impulsuna baxmayaraq yerimizdə qalmaq böyük bir mənəvi məşq ola bilər. Lazım olan cavabları gözləməyə hazır olduqda, çox vaxt sağlam bir həll mümkündür. Açıqfikirlilik münasibətlərimizdəki çətinlikləri aşmaq üçün həlledicidir.

Bərpa prosesində olmayan biri ilə birlikdə olmaq xüsusi çətinliklər yaradır. Bunlardan biri otaqlardakı dostlarımız tərəfindən mühakimə olunduğumuzu və ya kənarlaşdırıldığımızı hiss edə bilməyimizdir. Çox vaxt insanları iki tipə ayırırıq: bərpada olanlar və bərpaya ehtiyacı olanlar. "Bizdən olmayan" biri ilə sağlam bir münasibət ideyasının özü qeyri-mümkün görünə bilər. Əslində isə bu, bərpada olan biri ilə xoşbəxt olmaqdan nə daha çox, nə də daha az ehtimallıdır. Partnyorumuza və bərpamıza olan öhdəliklərimiz arasında tarazlığı qorumaq üçün bir az daha çox işləməli ola bilərik. Tarazlıq pozulduqda, sanki ikiqat həyat yaşayırmışıq kimi

görünə bilər. Özümüzü ifadə etmək və ya hisslərimizi təsvir etmək üçün istifadə etdiyimiz dilin eyni olmadığını görə bilərik. Münasibətlər kompromis və öyrənmə tələb edir. Otaqlarda həyatımızda istədiyimiz münasibətlərə sahib olmaq üçün ehtiyac duyduğumuz alətləri tapırıq. Birlikdən kənarda isə, etdiyimizi mütləq adlandırmadan prinsipləri tətbiq etməyin yollarını tapırıq. Münasibətlərin tələb etdiyi çeviklik, həyatımızda prinsipləri tətbiq etdikcə bizə daha asan gəlir. Çətinliklər ortaya çıxdıqca onları həll etməyi və narahat olsa belə, düşündüyümüzü və hiss etdiyimizi demək cəsarətini öyrənirik. Dəyişməyə hazırlıq münasibətlərin böyüməsinə, soyumasına və ya əvvəllər təsəvvür etmədiyimiz bir şeyə çevrilməsinə icazə vermək deməkdir.

Bizim üçün vacib olan bir münasibət işləmədikdə, elə hiss oluna bilər ki, sanki heç nə işləmir. Sevdiklərimizlə yaşadığımız münaqişə travmatik ola bilər və bir sevgili və ya dostla ayrılıq duyğuların boğucu bir dalğasını hərəkətə gətirə bilər. Münasibət problemləri hər kəs üçün çətindir, amma asılılar üçün xüsusi bir təhlükə daşıyır: Ağrı o qədər böyük ola bilər ki, yenidən istifadə etmək bir seçim kimi görünə bilər. Bərpa prosesində olan dostlarımız tərəf tutan kimi göründükdə, özümüzü o qədər yad hiss edə bilərik ki, iclaslara getmək təhlükəsiz görünməz. O köhnə qorxu, qəzəb və kin üçbucağı dəmir bir qəfəs kimi hiss oluna bilər və onun əksi olan — başqaları ilə əlaqə — ən son istədiyimiz şey kimi görünər. Ağrı içində olanda özümüzə ən sadə şəkildə qayğı göstərmək — yemək yemək, yatmaq, işə getmək — çox çətin ola bilər. Ətrafımızdakı yeni gələnlər güclü nümunələr ola bilər, bizə ağrı çəkəndə görünməyi və əlaqə qurmağı xatırladar. Hər bir üzv istənilən anda həyatımızı xilas edə bilər.

Bir qədər düşündükdən sonra, bəzən bir münasibətin həqiqətən bitməli olduğunu görə bilərik. Amma bunu impulsla hərəkət edib sonradan təmizləməli olduğumuz ağrılı bir qarışıqlıq buraxmaq əvəzinə, özümüzü rahat hiss edəcəyimiz bir şəkildə edə bilərik. Bir münasibəti bitirmək o demək deyil ki, kimsə haqsız və ya pisdir; əslində, bu, iştirak edən hər kəs üçün ən yaxşı şey ola bilər. Bilə-bilə getməyin vaxtı olduğunu bildiyimiz halda, sosial təsdiq, uşaqlar, rahatlıq və ya qorxu səbəbilə münasibətdə qalmaq təzyiqini hiss edə bilərik. Doğru bildiyimizi etmək, hərəkətlərimizi əsaslandırmaq üçün zərər yaratmadan bunu bacarmaq cəsarət tələb edir. Artıq bir evliliyi bitirmək üçün xəyanət etməyə ehtiyacımız yoxdur; bəlkə də əvvəldən o evliliyə girməmək üçün aydınlığımız var, ya da onu ləyaqət və dürüstlüklə tərk edə bilirik. Məktəb həyətindən qalma düşüncə tərzimizi buraxır və bir-birimizlə yetkin insanlar kimi, təcrübəni paylaşmağa hazır və istəkli şəkildə orada olmağa icazə veririk.

Bəzən bir münasibətin itirilməsi ilə məşğul olarkən, hisslərimizin gücünə təəccüblənirik. Reaksiyamız yaşadığımız itki ilə müqayisədə tamamilə ölçüsüz görünə bilər — və ola da bilər. Amma bu, özümüzü mühakimə etmək və ya baş vermirmiş kimi davranmaq üçün səbəb deyil, hərçənd buna meylli ola bilərik. Hiss etdiklərimizdə doğru və ya yanlış yoxdur. İstifadə etdiyimiz dövrdə yaşamadığımız bəzi hisslər təmiz qalanda bizi hələ də gözləyir və bərpa prosesində yaşanan bir itki, vaxtilə yasını tutmadığımız bütün əvvəlki itkilərdən gələn hisslərin ardıcıl bir axınını hərəkətə gətirə bilər. Bu cür təcrübələrdən keçərkən sponsorlarımız həyat ipimiz ola bilər. Əgər möhkəm dayanmağa, güvənməyə və işi görməyə hazır olsaq, addımlarda həqiqi sağalma tapa bilərik. Relaps bir ehtimaldır, amma qumar, alış-veriş, seks və ya yemək vasitəsilə — hissləri itələmək üçün hər nədirsə — həyatımızı idarəolunmaz hala gətirmək də mümkündür. Bəzilərimiz bu nümunəni illərlə bərpa prosesində təkrar edirik, ta ki ağrının içindən keçməyə və baş verənlərə dürüst şəkildə baxmağa hazır və ya qadir olana qədər.

Münasibətlər haqqında fikirlərimiz çox vaxt reallıqdan başqa hər şeyə əsaslanır; münasibətlərin sanki öz-özünə baş verdiyinə inanmaq istəyirik, elə bil bir münasibətə lunapark attraksionuna minirmiş kimi daxil oluruq və o bizi aparacaq. Necə ki, narkotiklərin "düzgün" kombinasiyasının hər şeyi yoluna qoyacağını təsəvvür edirdik, bəzən də xüsusiyyətlərin

“düzgün” kombinasiyasının bir ruh yoldaşı yaradacağını xəyal edirik. Özümüzə və başqalarına qeyri-real gözləntilər yükləyirik. İşlərin necə “olmalı” olduğu barədə fantaziyalar qurur və proyeksiya edirik. Tərəfdaşlıq tapılmır; o qurulur. Onun inşasında görünməli və iştirak etməliyik. Amma özümüzə qayğı göstərməyə başladıqdan sonra, hər cür yaxınlıq bizim üçün əlçatan olur.

Şüurlu Əlaqə

AN-da belə bir fikir doğru deyil ki, biz özümüzü sevməmiş başqalarını sevə bilmərik; əslində, biz məhz bunu edirik. Empatiya yaşayırıq və bu, daha böyük bir şeyə çevrilir. Tədricən özümüzlə də bir münasibət qururuq və özümüzdən nifrətdə və özümüzü sabotajda saxlayan şeyləri təmizləyirik. Başqalarını sevməyi öyrənirik, amma özümüzlə və Ali Gücümüzlə münasibət qurmağı öyrənənə qədər onlarla olan münasibətlərimiz çətin olur. Öz növbəsində, özümüzlə və Ali Gücümüzlə olan münasibətimiz digər insanlarla olan münasibətlərimiz vasitəsilə zənginləşir və formalaşır.

Bir-birimizdəki mənəvi varlığa hörmət etməyi öyrənirik. Hər birimizin düşünmək və hiss etmək üçün öz yolu var. Hər birimizin qayğıkeş bir Ali Gücün himayəsində olduğunu qəbul etdikdə, bir-birimizi olduğumuz yerdə qəbul edə bilir və hər birimizin öz yolunun olduğunu görə bilirik. Əgər bu, mənəvi prinsiplərə əsaslanırsa, yaxşı bir bələdçi olacaq. Öz reaksiyalarımızdan kənara çıxmağı və reallığı qəbul etməyi öyrənmək bizi daha çevik edir və münasibətlərin qarşımıza çıxardığı çətinliklərin öhdəsindən gəlməyə daha hazır edir.

Bərpa prosesi mərhələli olduğu üçün, addımları işləməyə və özümüz haqqında daha çox şey ortaya çıxarmağa davam edirik. Niyyətlərimizi tanımağa başlayırıq. Öz səsimizi, öz vicdanımızı daha yaxşı eşidir və instinktlərimizi dinləməyi öyrənirik. Bərpaya çatan asılıların instinktləri əslində kifayət qədər yaxşıdır, amma zamanla onlara güvənməməyi özümüzə öyrətmişik. İntuisiya səsimizlə xəstəliyimizin səsi arasındakı fərqi öyrənmək izah edilən bir şey deyil; bunu meditasiya zamanı, özümüzü və Ali Gücümüzü dinləməyi məşq etdikdə anlayırıq. Təcrübəmizi baş verdiyi kimi sponsorla paylaşırıq və o, instinktlərimizin bizə nə vaxt yaxşı xidmət etdiyini bizə göstərir. Seçimlərimizə, niyyətlərimizə və davranışlarımıza getdikcə daha çox diqqət yetiririk. Bir qərar verəndə nə düşündüyümüzü anlayır və qərarı düşünərək verməklə impulsla reaksiya vermək və ya hərəkət etmək arasındakı fərqi tanıyırıq. İntuisiya dinləmək o deməkdir ki, sadəlövh və ya ağılsız olmadan başqalarına açıq ola bilirik. İntuisiyaımıza güvənməyi və hisslərimizi hörmətlə qarşılamağı öyrənirik.

On birinci Addımda bəhs etdiyimiz şüurlu əlaqə Ali Gücümüzlə olan münasibətdir. Yaxınlıq isə başqa bir insanla şüurlu əlaqədir. Biz bağlanırıq. Başqalarına yaxınlaşdıqca, onlardakı ilahi olanı görürük və bunu özümüzdə də görürük. Onlara diqqət yetiririk, həm də onlarla birlikdə olanda özümüzə. Çətinlik çəkən bir üzvün nəhayət otuz günlük açarlığı aldığını görəndə həqiqi sevinc hiss etdikdə, içimizdə olduğunu bilmədiyimiz sözləri tapdıqda, başqa bir insanla səmimi bir əlaqə qurub içimizdə nəyinsə dəyişdiyini hiss etdikdə — sevginin fəaliyyətdə olduğunu, içimizdən axdığını və bizi daha yaxşıya doğru dəyişdirdiyini hiss edirik.

Hər bir münasibətimiz, əgər dayanıb dərsləri dinləsək, digər münasibətlərimizi daha yaxşı, daha güclü və daha mənalı etməyi öyrədir. Və bütün bu münasibətlər öz növbəsində bizi yenidən özümüzlə olan münasibətimizə qaytarır. Heç birinin digərindən daha vacib olduğunu deyə bilmərik, necə ki, bir piramidanın bir tərəfinin digərlərindən daha vacib olduğunu deyə bilmərik. Əslində, simvolumuzdakı piramida münasibətlərdən ibarətdir: özümüzlə, cəmiyyətlə, xidmətlə və İlahi ilə. Xoş niyyət əsasında kök salmış bu münasibətlər bizi azadlıq nöqtəsinə gətirir. Sevmək qabiliyyətimiz sevgini göstərmək üçün sərf etdiyimiz səylə və onu qəbul

etməyə olan hazırlığımızla mütənasib olaraq artır. Və bu sevgi qabiliyyəti ilə — bir çoxumuzun heç istədiyimizi belə düşünmədiyi bir şeylə — həyatımızın mənalı və məqsədli olduğunu hiss etməyə başlayırıq. Verdiyimiz zərər, çəkdiyimiz ağrı, yaşadığımız itkilər başqalarına olan mərhəmətimizi və onların mübarizələrini anlamağımızı dərinləşdirir. Əsl dəyərimiz özümüz olmaqdır — yaşadıqlarımıza baxmayaraq deyil, məhz onların sayəsində.

Altıncı Fəsil

Yeni Bir Həyat Tərzi

Ədəbiyyatımız bizə deyir ki, biz "... cəmiyyətin qəbul edilən, məsuliyyətli və məhsuldar üzvlərinə" çevrilirik, amma eyni zamanda xəbərdarlıq edir ki, "Sosial qəbul bərpa demək deyil." Hər iki ifadə doğrudur, amma bir-birini istisna etmir. Hər birimiz cəmiyyətin məhsuldar üzvü olmağı öz ölçümüzlə dəyərləndiririk.

Uğur haqqında təsəvvürlərimiz özümüz qədər fərqlidir. Müxtəlif yerlərdən başlayırıq və gedəcəyimiz yerlər də eyni dərəcədə müxtəlifdir. Bəzi şeyləri çox yaxşı bacarırıq, bəzilərini isə heç bacarmırıq. Bərpaya hələ də yerində olan bir karyera ilə daxil ola bilərik, ya da sabit bir yaşayış yeri tapmaq böyük bir addım ola bilər. Hamımızın ortaq cəhəti budur: Biz azad olmaq istəyirik. Kim olduğumuzdan başqa bir şey kimi davranmadan qəbul edilmək və hörmət görmək istəyirik. Nailiyyətlərimiz nə olursa-olsun, yaşadığımız prinsiplər bizi ya ayaqda saxlayacaq, ya da məhv edəcək.

Bu yolda irəliləməyimiz bərpa prosesində öyrəndiklərimizi həyatımızın qalan hissəsinə tətbiq etməklə baş verir. On ikinci Addım bunu "bu prinsipləri bütün işlərimizdə tətbiq etmək" adlandırır. Axtardığımız azadlıq mücərrəd bir anlayış deyil. Bu, necə yaşadığımızdır. Əsas Mətnimiz davam edərək deyir: "Addımlar burada bitmir. Addımlar yeni bir başlanğıcdır!" AN bizə dəyişdirəcək prinsipləri və onları dünyaya çıxarmazdan əvvəl tətbiq etməyi məşq etdiyimiz laboratoriyanı təqdim edir.

Addımlarda gördüyümüz iş dəyərlərimizi müəyyənləşdirməyə kömək edir və məqsədlərimizə doğru çalışmağı öyrədir. Addımları neçə dəfə keçməyimizin fərqi yoxdur; onları bacardığımız qədər yaxşı etdikdə həm işin özündə, həm də mükafatında həmişə yeni bir şey olur. Amma yarı yolda dayandıqda, biz sadəcə bərpanın hədiyyələrinin yarısını itirmirik; əsas məqamı da qaçırırıq. Qəribədir ki, məhz ən ağrılı xarakter qüsurlarımızla üz-üzə gəldiyimiz anda təslim olmağı dayandırırıq. Addımları işləmək öhdəliyimizin, işi sona çatdırsaq da, çatdırmasaq da nəticələri var. Yarı yolda dayandıqda, özümüzü çox məlumatlı, amma az ümidli vəziyyətdə qoyuruq. Prosesi sona qədər apardıqda isə görürük ki, işi görmək ondan qaçmaqdan qat-qat az enerji tələb edir.

Biz təslim oluruq, özümüzü olduğu anda qəbul edirik və həyatımızın ləyaqətlə açılmasına icazə veririk. Nəhayət, hər şeyi yoluna qoyacaq tapmaca parçasını axtarmağı dayandıra bilirik. Prinsiplərə əsaslanan bir həyat yaşamağı məşq edirik və dünyaya doğru səfərimiz buradan formalaşır. Dəyişiklik qorxumuzu buraxır və anlayırıq ki, hamımız hər zaman dəyişirik. Bu dəyişikliyi qucaqlaya və nə olursa-olsun təmiz qala biləcəyimizə həqiqətən inana bilirik. Proses sadələşir; doğru olanı etmək daha təbii gəlməyə başlayır.

Yeni şeylər sınayırıq, içəridə daha dərin qatları, çöldə isə daha yüksək səviyyələri kəşf edirik. Dəyərlərimiz dəyişdikcə, həyatımız da dəyişir. Bu proses spiral pilləkən kimidir. Yenə və yenə eyni mənzərəyə gəlirik, amma hər dəfə onu fərqli bir baxış bucağından görürük. Bir-birimizin baxış bucaqlarına açıq olmaq öz düşüncəmizi aydınlaşdırmağa kömək edir. Sevgini, səyi və öhdəliyi əmələ çevirdikdə, həyatımız möcüzəvi şəkildə dəyişir.

“Sosial Qəbul”dan Kənara Çıxmaq

Bura gəldikdə bizə deyilir ki, “biz … sənin kimlərlə əlaqən olduğu, keçmişdə nə etdiyin, nə qədər və ya nə qədər az şeyə sahib olduğunla maraqlanmırıq; yalnız probleminlə bağlı nə etmək istədiyin və biz necə kömək edə biləcəyimizlə maraqlanırıq.” İllər keçsə də, bu ifadə öz doğruluğunu saxlayır. Haraya getməyimizdən asılı olmayaraq, yeni həyatımızı eyni yollarla qururuq. Zamanla öyrənirik ki, ora necə çatdığımız, çatdığımız yerin özündən daha vacibdir.

Təcrübəmizin üstünlüklərindən biri odur ki, cəmiyyətdə iştirakımızın bir seçim olduğunu bilirik. Ətrafımızdakı dünya ilə necə münasibət quracağımıza özümüz qərar veririk. Uyğunlaşmaq istəyib-istəmədiyimiz və harada uyğunlaşmaq istədiyimiz də bizim qərarımızdır. Dünyaya bizim üçün rahat olan bir şəkildə inteqrasiya olmaq səfərimizin bir hissəsidir, hədəfi deyil. Cəmiyyətdə yerimizi tapmaq məqsəd deyil; məqsədlərimizə çatmaq üçün istifadə etdiyimiz bir vasitədir. Sosial qəbul əldə etmə ideyası bizi mənəviyyatımızın oyanması məqsədindən yayındıra bilər.

Bir çoxumuz özümüzə sual veririk: hansı cəmiyyət üçün qəbul edilən olmaq istəyirik? Bəzilərimiz “cəmiyyət” anlayışını elə AN-ın özü kimi başa düşür. Həmişə tənha, şübhəçi və kənarda qalan olmuş olsaq belə, AN-da özümüzə ev kimi bir yer tapırıq. Amma dünyada yerimizi tapmaq haqqında düşündükdə, əlavə çətinliklərlə qarşılaşa bilərik. Əgər kimliyimizi kənarda qalan olmaqdan almışıqsa, hansısa bir yerə qoşulmaq fikri bir az şübhəli görünə bilər. Cəmiyyətə geri dönmək çətin bir addımdır və risk daşıya bilər. Bu qərarı bizim əvəzimizə heç kim verə bilməz. Bir üzv paylaşdı: “Böyüyəndə həmişə özümü kənarda qalan kimi hiss edirdim. Qəbul edilməyi narkotik mədəniyyətində tapdım.” Aidiyyət hissi bizim üçün güclü bir cazibə ola bilər; həyat tərzini buraxmaq bəzən narkotiklərin özündən daha çətin olur.

Özümüzdən kənar şeylərə niyə bu qədər böyük əhəmiyyət verdiyimizi araşdırdıqda, çox vaxt bizi hərəkətə gətirənin qorxu olduğunu görürük. Özümüzdən qorxuruq, dünyadan qorxuruq və kimsənin nə qədər qorxduğumuzu anlayacağından qorxuruq. Sərt sosial uyğunlaşmadan tutmuş açıq düşmənçiliyə qədər hər cür pərdənin arxasında gizlənirik. Bu qədər şey yaşamış insanlar üçün olduqca həssas ola bilərik. Səhvən inanırıq ki, sosial qəbul bizə başqalarının nə düşündüyünə əhəmiyyət verməyin gətirdiyi ağrıdan toxunulmazlıq verə bilər.

Güclü və zəif tərəflərimizi müəyyənləşdirmək çətin ola bilər; bəzən onlar bir-birinə çox bənzəyir. Hamımızda əskik hissələr var. Bəzilərimiz uyğun davranışın ən əsas prinsiplərini öyrənmək üçün uzun yol qət etməlidir, digərləri isə səhv olan hər nə varsa, onu dodaq boyası və ya dəri pencək altında gizlətməyi ustalıqla bacarıb. Yaxşı görünməyə və ya olmaq istədiyimiz insan obrazını yaratmağa aludə ola bilərik. Əgər kim olduğumuzu özümüzdən kənar şeylərin müəyyən etməsinə icazə versək, kökü olmayan bir ağac kimi olarıq. İlk fırtınada aşmaq ehtimalımız böyükdür. Qəbul axtarışı bərpadan daha vacib olduqda, relapsa düşündüyümüzdən daha həssas oluruq.

Çöldə hər şeyi “düzəltmək” təkcə qəbul olunmaq istəyi ilə bağlı deyil. Biz həyata uyğun şəkildə cavab verməyi öyrənirik. Bir çoxumuz aşağı özünə dəyəri uyğun olmayan davranışlarla maskalayırıq. Çox vaxt başqalarının da bizim ən pis anlarımızda etdiklərimizi edəcəyini güman edirik. İnsanları biz özümüzü gördüyümüz kimi görəcəklər qorxusu ilə itələyirik. Dünyada olduğumuz kimi görünməyə özümüzə icazə vermək böyük bir addımdır. Fərdiliyimizdən vaz keçmədən davranışımıza və ətrafımıza diqqət yetiririk. Amma eyni zamanda müdafiəmizi bir az endirir, insanları içəri buraxır və kim olduğumuzu paylaşırıq. Tapdığımız şey isə budur ki, biz daha az qorxduqda, adətən başqaları üçün də daha az qorxulu oluruq. Nəhayət, məsələ

cəmiyyətin bizi necə qəbul etməsi deyil, bizim cəmiyyəti və oradakı rolumuzu qəbul edib-etməməyimizdir.

Bərpa prosesimiz boyunca prioritetlərimiz dəyişir. Əvvəllər sadəcə istifadə etməmək tam ştatlı bir işdir. Bu çarəsizlik mərhələsindən çıxanda, bir çoxumuz maddi şeylərlə həddindən artıq məşğul oluruq. Uğuru təhlükəsizliklə səhv salırıq. Prioritetlərimiz yenidən dəyişəndə isə, bu, başqa cür bir dəyişikliyin nəticəsi ola bilər: bizi daha dərin bir məmnuniyyətin gözlədiyini tədricən dərk etmək. Bir üzv dedi: "Hesablar ödənildiyi müddətcə qəbul edilən olduğuma inanırdım. Çox işləyirdim, amma fiziki, zehni və mənəvi olaraq özümə qayğı göstərməyi unudurdum. Tədricən anlayışım inkişaf etməyə başladı. Ali Gücümlə olan əlaqə dərinləşdikcə, nə istədiyim barədə daha aydın bir baxışa sahib oldum. Artıq etiketlərin məni geri saxlamasına və ya müəyyən etməsinə razı deyildim. Sosial qəbulu status baxımından düşünməyi dayandırdım. İnsanların yanında rahat hiss etdiyi bir insan olmaq istəyirdim. Səthə çıxıb o həyat nəfəsini aldıqdan sonra, onu heç bir saxta niyyət olmadan, sərbəst şəkildə paylaşmaq istədim."

Dünyada Yerimizi Tapmaq

İstifadə etməmək məqsədi ilə başlayırıq və bərpa etdikcə arzularımız və məqsədlərimiz böyüyür. Bəzilərimiz maddi uğur və ya sosial status arzulayır, digərləri isə bunlarla heç maraqlanmır. Nəticədə sosial qəbulu özümüz üçün özümüz müəyyən edirik. Bununla belə, bu, hərəkətdə olan bir hədəfdir və zamanla dəyişir. Erkən bərpa dövründə məqbul hesab etdiyimiz həyat, sonradan qeyri-kafi, hətta utandırıcı görünə bilər. Bir üzv dedi: "Sadəcə yuyunub-təmizlənə bilmək və cinayət törətmədən günü başa vurmaq mənim üçün böyük bir nailiyyət idi." Nə qədər çox və ya az şeyə sahib olmağımızdan asılı olmayaraq, qorxu və ya rahatlıq, təhlükəsizlik və ya qıtlıq hisslərimiz hər şeydən çox baxış bucağımızla əlaqəlidir. Nə qədər yol qət etdiyimizi və ya hələ nə qədər yolumuz qaldığını düşünmədən, həmişə xatırlayırıq ki, təmiz keçən bir gün qazanılmış bir gündür.

Arzular həqiqətən gerçəkləşir, amma bu, demək olar ki, heç vaxt hekayənin sonu olmur. Nailiyyət bizi planlamağımızın və ya proyeksiya etməyimizin bitdiyi nöqtədən də irəli aparır. Biz bəzən bir məqsədi ultimatumla səhv salırıq: Yalnız bir yol var və ondan başqa hər şey uğursuzluqdur. Yadda saxlamalıyıq ki, Ali Gücün bizim üçün iradəsinə dair yalnız ötəri bir baxışımız var. İstəklərimiz bizi bir istiqamətə yönəldə bilər, amma səfər bizi heç ağlımıza da gəlməyən bir yerə aparır.

Bəzilərimiz təbii olaraq dinamikdir və rəngarənglik və həyəcanla dolu həyatla çiçəklənir. Rahat olduğumuz həyatın kifayət qədər həyəcanlı olmaya biləcəyindən narahat ola bilərik. Dramaya olan bağlılığımızı buraxmaq, daim nəsə yaratmalı olduğumuzu hiss etmədən sadə şeylərdən zövq almağa imkan verir. Həyatımıza olduğu kimi ehtirasla yanaşa bildiyimizi kəşf edirik. Yaxşı bir həyat yaşamaq üçün tələb olunan işin, öz səylərimizi sabotaj etməyin nəticəsi olan iş qədər çətin olmadığını öyrənirik. İllərlə dağıntı, zərər və dram yaratmışıq — sonra isə daha çoxu üçün yer açmaq məqsədilə bunları təmizləmişik. Öz yaratdığımız xaosda yerimizdə fırlandıqda, sponsor bizdən soruşa bilər: "Nədən qaçırsan?" Bu dağıdıcı dövrəni dayandırdıqdan sonra, bunun bizdən nə qədər çox şey tələb etdiyini görə bilirik. Parlaq ola bildiyimizi, amma radioaktiv olmadan da bunu bacardığımızı anlayırıq. Nəhayət sakitləşib nəfəs ala bildikdə, həyatımız xeyli asanlaşır. Bu boşluq bizə ətrafımıza baxmaq, həyatımızda nəyi sevdiyimizi və nəyi dəyişmək istədiyimizi soruşmaq üçün yer yaradır.

Bizim üçün dəyişən şeylərdən biri də böhranın nə demək olduğuna dair qavrayışımızdır. Bir çoxumuz erkən bərpa dövründə vaxtımızın böyük hissəsini "yüksək həyəcan" vəziyyətində

keçiririk. Keçmişimizin dağıntılarına bərpamızın möcüzəsindən daha çox fokuslandığımız üçün sanki xroniki bir fövqəladə vəziyyət içindəyik. Asılılar maraqlıdır: Xırda şeylərdə çox dramatik ola bilirik, amma fəlakətlərlə əksər insanlardan daha yaxşı bacarırıq. Həyatı həyatın şərtləri ilə yaşadıqca, təcrübələrimizin miqyasını daha yaxşı anlayırıq. Təcrübə bizə hadisə və vəziyyətləri düzgün perspektivə qoymaq qabiliyyəti verir.

Sirlərimiz nə qədər azdırsa, başqalarının nə dediyi və ya nə etdiyi ilə bir o qədər az maraqlanırıq. Qorxduğumuz şey sirlərimizin özüdür. Utandığımız üçün gizlənirik. Həqiqəti şişirtmədən və mühakimə etmədən demək dramı məhdudlaşdırır. Həqiqətlə üzləşməyə və onunla məşğul olmağa öz hazırlığımız, həm öz zehnimizdəki, həm də şayiə dövriyyəsindəki dramın çoxunu söndürür. Davamlı addım işi hərəkətlərimizdən inkarı və aldadıcılığı çıxarır. Mərhəməti öyrəndikcə, başqalarının mübarizələrini şişirtməkdən daha az zövq alırıq.

Çox işləyib bir qələbə qazandıqda, əlbəttə ki, özümüzlə fəxr edə bilərik. Amma özümüzü yaxşı hiss etməklə öz şişirdilmiş imicimizə inanmaq arasında böyük fərq var. Xarici uğuru bərpa ilə səhv salmağa başladıqda, problem yaşayırıq. Təvazökarlığımızın və dürüstlüyümüzün aşınmasına icazə verdikdə, həm özümüz, həm də ətrafımızdakılar üçün təhlükəyə çevrilirik. Prioritetlərimizi qarışdırdıqda, risk etdiyimizi düşündüyümüzdən daha çoxunu itirə bilərik. İçimizdəki boşluqları maddi şeylərlə və ya yüksək mövqelərlə doldurmağa çalışdıqda isə, əvvəlkindən də daha boş olduğumuzu görürük. Minnətdarlığımız itdikdə, haradan gəldiyimizi unuduruq və yeni gələnlə artıq əlaqə qura bilmirik. Elə bir xəyali vəziyyətdə itirik ki, ortada bir problem olduğunu belə bilmirik. Bu cür təkəbbürün nəticəsində bir çox üzv həyatını itirib. Xalis dəyər öz dəyərimiz demək deyil. Biz hamımız böyük uğur qazanıb yenə də istifadə edən və ya özünü məhv etmək istəyən üzvlər görmüşük.

Bəlkə də cəmiyyətdən bu qədər kənarda olduğumuz üçün, onun necə işlədiyinə qarşı çox həssasıq. Asılılar sanki aldadıcılığı qoxu ilə hiss edir. Özümüz dürüstlüyü ardıcıl şəkildə tətbiq etməkdə çətinlik çəksək belə, həqiqətlə laqeyd davranan insanlara dözümümüz yoxdur. Prinsipin bizim üçün bu qədər vacib olmasının səbəbi, dürüstlüklə öz mübarizəmizdir. Nəticələrini bildiyimiz halda belə, qısa müddətli qazanc naminə dürüstlüyümüzdən vaz keçməyin nə qədər asan olduğunu bilirik. İnsanlar arasındakı münasibətləri, pulun və gücün axınını çox dəqiq anlayırıq və istədiyimizi əldə etmək üçün özümüzü necə mövqeləndirməyi bilirik. Ona görə də bir çoxumuzun, istər birlik daxilində, istərsə də kənarda status dalınca düşməsi təəccüblü deyil.

Özümüz olmağı və öz səylərimizi dəstəkləməyi öyrəndikdə azadlıq tapırıq. Bu, təkcə maliyyə məsələsi deyil. Yeddinci Ənənəni öz həyatımıza tətbiq etdikdə, müstəqillik haqqında kifayət qədər dolaşıq fikirlərimiz olduğunu kəşf edirik. Bir tərəfdən, çox soyuq və məsafəli ola, başqalarına güvənməyə və ya kiməsə və ya nəyəsə həddindən artıq bağlanmaq riskini almağa istəksiz ola bilərik. Digər tərəfdən isə, ehtiyaclarımızı məsuliyyət daşımadan qarşılamaya alışmış ola bilərik. Aktiv asılılıq dövründə bəzilərimiz müstəqillikdən qorxur, dəstək üçün partnyorlarımıza və ya ailələrimizə yapışırdıq. Müəssisələrdə qalmaq bəzilərimizi tamamilə tək hiss etdirdi, amma eyni zamanda heç bir muxtariyyətimiz yox idi. Bir üzv dedi: "Həbsxanadan çıxmaq azadlıq idi, amma eyni zamanda dəhşətli idi. Necə yaşamağı bilmirdim və bunu öyrənmək istədiyimdən də əmin deyildim." Özümüz üçün qərar verməyi öyrənmək, eyni zamanda bu qərarlara görə məsuliyyəti qəbul etmək deməkdir.

Başqalarını günahlandırmaq və kin saxlamaq, öz içimizdə və dünyada görməli olduğumuz işlərə görə məsuliyyət daşımadığımızı iddia etməyin bir yolu ola bilər. Bir üzv paylaşırdı: "Mən həbsxanaya təmiz getdim. Proqramı həyatımın bütün sahələrinə tətbiq etməyi öyrənənə qədər,

narkotiksiz də xəstəliyimi bəsləməyə davam edirdim. Dördüncü Addım məni cəmiyyətə hazırlayan söküntü prosesini başladı. Mən dağıdıcı olmadan necə iştirak etməyi öyrənməli idim." Özümüzə görə məsuliyyət götürmək irəli getməyimiz üçün zəruridir və bu, düzəlişlər (amends) prosesinə qapı açır. Artıq onlara yük olmadığımız zaman bu, bizi sevənlərə bir düzəlişdir. Geri verə bildikdə, bu, cəmiyyətə bir düzəlişdir. Öz yolumuzu və seçimlərimizi edərək öz müqəddəratımızı təyin etdikdə isə, bu, özümüzə etdiyimiz bir düzəlişdir.

Şəxsi inventar aparmağın üstünlüklərindən biri də odur ki, kim olduğumuzu və necə davrandığımızı bizə deməsi üçün başqasını gözləmək məcburiyyətində qalmırıq. Öz arzularımız və inanclarımız uğrunda dayanmağa hazır olduğumuzda, daha dərin bir özünüdəstək formasını tətbiq edirik. Bizim üçün doğru olanı seçmək və başqaları bununla razı olmasa belə, onun arxasında durmaq bacarığını inkişaf etdiririk. Özümüzü və prinsiplərimizi müdafiə etmək üçün müdafiəçi mövqe tutmaq məcburiyyətində deyilik. Yeni baxış bucağı ilə bərpamıza və instinktlərimizə etibar etməyə başlayırıq. Asılıların instinktləri çox güclüdür — amma impulsları da çox pis ola bilər. Bu ikisi arasındakı fərqi tanımağı öyrənmək vaxt və təcrübə tələb edir. Sponsor və etibarlı dostlar istəklərimizlə məcburiyyətlərimiz arasındakı fərqi ayırd etməyimizə kömək edə bilərlər.

Dəyişirik, çünki bunu seçirik, ya da dəyişiklik bizim nəzarətimizdən kənar şərtlərin nəticəsi olaraq baş verir. Həyatımız daimi qayğı tələb edir və həyat verdikcə və aldıqca, uğur anlayışlarımız dəyişir. Bir üzv belə dedi: "Həyatımın bütün sahələrində uğurlu idim. Karyeramda dəyişiklik və başqa bir şəhərə köçəndən sonra hər şey itdi — uğurum, özümə hörmətim, hətta AN yığıncaqlarında iştirakdan aldığım sevinc belə. Mən köhnə üzv idim və nə edəcəyimi bilmirdim. Anlamağa başladım ki, bərpam və öz dəyərim xarici amillərə bağlı imiş. Uğur və təsdiq gedəndə mən də dağıldım. Yeni bir baxış bucağına və Addımları fərqli bir bucaqdan yenidən işləməyə ehtiyacım var idi." Mövcud problemlərimizi aktiv asılılıq dövründəki problemlərlə müqayisə etmək bəzən onlarla üzləşməkdən yayınmaq üçün istifadə etdiyimiz bir taktikadır. Bəzən qarşılaşdığımız çətinlikləri "qızıl örtüklü problemlər" adlandırıb kiçildiririk, amma onları görməməzlikdən gəlsək, "qızıl örtüklü" bir relapsla üzləşə bilərik. Nəticədə, uğurumuz kənardan deyil, daxildən ölçülür. Prinsipləri həyatımıza tətbiq etdikdə bir çox cəhətdən uğur qazanırıq, amma ən əsası — bütövləşirik.

İnteqrasiya anlayışı dürüstlük (integrity) adlı mənəvi prinsip ilə sıx bağlıdır. Dürüstlük öz daxilimizdə birlik deməkdir: Harada olur-olsun, biz eyni insanıq. Dəyərlərimizə olan sədaqətimiz rahatlıqdan və ya şəraitdən asılı deyil. Fəaliyyət göstərə bilmək və ya qəbul olunmaq üçün başqa biri kimi davranmağa, özümüzün bir tərəfini işığa çıxarıb qalanını gizlətməyə ehtiyacımız yoxdur. Özümüzlə rahat olmağımız cəlbedicidir. Dürüstlüyü tətbiq etdikdə, kənardan təsdiq alsaq da almasaq da, ləyaqətlə yeriyə bilirik — çünki kim olduğumuzu bilirik.

Azadlıq içimizdə kim olduğumuzu kəşf etməkdən gəlir. Bərpa olunan asılılar, bunu özümüzdə görsək də görməsək də, parlaq, yaradıcı və mərhəmətli insanlardır. Addımlar bizə dürüstlüyü inkişaf etdirməkdə, özümüzə real baxış formalaşdırmaqda, özünüqəbul etməyə aparan bir yol tapmaqda və cəmiyyət üçün qəbulolunan olmağa doğru irəliləmək prosesində kömək edir. Bir çoxumuz bərpa həyatına layiq olmadığımızı hiss edirik və bunu özümüzə necə davrandığımızda göstəririk. Özümüzə hörmət və mərhəmət tətbiq etdikdə, düşüncə və hisslərimiz dəyişməyə başlayır. Özünüqəbul bizi həyatımıza görə məsuliyyət götürməyə və bizə təqdim olunan hədiyyələri qəbul etməyə azad edir. Sakitlik Duasını (Serenity Prayer) ciddi qəbul edib, həyatımızda nəyi dəyişdirməyə cəsarətimiz olduğunu səmimi şəkildə düşündükdə

anlayırıq ki, həyatımızı formalaşdırmaq qabiliyyətimiz bizi məhdudlaşdıran kənar amillərdən çox, öz istək və hazırlığımızla məhdudlaşır.

Sabitlik

Bərpada can atdığımız bir çox şey kimi, sabitlik də daxili bir işdir. Sabitlik hissi nə baş verməsindən asılı olmayaraq bizim yaxşı olduğumuzu bilməklə başlayır. Bu, öz həyatımızda təhlükəsizlik və güvən hissidir. Biz bəzən elə düşünürük ki, bu hiss məqsədlərə çatdıqda gələcək — məsələn, evimiz, partnyorumuz, işimiz və ya xəyal etdiyimiz qədər pulumuz olanda. Amma qorxu bizi bürüdükdə, nəyə sahib olduğumuzun və ya bunu kiminlə paylaşdığımızın fərqi qalmır. Axtardığımız təhlükəsizlik daxili sülhdən, Ali Güclə münasibətdən və başqaları ilə əlaqədən gəlir. Həyatımızın həqiqətən bizə aid olduğuna inanmağa gəlmək uzun zaman ala bilər.

Bəzilərimiz üçün sabitlik daimi bir ünvana sadiq qalmağa hazır olduğumuz anda başlayır. Ev qrupuna müntəzəm qatılmaqla başlayıb, oradan irəliləyə bilərik. Digərlərimiz isə "normal" bir həyatın bütün zahiri əlamətləri ilə gəlirik, amma sonradan anlayırıq ki, bunlar sadəcə zahiri bəzəklər imiş. Özümüz ola bilməyimiz üçün köhnə həyatımıza bağlayan tellərdən azad olmağa ehtiyacımız ola bilər. Təhlükəsizlik, proqnozlaşdırıla bilənlik və aidiyyət hissi bizə özümüzü itirdiyimizi hiss etmədən dəyişməyə imkan verir. Bir üzv paylaşmışdı: "İstifadə etdiyim vaxtlarda həmişə çantamda ehtiyat paltar olurdu, çünki harada oyanacağımı bilmirdim. Təmiz qalandan sonra evim dolub-daşana qədər getdikcə daha çox mebel aldım. Sonra başa düşdüm ki, köçməyin çətin olması üçün bütün bunları yığıram. Mənə daha çox qab-qacaq lazım deyildi; istədiyim bir müddət haradasa qalacağımı bilmək idi." Sakitlik bəzən sülhün varlığı, bəzən isə xaosun olmaması ola bilər.

Bir çoxumuz həyatı sanki avtomatik rejimdə yaşamışıq — hadisələr bizə sadəcə baş verirmiş kimi. Özümüzlə bağlı təsəvvürümüz o qədər təhrif olunmuşdu ki, dünyaya heç bir təsirimizin olmadığını düşünürdük. Birinci Addımı anladıqda başa düşürük ki, "hər şey üzərində gücsüzəm" demək məsuliyyətdən qaçmaqdır. Biz asılılıq üzərində gücsüzük və keçmişi geri qaytara bilmərik. Bundan kənarda isə, həyatımızı formalaşdırmaq və seçimlər etmək qabiliyyətimizin bizi heyrətləndirdiyini görə bilərik. Dünya ilə münasibətimiz özümüzlə münasibətimizin əksidir. Yeni ideyalara, yeni düşüncə tərzlərinə və bildiyimizi düşündüyümüz şeylərə yeni baxışlara açıq oluruq. Bizə inanan insanlara güvənmək, qorxulu görünsə belə yeni şeylər sınamağımıza və gördüyümüz dəyişikliklərin real olduğuna inanmağımıza imkan verir.

Daxili sabitlik hissimiz bizə daha böyük risklər götürməyə imkan verir — istər yeni bir karyeraya yönəlmək olsun, istərsə də sevdiyimiz bir insana ürəyimizi açmaq. Bu sabitliyə güvənməyi öyrəndikcə, bir az da buraxa bilirik. Artıq günlərimizi və gecələrimizi bunun hamısının yox olub-getməsindən qorxaraq — ya da bunu arzulayaraq — keçirmirik. "O qədər qorxuram ki, ortaya çıxıb böyüyüm, qaçıb getməyi, hər şeyə yenidən başlamağı xəyal edirəm." Təhlükəsizlikdən qorxuruq, çünki onu davam etdirə biləcəyimizə tam inanmırıq. Həyat prosesində qalmaq, tələtüm və dram yaratmadan davam etmək bizim üçün yeni bir təcrübə ola bilər.

Sabitlik inkişaf etməyimiz üçün vacibdir, amma sabit olmaqla ilişib qalmaq arasında fərq var. Bəzən bir nöqtəyə çatdığımız üçün irəliləməyi dayandırırıq. Əlbəttə, əməyimizin bəhrəsindən zövq almaq istəyirik, amma o bəhrəni çürüyənə qədər saxlamaq riski də var. Bir üzv belə demişdi: "Təmiz qalanda normal bir həyat tərzinə keçmək mənim üçün nisbətən asan oldu. Amma dəyişiklik qorxusu məni orada donub qalmağa məcbur etdi." Biz bəzən yuva ilə xəndəyi ayırd etməkdə çətinlik çəkirik.

Sakitliklə arxayınlıq arasındakı fərqi ayırd etməyə kömək edən bəzi əlamətlər var: Əgər mühakiməçi, nankor və əsəbi oluruqsa, yəqin ki, o xəttin yanlış tərəfindəyik. Başqaları ilə ünsiyyət yorucu və yük kimi gəlməyə başlayırsa və ya başqaları üçün əhəmiyyətli olduğumuzu unuduruqsa, yenidən özümüzə həddindən artıq fokuslanmağa qayıda bilərik. Apatik və nankor hiss etdikdə buna "darixmaq" deyirik. Darıxmaq adətən özümüzdən kənarı görə bilməmək deməkdir. Xırdalıqlarda və illüziyalarda itirik. Dünya onu necə etdiyimizdən asılı olaraq darıxdırıcı və ya maraqlıdır. Bir üzv paylaşmışdı: "Bir gün digərinə qarışmağa başlayanda, adətən səbəb inanclarıma uyğun yaşamamağımdır." Köhnə davranışlara qayıtdıqda, əsaslara dönməliyik. Təmiz qalma müddəti bizi ilişib qalmaqdan azad etmir. Bəzən həyatımıza yeni baxış Addımlara yenidən baxmağı tələb edir. Ola bilsin ki, bizə sadəcə daha yaxşı münasibət lazımdır — ya da həyatımızda bəzi dəyişikliklər etməyin vaxtıdır.

Biz getdikcə daha tez-tez və prosesin daha əvvəlində öz hərəkətlərimizə və motivlərimizə görə məsuliyyətimizi tanıya bilirik. Bizi nəyin hərəkətə gətirdiyini müəyyən etmək, xəstəliyin həyatımızda özünü göstərdiyi bütün yollar üzrə rahatlıq tapmağımıza kömək edir. Eyni zamanda bu, bizi sadəcə qorxduqlarımızdan qaçmağa deyil, istədiklərimizə doğru hərəkət etməyə də imkan verir.

Biz dəyər verdiyimiz bir həyat yaratmaqda azadıq. Ali Güclə əməkdaşlıq etdikdə, fəaliyyət və təslimiyyət əl-ələ verir. Bəzən çox vaxtımızı Ali Gücü işlərin necə getməli olduğuna inandırmağa sərf edirik. Hər birimiz nəyisə zorla həyata keçirməyə çalışıb, nəhayət buraxmağın ən doğru yol olduğunu anlayana qədər qəribə maneələrin ortaya çıxdığını yaşamışıq. Digər tərəfdən isə, bəzən bir çağırış və ya öhdəlik davamlı olaraq qarşımıza çıxır. Nə qədər qaçmağa çalışsaq da, sanki qaçılmaz olur. Təslim olub cəhd etdikdə isə, bacardıqlarımıza özümüz də heyrət edirik. Nə qədər tam təslim olsaq, öhdəliklərimizi bir o qədər yerinə yetirə və parıldaya bilirik.

Öz Yolumuzdan Çəkilmək

Təcrübəmizin çox böyük bir hissəsi qavrayışımızın nəticəsidir. Həyatımızdakı xarici şərait daim dəyişsə belə, biz özümüzü olduqca möhkəm hiss edə bilərik. Elə vaxtlar da olur ki, zahirdə hər şey qaydasındadır, amma biz sanki dağılırmış kimi hiss edirik. Uğursuzluqlardan və istiqamət dəyişikliklərindən keçib görə bilərik ki, həyatımızda hələ də uğur qazanır və irəliləyirik. Ya da əslində hər şey yolunda getdiyi halda özümüzü uğursuz kimi hiss edə bilərik. Ola bilsin ki, yaxşı və ya pis kimi qəbul etdiyimiz şey sadəcə bir hadisədir. Biz ona münasibətimiz və verdiyimiz cavabla onu yaxşı və ya pis edirik. Sadə bir geriləməni illərlə davam edən, hamının günahkar olduğu bir dramaya çevirə bilərik. Çətinlikdən onu qəbul edib yolumuza davam etdikdə daha tez keçirik. Möhkəm yapışmamağı öyrəndikcə buraxmaq da asanlaşır.

Ola bilər ki, bizim üçün limit səma deyil. Həyatımızın və ya şəraitimizin qoyduğu məhdudiyyətlər bəzi seçimləri bizim yerimizə edir. Amma çox vaxt bizi geridə saxlayan öz yolumuza özümüzün qoyduğu maneələrdir. Özümüzü müəyyən cür düşünməyə o qədər öyrəşmişik ki, başqa cür olmağı təsəvvür etmək çətinləşir. Özümüzə qarşı çox sərt ola bilirik. Özümüzə fasilə vermək bərpada qazandığımız ən vacib bacarıqlardan biridir və dəyişmək qabiliyyətimiz üçün həyati əhəmiyyət daşıyır. Özümüzə qeyri-kamil olmağa icazə verməsək, yeni bir şey öyrənmək çətindir. Çatışmazlıqlarımız və qüsurlarımız bəzən öz maraqlarımıza uyğun hərəkət etməyimizə mane olur. Azad olmağın ən çətin olduğu şeylərdən bəziləri özümüz haqqında olan inanclarımız və məhdudiyyətlərimiz ola bilər.

Maneələr bizə istək və hazırlığımızı yoxlamaq imkanı verir. Bəzilərimiz fiziki məhdudiyyətlərə, cinayət keçmişinə və ya digər əngəllərə baxmayaraq məqsədimizə doğru mübarizə aparırıq. Yolumuzdakı maneələr bizi hədəflərimizə daha da bağlı edə bilər. Biz mümkünsüz görünəni həyata keçirməyin yolunu tapırıq. Digər vaxtlarda isə maneələr bizi yaradıcı düşünməyə və enerjimizi harada daha yaxşı istifadə edə biləcəyimizə dair başqa istiqamətlərə baxmağa sövq edir.

Nə qədər tez-tez uğur qazandığımız və ya uğursuz olduğumuz proqramımızın ölçüsü deyil. Geriləmələrimizin bizi müəyyənləşdirmək gücü yoxdur. Uğursuzluq gizlənmiş təcrübə, güc və ümiddir. Nəyəsə uğursuz olmaqla "uğursuz insan olmaq" arasındakı fərqi öyrənmək son dərəcə vacibdir. Dürüst olduqda, öz payımıza düşən məsuliyyəti qəbul etməyə başlayırıq. Peşmanlıq dəyişmək üçün yeni bir istəyi alovlandıra bilər. Uğursuzluq da, uğur kimi, həyatımızda mühüm rol oynayır və bizi heç vaxt seçməyəcəyimiz yerlərə aparır. O, bizi yeni şeylərin ardınca getməyə və daha geniş üfüqlər axtarmağa azad edə bilər.

Bəzən uğursuzluq kimi yaşadığımız şey əslində istiqamət dəyişməsidir. Elə fokuslana bilərik ki, yolumuzu dəyişmək üçün güclü bir təkan lazım olur. Çətin bir dövrdən təmiz keçdikdən sonra bir üzv demişdi: "Mənim uğursuz olmağım lazım idi. Tam nəzarətdə olduğumu düşündüyüm üçün tamamilə nəzarətdən çıxmışdım. Xarici uğuru bərpadakı daxili inkişafla qarışdırmışdım." Qorxumuza daha çox nəzarət etməklə cavab veririk və nəticədə daha çox problem yaradırıq. Çox vaxt həyatımızın bir sahəsində ciddi çətinlik yaşadıqda, digər sahələr də əziyyət çəkməyə başlayır. İşlər çətinləşəndə sanki tək bir şey yox, hər şey səhv gedir. İşə yaramadığını bildiyimiz — ya da bir vaxtlar bildiyimiz — köhnə davranışlara yenidən qayıdırıq. İdarəolunmazlıq öz-özünü bəsləyir. Təvazökarlıqla bağlı sərt bir dərs bizə xatırladır ki, biz heç vaxt məzun olmuruq. Əsasları tətbiq etməyi dayandırdıqda, problem yaranır.

Özümüzü risk altına qoymaq cəsarət tələb edir. Aldığımız risklər realdırsa, deməli bəzən uduzacağıq. Arada büdrəməsək, yəqin ki, hədəfi çox aşağı qoymuşuq. Səhvlərimizdən öyrənirik və bu təcrübə inamımızı və qətiyyətimizi gücləndirə bilər. Ən əsası isə, bunu təkbaşına etməyə məcbur deyilik. Məyus olanda da yaxşı olacağımızı qəbul etdikcə, risk almaq fikri bizə bir az daha rahat gəlir. İnstinktlərimizi dinləməyi və həyatımızın ritmi ilə hərəkət etməyi öyrənirik. Dəyişikliklər baş verdikcə, onları mühakimə etmək və ya izah etmək istəyimizə aldanmadan cavab verə bilirik.

Özümüz üçün məqsədlər qoyur və onlara doğru günbəgün, addım-addım irəliləyirik, bilə-bilə ki, doğru şeyləri etdikdə, doğru şeylər adətən baş verir — gözlədiyimiz kimi olmasa belə. Bizdə belə bir meyl var ki, sanki məqsədə çatmayınca irəliləyişimiz sayılmır. Geriləmələrə və ya çətin dövrlərə baxmayaraq davam etməyi öyrənmək, işlər istədiyimiz kimi getməsə də irəliləməyə imkan verir.

Bəzilərimiz heç vaxt getməyi planlaşdırdığımız yerə çatmırıq və bu, bərpamızda nəyinsə səhv olduğu anlamına gəlmir. Biz mükafatlar üçün təmiz qalmırıq — hərçənd təmiz qalmaq çox mükafatlı ola bilər. Aldığımız və ya almadığımız bütün hədiyyələrə baxmayaraq, bu gün yanlış olan heç bir şey yoxdur ki, istifadəyə qayıdış onu daha da pisləşdirməsin. Bərpamızın müəyyən bir mərhələsində hamımız itki və çətinlik yaşayırıq və bunu prosesin bir hissəsi kimi qəbul etməyə hazır deyilsək, uğur arzumuz gizlicə bir şərtə çevrilə bilər. Yaşadığımız çətinlikdən utandıqda və ya mübarizələrimiz barədə dürüst ola bilmədiyimizi hiss etdikdə, nə qədər uzun təmiz qalma müddətimiz olsa da, yoldaşlıqla münasibətimiz zərər görəcək.

Bir çoxumuzda belə gözləntilər olur ki, bərpamızı düzgün etsək, heç bir çətinlik və ya ağrı olmayacaq və istədiyimiz hər şeyə sahib olacağıq. Bu gözləntilər ölümcül ola bilər. Biz inanmaq istəyə bilərik ki, kifayət qədər yaxşı bir proqram üzərində işləsək, heç vaxt uduzmayacağıq, halbuki proqram üzərində işləmək bizə nə olursa-olsun davam etməyə kömək edir. Bəzilərimiz yalnız kiçik itkilər yaşayırıq, digərlərimiz isə faciələrə dözürük — bəzən təkrar-təkrar. İrəliləmək asan deyil, amma etdiyimiz də budur. Hisslərimiz üçün limitlər və ya zaman çərçivələri qoya bilmərik. Bir üzv demişdi: "Necə hiss etdiyim barədə amansızcasına dürüst olmalı idim, hətta bu mədəmə ağrı verəndə belə. Kədərli idim, əsəbi idim, qorxurdum və artıq uğur qazanmış başqalarına həsəd aparırdım." Hisslərimizi necə yaşamalı olduğumuzun bizə deyilməsinə ehtiyac yoxdur, amma onların içindən keçərkən sevildiyimizi və dəstəkləndiyimizi bilmək xoşdur. Çətin bir dövrdən təmiz keçdikdən sonra, çətinliyin öhdəsindən gələ bildiyimizi və yaxşı olacağımızı bilirik. Öz dözümlülüyümüzə inanmağa və bərpamıza güvənməyə başlayırıq. Öz içimizdə elə bir iman və güc tapırıq ki, onu yalnız özümüz verəriksə əlimizdən alına bilər.

Əgər uğursuzluq tarixçəmiz varsa, uğurun mümkün olduğuna inanmaq bizim üçün çətin ola bilər. Keçmiş təcrübəmiz hər zaman yaxşı bələdçi olmaya bilər. İkinci Addımın bizə öyrətdiyi kimi, dəlilik eyni şeyləri edib fərqli nəticələr gözləməkdirsə, bəzən biz fərqli şeylər edirik, amma eyni nəticələri gözləyirik. Həmişə etdiklərimizi etməsək də, yenə həmişə aldıqlarımızı almağı gözləyirik. İstəkli olsaq, həyatımızda həqiqətən dəyişikliklərin mümkün olduğunu öyrənirik. Əgər heç vaxt sahib olmadığımız bir şeyi istəyiriksə, heç vaxt sınamadığımız bəzi şeyləri sınamalı və bir az iman etməliyik. Hərəkətlərimizi, inanclarımızı və motivlərimizi dəyişdikdə, həyatımız dəyişir — amma hər zaman düşündüyümüz kimi yox. Bərpada tətbiq etdiyimiz açıqfikirlilik, dəyişikliklər gözləmədiyimiz şəkildə baş verdikdə çevik olmağımıza imkan verir. Bir üzv demişdi: "Məni xoşbəxt edən şeylər də daxil olmaqla, bir çox mövzuda açıqfikirlilik öyrəndim." Biz azad olduğumuzu dərk etməzdən əvvəl uzun müddət azad ola bilərik.

Bir-birimizi geridə saxlamamağa və xəyallarımızın ardınca getməyə çalışmaqdan ruhdan salmamağa diqqət edirik. Bir üzv demişdi: "Sponsorluqda uzun illərdən sonra nəhayət anladım ki, heç kəsi həqiqətən istədiyini etməkdən saxlaya bilməyəcəyəm. Əsas məsələ onların bu barədə mənimlə dürüst şəkildə paylaşmaqda rahat olub-olmayacaqları idi. Tələblər və ya məhdudiyyətlər qoyanda, sponseelərim üçün ətrafından dolaşmalı olduqları daha bir maneəyə çevrilirdim." Biz bir-birimizə nəyə girişdiyimizi aydın görməyə kömək edirik, amma eyni zamanda öz daxili rəhbərliyimizi də dinləyirik. Əsl məsələ son nəticədə uğursuzluğumuz və ya uğurumuz deyil, prosesə olan imanımız ola bilər.

Başqa bir asılı paylaşmışdı: "Uzun illər təmiz idim ki, hər şey dağıldı: evlilik, iş, maliyyə və uşaqlarımla münasibətim. İnsanlar mənə xatırladırdılar ki, hər təmiz gün uğurlu gündür. Bu artıq kifayət qədər yaxşı görünmürdü. Onların məni alçaltdığını düşünürdüm. Amma əslində mən AN proqramı üzərində uğurla işləyirdim. Prioritetlərimi yenidən tənzimləməyə ehtiyacım var idi. Hələ də hər şeyi yenidən qururam, amma bu gün daha xoşbəxt və daha dolğun hiss edirəm." Böyük dəyişikliklərin həyatımızın sonu deyil, sadəcə bir mərhələnin və ya bir təcrübənin sonu olduğunu görməyə başlayırıq. Bir üzv qeyd etmişdi: "Mən 'nə olursa-olsun' ifadəsinin zəlzələ olsa belə istifadə etməmək demək olduğunu düşünürdüm. Amma indi öyrənirəm ki, bu, həm də istəmədiyin vaxtlarda belə davam etmək deməkdir." Göy başımıza uçurmuş kimi görünsə də, bizə öyrədildiyi kimi davam etmək bizi sadəcə bu vəziyyətdən çıxarmır.

Çətinlik yaşadıqda, əsəbiləşə və müqavimət göstərə bilərik. Yığıncaqda oturmaq və ya başqasının dediklərini eşitmək çətin ola bilər. Elə düşünürük ki, başımızı aşağı salıb öz iradəmizlə bu dövrü birtəhər keçə bilərik, amma bu adətən vəziyyəti daha da pisləşdirir. Sanki deyirik: "Bu çətin dövrdən keçənə qədər yalnız öz iradəmlə qaçacağam, sonra yenidən təslim edəcəyəm." Hətta münasibətimiz yerində olmasa belə, yığıncaqlara gəlməyə davam etdikdə, mesaji özümüzə rəğmən eşidirik. Gəlirik və mesaj onu axtarıb-axtarmamağımızdan asılı olmayaraq bizi tapır. Təcrübədən öyrənirik və inkişaf edirik. Çox vaxt nəticədə gəlib çıxdığımız yeni yerin, buraxmaq istəmədiyimiz köhnə yerdən daha yaxşı olduğunu görürük.

İnam Addımı

AN bizə dünyanın təqdim etdiyindən fərqli uğur və uğursuzluq anlayışları verir. Həyatımız uğurludur, çünki biz təmizik, insanlara kömək edirik və özümüzdən böyük bir Güclə münasibətimiz var. Həyatımızın zahiri tərəfi qarışıq olanda bunu xatırlamaq çətin ola bilər. Əgər həyat bir yuxudursa, bəzən kabuslar da görə bilərik! Enmələr və qalxmalar yaşayırıq, amma xəstəliyimiz bizə vəziyyətimiz nə qədər yaxşı və ya pis olsa da, "həmişə belə olub" deyir. Ya uğursuzluğa qarşı immun olduğumuzu düşünməyə başlaya bilərik, ya da həyatın bizim üçün daim çətin olacağına inana bilərik. Halbuki hər birimiz çətin dövrlərdən də, böyük uğurlardan da keçirik və öyrənirik ki, bunlar hekayənin hamısı deyil — hətta ən vacib hissəsi də deyil.

Həm uğur, həm də uğursuzluq bizim üçün çətin ola bilər. Bəzilərimiz müsbət təcrübələrlə necə davranacağımızı bilmədiyimiz üçün böhran yaradırıq. Uğurdan qorxa bilərik, çünki o, daha çox məsuliyyət gətirir və bu bizə tələ kimi görünür. Uğurun bizi təmiz qalmaqdan uzaqlaşdıra biləcəyindən narahat ola bilərik. Bəzən sadəcə çətinlikdən qaçmaq, uğursuzluq riskini almaqdan daha asan gəlir. Ola bilsin ki, özümüzü buna layiq görmürük və ya uğursuzluq bizə tanış və "normal" hiss olunur.

Bərpa bir təkamül prosesidir. Biz edə biləcəyimiz ən yaxşı insan olmaq istəyirik — vacib hesab etdiyimiz işlə məşğul olmaq, sevilmək və dəyərli hiss etmək istəyirik. Bunun yalnız bir yolu ola bilməz, çünki hamımız fərqliyik. Uğura aparan dəqiq bir yol xəritəsi verilməsini istəyirik, amma az adam üçün bu cür konkret istiqamət həqiqətən işə yarayır. Biz öz səylərimiz vasitəsilə bizim üçün nəyin doğru olduğunu öyrənirik.

Bura gələndə bəzilərimizin arzuları olmaya bilər. Təcrübəmiz bizə öyrətmiş ola bilər ki, arzularımızı bölüşmək təhlükəlidir və ya onları çox istəmək ağrılıdır. Öz istəklərimizi eşitməyin bir yolunu tapmalıyıq. Zamanla inanclarımızla harmoniya içində yaşamağın nə demək olduğunu daha dərindən anlayırıq. Həyatımızı başqaları ilə paylaşsaq belə, özümüzə qarşı məsuliyyətimizi yerinə yetirməyə hazır olmağımız sevilmək və həyatımızdan məmnun qalmaq qabiliyyətimizi müəyyən edir. Əsas olan həyatımızı hansı dürüstlüklə yaşamağımızdır. Axı əgər kim olduğumuzu və necə davrandığımızı sevmiriksə, özümüzlə tək qalmaqdan narahat oluruqsa, nə qədər və nəyə sahib olduğumuzun həqiqətən nə önəmi var?

Biz bir təməl, bir birlik və bir həyat qururuq — mütləq bu ardıcıllıqla olmasa da. AN icmasının inkişafında iştirak etmək şansını əldə edənlər, bir toxumdan nəyinsə böyüməsinin nə qədər doyurucu olduğunu bilirlər. Bu təcrübə bildiyimiz heç nəyə bənzəmir. Bir çoxumuz ürəyimizi və ruhumuzu AN-a həsr edirik, öz həyatımızı qurmaq prosesi isə daha sonra gəlir. Bəzən həmyaşıdlarımız artıq "yerləşmiş" görünəndən illər sonra karyeraya başlayır və ya maliyyə təhlükəsizliyimizlə məşğul oluruq. Bərpanın doğru və ya yanlış bir yolu, yaxud qaydası yoxdur.

Hamımız həyatımızda yenidən başlamağın, yeni insanlara, yerlərə və şeylərə qədəm qoymağın nə demək olduğunu bilirik — tam anlamadığımız yeni bir həyat tərzinə keçirik. Yaşamaq və doyum tapmaq arzusu yalnız biz asılılara məxsus deyil. Bərpada biz insanlarla əlaqədən başlayır və tədricən əsas təhlükəsizliyə doğru irəliləyirik. Bəlkə də bu, məhz belə olmalıdır. Həyatımızdakı sevgiyə güvənə biləcəyimizə inanmaq çətindir. Ən dərin ehtiyaclar məhz qarşılanmayacağına inandığımız ehtiyaclardır. Bu, düzəlişlər (amends) prosesi ilə başlayır: bağışlaya və bağışlana biləcəyimizi, etdiklərimizə görə məsuliyyət daşıyıb daha yaxşı seçimlər edə biləcəyimizi anlamaqla.

Bərpa boyu davranışlarımızı, münasibətimizi, baxış bucağumuzu və həyatımızı yaxşılaşdırırıq. İlk on bir addımı işləyərkən yaşadığımız oyanışlar bizə yeni cür hərəkət etmək qabiliyyəti verir. Biz Ali Gücümüzün bizim üçün olan iradəsini tanımağı və onu yerinə yetirmək üçün güc diləyirik. Əvvəlki addımlarda olan bütün təslimolma və "ev təmizliyi"ndən sonra, On birinci Addımda daimi şüurlu əlaqə bizi dəyişir. Gücsüzlüyümüzü nə qədər çox qəbul ediriksə, həyatımızda addım atmaq üçün bir o qədər dərindən güclənirik. Əsas Mətnimiz deyir ki, Ali Gücün bizim üçün olan iradəsini ən çox dəyər verdiyimiz şeylərdə tapırıq. Bunu çox ruhani sözlərlə ifadə edə bilərik, ya da sadəcə etdiyimiz işlə bir olma hissini tanıya bilərik. Bir üzv demişdi: "Başımın içindəki bütün o səs-küy yoxa çıxanda bilirəm ki, Ali Gücümün iradəsini yerinə yetirirəm."

Dərinlikdə bu, imanla bağlıdır. Arzularımızı yaşamaq üçün onların mümkün olduğuna inanmalıyıq. İmanla hərəkət edəndə, müsbət istiqamətdə irəliləyirik. Bu çox qorxuducu və bəzən bir az qəribə ola bilər. İmana atılan addım bizdən ya ayağımızın altında yer olacağına, ya da uça biləcəyimizə inanmağı tələb edir. Kiçik addımlar bizə sıçrayış etmək üçün cəsarət verir.

Öhdəlik

Bərpamızı yaşamaq üçün istifadə etdiyimiz alətlər həyatımızın bütün sahələrində bizə xidmət edir. Təsəvvür (xəyal gücü) də bir alətdir və özümüzə xəyal qurmağa icazə verdikdə, bu alətdən istifadə edərək ürəyimizin dərinliklərini araşdırırıq. Həqiqətən nəyə inandığımıza, nə istədiyimizə və kim olduğumuza baxmaq qorxuducu ola bilər. Dua və meditasiya təcrübəsi vasitəsilə daxili səsimizi dinləməyi və nəyin bizim üçün doğru olduğunu tanımağı öyrənirik. Güvəndiyimiz insanlar içimizdəki həqiqəti məcburiyyətin (kompulsiyanın) sürükləyən səsindən ayırd etməyə kömək edirlər. Biz arzudan doğan qərarlar veririk — təmiz qalmaq qərarı kimi. Bir üzv soruşmuşdu: *"Yeni gələnlərə deyirik ki, hazırlaşsınlar, görünsünlər və AN-ya əllərindən gələni versinlər. Bunu həyatımın digər sahələrində niyə etməməliyəm?"* Xəyal qurmağı öyrənmək vacibdir, amma bu, həyat tərzi deyil. Fəaliyyətsiz istək sadəcə fantaziyadır.

Özümüzdən böyük bir Gücə iman etmək başqa şeydir, özümüzə iman etmək isə tamam başqa. Bəzilərimiz dünyaya daha böyük bir yaxşılığa, yaxud dəyərlərimizə və həyat məqsədimizə xidmət edəcək şəkildə töhfə verə biləcəyimizə inanmağa çox gec gəlirik. Heç kim baxmadığı halda doğru olanı etmək, inandığımız dəyərlərə göstərilən bir xidmətdir. Bəzilərimiz buna dürüstlük deyir; Altıncı Addım buna xarakter deyir. Necə adlandırmağımızdan asılı olmayaraq, bu təcrübə böyüyən yetkinliyimizin əsasını təşkil edən intizamdır.

Prinsiplər arasında intizam bəlkə də ən populyar olanı deyil. Biz təmiz qalmağa başladığımız ilk gündən demək olar ki, öhdəlikdən danışırıq. Görünməyə, növbəti iclasa qədər təmiz qalmağa, istifadə etməzdən əvvəl kiməsə zəng etməyə öhdəlik götürürük. Verdiyimiz öhdəliklərə əməl etmək intizam tələb edir və bu, təcrübə etdikcə inkişaf etdirdiyimiz bir bacarıqdır. Bu, əksərimiz üçün təbii gəlmir, amma uzunmüddətli məqsədlərimiz çox vaxt

qısamüddətli həzzi təxirə salmaqla qorunur. İntizam — öhdəliyin fəaliyyətdə olan halıdır, istək və hazır olmağımızın sübutudur. Bu, "iradə gücü" və ya "özbaşına iradə"dən fərqlidir; çünki biz özümüzü zorla dəyişməyə çalışmırıq. Biz davranışlarımızla olan münasibətimizi dəyişirik. Prosesi nə qədər çox güvənlə qəbul etsək, intizamı tətbiq etməyə bir o qədər hazır oluruq. Bir üzv paylaşmışdı: *"Bu yerə İlahinin lütfü ilə — və getməkdən inadla imtina edərək — gəldim."* İntizam və iman bir araya gələndə, olmaq istədiyimiz insana çevrilməyə başlayırıq.

İstedad və ya maraq təbii gələ bilər, amma hər bir bacarıq məşq tələb edir. Diqqəti və enerjini tapşırıq üzərində saxlamaq bir çətinlikdir; risk almağa özümüzə icazə vermək isə başqa bir çətinlik. Öz yaradıcılığımızla üzləşmək və onu istədiyimiz nəticələri ortaya çıxarmaq üçün intizam altına almaq cəsarət tələb edir. Bir üzv demişdi: *"Çöldə bacardığım şeyi içəridə etməyə hələ azadlığım yoxdur. Mən bunu gələcək azadlıq kimi görürəm."*

Fərqində olmaq nəzarət demək deyil. Qüsurlarımızı gördük deyə onlardan avtomatik azad olmuruq. Fərqindəlik bizə ümid və istiqamət verir. Bəzən bu, bizi işə başlamağa təşviq edir, bəzən isə edə biləcəyimiz ən yaxşı şey gözləməkdir. Bir qüsur və ya maneəni aşa bilmədiyimizi hiss ediriksə, çox vaxt bunun səbəbi əvvəlcə görülməli başqa bir işin olmasıdır. Özümüzü qəbul etmək xəyal gücümüzü azad edir. Düzəliş addımları üzərində işləmək bizə uğura layiq olduğumuzu hiss etdirir. Cavablar hər birimiz üçün fərqli yerlərdədir və biz onları tapana qədər nə olduqlarını bilməyə bilərik. Bərpa işi bizi əvvəlcədən təxmin edə bilmədiyimiz şəkildə azad edir. Azadlığı yalnız onu yaşadıqda anlayırıq — və onda görürük ki, əvvəllər bağlı imişik.

Məqsədlər fəaliyyətdə olan xəyallardır. Məqsədlərimizi addımlara böldükdə işi anlamaq və irəliləyişimizi ölçmək daha asan olur. Axı biz addımlarla iş görməyi az-çox bilirik! Əldə edilə bilən məqsədlər qoymaq və yol boyu mərhələləri qeyd etmək irəliləyişimizi görməyə imkan verir, həm də harada olduğumuzu və hara getdiyimizi qiymətləndirmək üçün bizə dayanacaq nöqtələri yaradır.

Təhsil

Asılılıq təhsilə ciddi şəkildə mane ola bilər. Bəzilərimiz bu prosesi çox erkən dayandırmışıq, ya da ümumiyyətlə onunla heç vaxt bağ qura bilməmişik. Asılılığımız və ya gəldiyimiz mühit səbəbindən biliklərimizdə boşluqlar var və bu boşluqlar bəzən utanc mənbəyinə çevrilir. Məlumatın olmaması xarakter qüsuru deyil; bu, sadəcə hələ bilmədiyimiz bir şeydir. Bilməmək ilə öyrənilə bilməmək arasında fərq var.

Bərpa özü bir təhsildir. Biz prinsipləri öyrənir və yeni bir həyat tərzini tətbiq edirik. Bu prosesdə oxumağı, yazmağı, qayğı göstərməyi, paylaşmağı, məşq etməyi, görünməyi və geri qayıtmağa davam etməyi öyrənirik. Addımlar üzərində işləyərkən inkişaf etdirdiyimiz bacarıqlar asanlıqla başqa sahələrə də köçürülə bilir. Bu bacarıqları başqa növ öyrənmələrə tətbiq etdikdə, metod tam fərqli olsa belə, çox vaxt gözlədiyimizdən də yaxşı nəticə əldə edirik. Hətta başlanğıcdan başlasaq belə, gedə biləcəyimiz yolun həddi azdır.

Bir çoxumuz təmiz qaldıqdan sonra yenidən məktəbə qayıdırıq və qarşılaşdığımız çətinliklər bizi təəccübləndirə bilər. Hətta işdəki bir təlim proqramı belə, bu cür öyrənməyə öyrəşməmişiksə, qorxuducu görünə bilər. Bu, hamımızın etdiyi bir şey deyil və bəzilərimiz bir müddət sonra bunun bizə uyğun olmadığını anlayırıq. Bir üzv demişdi: *"Bu fürsətə görə minnətdar idim, amma eyni zamanda başa düşdüm ki, bunu etməyə məcbur deyiləm."* Biz məktəbə yeni bacarıqlara ehtiyacımız olduğu üçün, ya da sadəcə yeni bir şeyi sınamaq istədiyimiz üçün qayıda bilərik. Bir üzv paylaşmışdı: *"Cəmiyyətin nə olduğu və 'oyun*

meydançasının' necə işlədiyi barədə çox təhrif olunmuş fikirlərim var idi. Tam iştirak edə bilməzdən əvvəl onun necə işlədiyini öyrənməli idim."

Biz təkcə oxuduğumuz fənni öyrənmirik. Biz necə öyrənməyi öyrənirik. Asılılıq bədənlərimizə zərər verdiyi kimi, beynimiz də zərbə alıb. Nəyi öyrənməyimizdən asılı olmayaraq — gitara çalmağı, qaynaq etməyi, toxuculuğu və ya fəlsəfəni — öyrənmə zehni məşqdir. Məlumatı qəbul edib yadda saxlamağı məşq etdikcə, sağalmanı görür və hiss edirik. Təzyiq altında işləməyi və geribildirimi qəbul etməyi öyrənirik. Öyrənmə əyrisindən keçmək üçün səbirli olmağı öyrənirik. Tələskənlik tez-tez maneəyə çevrilir: Biz bir şeyi öyrənmək yox, sadəcə bilmək istəyirik. Oxumaq diqqəti qorumaq məşqidir. Öyrədilə bilən olmaq istiqamətindəki təcrübəmiz yaxşı bir başlanğıcdır.

Bəzilərimiz məktəbə konkret bir planla qayıdırıq, amma özümüzü də təəccübləndirə bilərik. Öyrənməyin sevinci özü-özlüyündə bir mükafat ola bilər. Nədə yaxşı olduğumuzu bilməyə bilərik və böyük ehtimalla düşündüyümüzdən daha ağıllıyıq. Bir üzv paylaşmışdı: *"Təmiz qalmaq üçün illərlə relaps etdiyimə görə özümü axmaq hesab edirdim. Diplom almaq öz zəkama inanmağıma kömək etdi."* Bacarıqlarımıza açıq fikirli yanaşmaq bizi heç xəyal etmədiyimiz bir yola apara bilər.

Bir çoxumuz asılılığa itirdiyimiz vaxtı "yetişdirməli" və ya "əvəzini çıxmalıyıq" hissini yaşayırıq. Daxildə nədənsə kifayət qədər olmadığımız düşüncəsi ilə mübarizə aparırıq. Məktəbdəki və AN-dakı öhdəliklərimizə vaxt ayırmaq balans dərsi ola bilər. Bəzən elə düşünürük ki, sinif yoldaşlarımızın hamısı istifadə edir və ya "onlar" bizim uyğun gəlmədiyimiz bir bütöv qrupdur. Biz eyni anda həm güvənsiz, həm də mühakimədici ola bilərik. Bir üzv demişdi: *"Bu proses gözlədiyimdən daha emosional idi. Bərpamı zireh kimi geyinmişdim. Özümü tənha və görünməz hiss edirdim, amma kimisə içəri buraxacaq qədər özümü qəbul etmirdim."*

Əgər bir az da olsa mükəmməlçilik meylimiz varsa, məktəbə qayıdanda bununla üzləşəcəyimiz böyük ehtimalla qaçılmazdır. Bir üzv paylaşmışdı: *"İmtahandan tam bal almayanda özümü uğursuz hiss edirdim. Harada səhv etdiyimi tapana qədər yata bilmirdim. Mən digər tələbələrlə yox, öz qorxumla yarışırdım."* Mükəmməlçiliyin arxasınca çox vaxt utanc divarı gəlir. Kiçik bir səhv belə o sirrin üzərindən pəncərə açılmış kimi hiss etdirir. Tövsiyələr tənqid kimi, tənqid isə məhkum etmə kimi qəbul olunur.

Çox vaxt elə davranırıq ki, guya həyatımız hansısa gələcək anda həqiqətən başlayacaq: müəyyən qədər təmiz vaxt əldə edəndə, məktəbi bitirəndə, o işi tapanda və ya həyatımız möcüzəvi şəkildə idarəolunan olanda. "Yalnız bu gün üçün" proqramında öyrənirik ki, əsas olan gələcəkdə nə baş verəcəyi deyil. Həyatımız elə indi etdiklərimizdir. Məqsədlərimizə gedən yolda necə yaşayırıqsa, elə də yaşayırıq. Hündür ağaclar dərin köklər tələb edir. İrəlilədikcə təməlimizi qurmağa və qorumağa vaxt ayırdığımızdan əmin olmalıyıq.

Pul

İstər çox pulumuz olsun, istərsə də çox az, əksəriyyətimizin pulla münasibəti çətindir. Dəyərlər üçün vahid "doğru" bir ölçü yoxdur, amma tətbiq etdiyimiz prinsiplər var. Yeddinci Ənənəmiz qruplar səviyyəsində öz töhfələrimiz hesabına özünü dəstəkləməkdən danışır; lakin bir çoxumuz bu prinsipi şəxsi həyatımızda tətbiq etməyin azadlığı yaşamaq üçün vacib olduğunu görürük. Biz maliyyə baxımından özümüzü dəstəkləməyi öyrənirik və anlayırıq ki, özünə-dayaq olmağın başqa yolları da var. Öz yükümüzü daşımağı, yaratdığımız qarışıqlığı özümüz təmizləməyi və bizim üçün önəmli olan yerlərdə töhfə verməyi öyrənirik. Pullarla bağlı

münasibətimiz haqqında paylaşmaq bizim üçün çox çətin ola bilər. Bu mövzuda sponsorla dürüst paylaşmaq həyatımızın bütün sahələrində şəfanın qapısını açа bilər.

Bura gələndə pul qazanmaqla işləmək bir-biri ilə əlaqəsiz ola bilər. Aktiv asılılıq dövründə ehtiyac duyduğumuz maliyyə resurslarını hər cür yolla tapmışıq. Oğurlamışıq, manipulyasiya etmişik, sui-istifadə etmişik, özümüzü haqlı çıxarmağı bacarmışıq. Biz alan tərəf idik və bizə verilən resursları israf etmişik. Öz mərkəzliyimizdə ətrafımızdakılara vurduğumuz zərərin fərqində olmamışıq. Heç vaxt borclu olduqlarımızı tam qaytara bilməyəcəyimizi dərk etmək bizi yeni bir həyat tərzinə aparan güclərdən biri ola bilər. Biz borcluyuq və hər dəfə daha böyük bir xeyrə xidmət edəndə içimizdə nəsə dəyişdiyini hiss edirik. Verəcəyimiz töhfə var və onu vermək qurban deyil: Bu, ən azı xidmət etdiklərimiz qədər bizə də xidmət edir.

Asılılıqda yaşamağımıza imkan verən haqq-iddia (özünü haqlı sayma) hissi bərpaya da bizimlə gələ bilər. Çox vaxt daha incə formalarda ortaya çıxır. Artıq insanların çantasını oğurlamırıq, amma işdən ləvazimat götürmək, bir az mağazadan oğurlamaq, insanlardan yararlanmağa davam etmək bizə "normal" gələ bilər. Bu cür dürüstsüzlüyün səhv olduğunu bilə-bilə, haqqımız olan qədər ödənilmədiyimizi, layiq olduğumuz fasiləni almadığımızı, işdə, evdə və ya AN-da xidmət etdiyimiz insanların daha minnətdar olmalı olduqlarını düşünə bilərik. Bəzən bu, başqalarına etimadsızlıq kimi görünür: Daim kiminsə bizi aldatmağa çalışdığını zənn edirik.

Bu altdan-alta qaynayan kin son dərəcə dağıdıcı ola bilər. Sahib olduqlarımıza yox, çatışmayanlara baxırıq. Təhlükəsizliyimizi deyil, həssaslığımızı hiss edirik. Dünya düşmən bir yer kimi göründükdə xoşbəxt olmaq çətindir. İman və minnətdarlıq tətbiq etməyi öyrənmək "küçə ağılımızı" itirmək demək deyil. Bu, fərqli bir zəka növünü inkişaf etdirməyə başlamaq deməkdir. Özümüzü müdafiə edə bilərik, bunu həyat-memat savaşı kimi hiss etmədən. Ehtiyaclarımızın qarşılanacağına inanmağa başlayır və şəraitimizdəki qüsurları inkişaf üçün maneə yox, fürsət kimi görürük.

Bərpada belə, vəsvəsə və kompulsiyalar xərcləmə vərdişlərimizdə özünü göstərə bilər. Düşünmədən və ya məcburi şəkildə alış-veriş edirik, ən yenisinə və ya ən yaxşısına aludə oluruq. Boşluğu doldurmaq üçün pulu ağılsızca xərcləyirik: Sevgi, təsdiq və ya uğur görüntüsü almaq istəyirik. Bir üzv demişdi: *"Asılılıqdan pul xərcləyərək qurtula biləcəyimi düşünürdüm."* Pul nəzarət problemlərimizi oynadığımız daha bir alətə çevrilir; o qədər sərtləşirik ki, həll etdiyimizdən çox problem yaradırıq. Ya da sadəcə pulun və fürsətlərin yanımızdan keçməsinə icazə veririk, sanki yoxsulluq bizə "uyğundur". Bəzilərimizi cəlb edən "əşyalar" yox, ardınca qaçmağın özüdür. Bu sürət bizi böyük uğura da apara bilər, asılılığımızın başqa bir simptomunu da qidalandıra bilər. Həqiqəti ən yaxşı biz bilirik. Əgər qumar oynayırıqsa, sistemi "işlədiriksə", biznesləri açıb bağlayırıqsa, maliyyə uğuru ilə uğursuzluğu arasında gidib-gəliriksə, nəyə məşğul olduğumuza baxmaq faydalı olar. Pullarla problemli münasibətimiz olduğunu etiraf etmək çətin ola bilər; güvəndiyimiz biri ilə dürüst paylaşmaq dəyişimin başlanğıcıdır. Maliyyə idarəsizliyi çox vaxt daha böyük bir problemin simptomudur. Mübarizə apardığımız bir çox şey kimi, bu da praktik bir problemdir və mənəvi həlli var.

Bir üzv paylaşmışdı: *"Çox kiçik şeylər — məsələn, hesabları vaxtında ödəmək — mənə öz dəyərimi hiss etdirdi."* Başqa bir üzv isə hesabları ödəməyə olan kinini ödənişlərin üzərinə "Xidmətiniz üçün təşəkkür edirəm" yazmaqla aşmağa başladığını dedi. Sadəcə öz öhdəliklərimizi yerinə yetirmək belə qələbə ola bilər. Bəzilərimiz üçün bu tez həll olunur; digərləri isə bir ömür boyu öyrənir. Maliyyə çətinlikləri AN üzvləri arasında qeyri-adi deyil,

amma məcburi də deyil. Xəstəliyimizi "oynamağın" maliyyə nəticələri olur. Amma bərpamızı göstərdiyimiz bir çox davranışın da maliyyə nəticələri var. Bu o demək deyil ki, proqramı işlədəndə mütləq varlanırıq. Bəzilərimiz bərpada istifadə etdiyimiz dövrdəkindən az pul qazanır və məsuliyyətli olmaq bahalı ola bilər. Amma bir çoxumuz bərpada uğur tapır və maliyyə rahatlığına çatırıq. Ağılla yaşayıb imkanlarımız daxilində olduqda, şəraitimiz nə olursa-olsun, özümüzlə barışıq ola bilirik.

Ehtiyac olanda kömək istəməyi də öyrənirik. Xəstələndikdə və ya əlil qaldıqda bəzilərimiz bərpada çətinlik çəkir, çünki "özünü dəstəkləmək" inancımız bizə lazım olan yardımı istəməyi çətinləşdirir. Addımlar üzərində işləməklə qazandığımız təvazökarlıq zərurət olduqda kömək istəməyə imkan verir və bilirik ki, nə ehtiyaclarımız üçün "həddən artıq yaxşıyıq", nə də köməyə layiq olmamaq qədər "pis". İstədiklərimizlə ehtiyac duyduqlarımızın çox fərqli ola biləcəyini görə bilərik; şəraitə uyğunlaşmağı öyrənmək bizə əvvəllər təsəvvür etmədiyimiz bir elastiklik qazandırır. Köməyi qəbul etməyi və başqa yollarla töhfə verməyi öyrənirik. Hər şeyi itirmək ömürlük cəza deyil; hər şeyə sahib olmaq da bir daha ehtiyac içində olmayacağımız demək deyil.

Bəzilərimizin digərlərindən daha çox tətbiq etdiyi bir prinsip də ehtiyatlılıqdır. Gülməli səslənə bilər, amma xidmətdə "ağıllı ehtiyat" deyəndə məhz bunu nəzərdə tuturuq. Bir üzv demişdi: *"*AN *vəsaitləri ilə məsuliyyətli və ehtiyatlı davranmağı öyrəndim, ona görə də başqalarının pullarını da mənimsəmirəm. Dürüstlük və hesabatlılıq prinsiplərini öyrəndim. Bu, dediyimi yaşamaq və prinsipləri tətbiq etməkdir."*

Xidmətdə öhdəlikləri düşünərək üzərimizə götürməyi öyrənirik ki, verdiyimiz sözə əməl edə bilək. Həyatımızın digər sahələrində də planlamaq və ardınca getmək özümüzü yaxşı hiss etdirməyə başlayır. Şərait dəyişsə belə, məsuliyyətli qala biləcəyimizdən əmin olmağa çalışırıq. Bir üzv paylaşmışdı: *"Biznesimdə çətin dövr keçirdim və bir müddət yığımlarımla yaşamalı oldum. Yığıncaqlarda bu barədə danışmağa utanırdım, amma bir asılı yoldaşımla paylaşdım. Sonra dedi ki, bu onun üçün ümid mesajı olub. Əvvəlcədən planladığım üçün çətin dövrdən çıxa bildim. Mən bunu uğursuzluq görürdüm, o isə uğur."* Yenə də həyatımıza daha düzgün bir baxış qazandım.

AN-da həm də görürük ki, verməyənlər çox vaxt saxlaya bilmirlər; verməyin sahib olmağın vacib bir hissəsi olduğu fikri bir çoxumuzu təəccübləndirir. Maddi zənginliyimiz ola da bilər, olmaya da; amma emosional, mənəvi və zehni resurslarımız nəhəngdir. Təcrübə baxımından zənginik. Enerjimizi, vaxtımızı, istedadımızı və yaradıcılığımızı verdikdə, qat-qat artıq mükafat alırıq.

İş

Addımlar bizi daha yaxşı insanlar olmağa kömək etsə də, xidmət dünyada yenidən necə fəaliyyət göstərməyi öyrəndiyimiz yollardan biridir. Xidmətdə öyrəndiyimiz bir çox bacarıqlar iş həyatımıza da keçid edir. İşlərimizdə bəzən özümüzü kənar adam və ya saxtakar kimi hiss edə bilərik, amma AN xidmətində biz tamhüquqlu iştirakçılarıq. Əsas məqsədimizi və ya iştirak etmək haqqımızı şübhə altına almırıq. Ali hakimiyyətin özümüzdən böyük bir Güc olduğu bir birlikdə biz başqaları ilə — nə hakim, nə də qurban rolunda — verəcək bir şeyimiz və öyrənəcək bir şeyimiz olan bərabər tərəfdaş kimi işləməyi öyrənirik. Enerjimizi konstruktiv istiqamətə yönəltməyi və diqqətdə qalmağı məşq edirik. Mövcud qabiliyyətlərimizin hüdudlarını aşır və mükəmməl olmasaq belə, yaşaya və uğur qazana bildiyimizi görürük. Xidmət eqoizmi zəiflədir və öz dəyərimizə dair hisslərimizi artırır. Cavab verməzdən əvvəl geri çəkilib düşünməyi öyrənirik. Bizə təsir edən hər şey şəxsi deyil və hər dəfə qarşılıq vermək

məcburiyyətində deyilik. AN bizə səhv etmək, kim olduğumuzu kəşf etmək və insanlarla necə münasibət qurmağı öyrənmək üçün təhlükəsiz bir mühit yaradır. Bizi müdafiəçi və ya özünü haqlı hiss edən edən şeylər harada olmağımızdan asılı olmayaraq çox vaxt eynidir. Xarakter qüsurlarımızın üzə çıxdığını görür, təvazökarlıq tapır, ziyanı düzəldir və ya sadəcə istiqaməti dəyişib yenidən başlayırıq. Hamı səhv edir; səhv etdiyimizi tez etiraf etmək dürüstlük və davranışlarımıza görə məsuliyyət daşıdığımızı göstərir.

Xidmət təcrübəsi məsuliyyət götürməyə və onları yerinə yetirməyi yolda-yolda öyrənməyə kömək edir. Oturub dinləməyi və deməli sözümüz olanda səsimizi eşitdirməyi öyrənirik. Qorxu və utanc hiss etmədən dünyada öz layiqli yerimizi tuta biləcəyimizi hiss etməyə başlayırıq. Bu prinsipləri həyatımızın bütün sahələrində tətbiq etdikcə, iş həyatımızda kim olduğumuzla bərpa həyatımızda kim olduğumuz arasındakı bəzi fərqlər aradan qalxmağa başlayır.

Bu prinsipləri tətbiq etməyin yollarından biri də işəgötürənimizə xidmət etməkdir. Bəzi üzvlər özlərinə belə suallar veriblər: "İşdə birlik prinsipini necə tətbiq edirəm? İş günüm ərzində Ali Gücümün rəhbərlik etməsinə necə icazə verirəm? Bu iş yerinin əsas məqsədi nədir və mən buna necə töhfə verə bilərəm? Mənim buradakı əsas məqsədim nədir?" Hansı işi görməyimizdən asılı olmayaraq, onu prinsiplərimizi tətbiq etmək fürsəti kimi görə bildikdə, vaxtımızın dəyərli istifadəsinə çevrilir. Bir üzv paylaşmışdı: *"Məsuliyyət mənə əvvəllər yük kimi gəlirdi. Onu Ali Gücümün iradəsini yerinə yetirməyin bir yolu kimi görməyi öyrənəndə, imtiyaz kimi hiss olundu."* Mənəvi prinsipləri bələdçi etdikdə, harada olsaq da faydalı ola bilərik. Çox vaxt ətrafımızdakılar bizim dəyərimizi bizdən əvvəl görür. Ən əsası isə, mənəvi əlaqədə olanda yaradıcılıq bizdən axır. Bu mütləq rəsm çəkmək və ya musiqi yaratmaq demək deyil (ola da bilər), amma problemlərə həll yolları görə bilməyimiz və etdiyimiz işi bacardığımız qədər yaxşı görməkdən məmnunluq tapmağımız deməkdir.

AN-dan iş həyatına keçid həmişə problemsiz olmur. AN-dan kənarda Üçüncü Ənənənin tətbiq olunmadığını görüb təəccüblənə bilərik. Başqa qrupların üzvü olmaq üçün sadəcə istəmək kifayət etmir. Bəzən başqa bir masada yerimizi qazanmalı oluruq və elə yerlər var ki, istədiyimiz kimi heç vaxt qəbul edilməyə bilərik. Bundan əlavə, AN-dakı dostlarımızla tam təbii görünən davranışlar başqa mühitlərdə uyğun olmayan, hətta şokedici ola bilər. Hisslərimizi və keçmişimizi necə paylaşdığımıza diqqət edirik. Dostluq münasibətləri, bərpa münasibətləri və peşəkar münasibətlər arasındakı fərqi öyrənir və anlayırıq ki, davranışımızı dəyişə bilərik, özümüzdən güzəştə getmədən.

Addımlar üzərində irəlilədikcə, başqa sahələrdəki inkişafımızı da daha yaxşı qəbul edə bilirik. Addımlarda öyrəndiyimiz təvazökarlıq dünyada haraya aid olduğumuzu tapmağa kömək edir. İşdə belə, özümüzü başqalarından nə üstün, nə də aşağı hiss etməməyə başlayır və hədiyyələrimizin faydalı olduğunu görürük. Bir üzv "bacarıqlarına və yaralarına" uyğun iş tapmasından danışmışdı; doğru mühiti tapanda, vaxtilə bizi ən çox narahat edən xüsusiyyətlərimizin bəziləri ilə seçilə bildiyimizi görürük. Bəzilərimiz təbiətən çalışqandır, digərlərimiz isə sakit oturub anda mövcud olmağı bacarır. Hansını necə istifadə etdiyimizdən asılı olaraq, hər ikisi üstünlük də ola bilər, qüsur da. İşdə səmərəsiz olmağın və vaxt "oğurlamağın" günahkarlığı öz-özünü qidalandırır. Digər tərəfdən, daim hərəkətdə qalmaq ehtiyacı qorxunun nəticəsi ola bilər. Nə etdiyimizi və bunu necə etdiyimizi düşünməyə vaxt ayırmadıqda, xırda səhvlər tez yığılıb böyük problemlərə çevrilə bilər. Hər şeydə olduğu kimi, sağlam tarazlıq axtarırıq.

Problemlərimiz fərqli ola bilər, amma tətbiq etdiyimiz prinsiplər eynidir. Bəzilərimiz təmiz qalmazdan əvvəl heç işləməmişdi, digərləri üçünsə iş hər şey idi. Eyni şəkildə, bəzilərimizin

maliyyə baxımından işləməyə ehtiyacı yoxdur, bəziləri isə artıq davamlı işləyə bilməyəcək qədər əlildir. Buna baxmayaraq, cədvəl saxlamaqdan və hesabatlı olmaqdan fayda görə bilərik. Həyatımızda struktura müqavimət göstərə bilərik, amma bu, bizə çox kömək edir. Axı biz vərdişlərin yaratdığı varlıqlarıq. Günlərimizə forma verən bir məqsəd hiss etdikdə, özümüz və həyatımızla daha rahat oluruq. İşimiz vaxt doldurmaq və ya hesabları ödəmək üçün etdiyimiz bir şey ola bilər, ya da özümüzü müəyyənləşdirdiyimiz əsas yollardan biri. Mənalı və ya dəyərli hesab etdiyimiz işi olanlarımız şanslıdır. Bu, bir çoxumuzun çalışdığı bir məqsəddir və önəmli bir işi yaxşı gördüyümüzü hiss edəndə, bu, dərin bir məmnunluq gətirir. Kim olmağımızdan, haradan gəlməyimizdən asılı olmayaraq, hər birimizin verəcək bir şeyi var.

İş etikamız vaxtımızdan necə istifadə etdiyimizi müəyyən edən vərdişlərin cəmidir. Bir şeyə köklənəndə son dərəcə qətiyyətli ola bilirik. Az adam həyatında bir asılı maddə axtaran addict qədər motivasiyalı olub. Bu qətiyyəti sağlam məqsədlərə yönəltməyi öyrəndikdə, möcüzəvi nəticələr əldə edə bilərik. Bilirik ki, bir işi mütəmadi etsək, o, vərdişə çevriləcək. Əvvəlcə intizam olan şey zamanla vərdişə, sonda isə zövqə çevrilir. Amma bu metodda təhlükə də var. Əvəzləmə (substitution) ölümcül ola bilər — xüsusən də bizə işləyirmiş kimi göründükdə. Xəstəliyimizin əsas əlaməti proqressiyadır. Əgər hər hansı bir fəaliyyətlə münasibətimiz həyatımızın başqa sahələrində idarəolunmazlığı əsaslandırmağa başlayırsa, yəqin ki, davranışlarımıza, motivlərimizə — və addımlarımıza — ciddi baxmağın vaxtıdır.

Yetərsizlik hissləri bərpamızın xeyli irəlisində də bizi izləyə bilər və biz vaxtımızı, enerjimizi özümüzü sübut etməyə və ya əlçatmaz, xəyali bir standarta uyğun yaşamağa sərf edə bilərik. Bəzən çox etibarsız və hamını razı salmağa çalışan olur, bəzən isə işin ən sadə qayda və tələblərinə qarşı çıxırıq. Özümüzü qəbul etməməyimiz tərifləri qəbul edə bilmədiyimizdə üzə çıxır. Özümüzü pis hiss edəndə və ya layiq olmadığımızı düşündükdə, adətən həddindən artıq kompensasiya edirik. Başqalarının yerinə iş görür, ya da arzuolunmaz növbələri götürürük — sanki digərlərindən daha asan əvəz oluna bilən bizik. Bir üzv demişdi: *"İşdə çox yaxşı idim, amma yenə də özümü məsuliyyətli və məhsuldar hiss etmirdim. Yetərsizlik hissi məni təqib edirdi."* Qorxudan qaynaqlanan performansla həqiqi olaraq daha yaxşı olmaq istəyi arasındakı fərqi ayırd etmək çətin ola bilər.

Qorxu bizi idarə edəndə, təxirəsalma problemə çevrilə bilər. Başladığımız işi bitirməkdən qorxur və bəhanələr uydurmağa başlayırıq. *"Layihənin sonuna yaxınlaşanda elə bilirəm külək tunelinə düşmüşəm. Bu müqavimətin haradan gəldiyini bilmirəm, amma o qədər güclüdür ki, ayaq üstə dura bilmirəm,"* — deyə bir üzv paylaşmışdı. O qədər ideyamız və yarımçıq işimiz ola bilər ki, növbəti addımı seçmək belə narahatlığımızı artırar. Bir addict özünü *"bir mil yarışında dörddəbir at kimi: çox yaxşı start alan, amma çox pis finiş edən"* kimi hiss etdiyini demişdi.

Bəzən qüsurlarımızdan belə öz xeyrimizə istifadə edə bilərik. Məsələn, qorxduğumuz işləri təxirə saldığımıza görə özümüzü qınaya bilərik. Eyni enerjini başqa işləri görməyə yönəldə də bilərik. *"Mən adətən ən məhsuldar olanda təxirə salıram,"* — deyə bir üzv demişdi. *"Dərsdən qaçmaq üçün bütün evi təmizləyə bilərəm, ya da çətin bir söhbətdən qaçmaq üçün hesabları ödəyərəm."* Amma bu cür məşğuliyyətlər bizi məqsədimizə yaxınlaşdırmır. Gec-tez həqiqəti etiraf edib qaçdığımız şeylə üzləşməliyik. Çox vaxt qaçınmağın özü etməyin özündən daha çox enerji aparır. Səmərəlilik isə vaxtımızı və enerjimizi sovuran qüsurlu davranışları təmizləməyin nəticəsidir.

Tarazlıq axtarırıq və onu müxtəlif yollarla tapırıq. Özümüzlə daha rahat olduqca, başqaları ilə də rahat oluruq. Hazırlığımız və təvazökarlığımız etdiyimiz işi nə qədər yaxşı görsək də, daha

yaxşı etməyə səmimi istək kimi özünü göstərir — sübut etməyə ehtiyacımız olduğu üçün yox, əhəmiyyət verdiyimiz üçün. İş yerində prinsipləri sadəlövh olmadan və ya həddən artıq razı salmağa çalışmadan tətbiq edə bilərik. Təmiz qaldıqca, yeni bir tarix yazırıq. İş yoldaşlarımız bizi çarəsizlik içində görməyiblər və bərpada olan addict olduğumuzu təxmin etmək üçün səbəbləri olmaya bilər. Kimliyimizi karyeramıza inteqrasiya etmək üçün anonimliyimizdən imtina etmək məcburiyyətində deyilik. Bu, özümüzün verəcəyi bir qərardır. Biz məsuliyyətli və məhsuldar olmağa çalışan insanlarıq.

İş bəzən proqramımızı tətbiq etməmək üçün bəhanəyə çevrilə bilər. Dəfələrlə eşitmişik ki, bərpamızın önünə nə qoysaq, onu itirəcəyik — və bir çoxumuz bunu işlərdə və ya maddi şeylərdə yaşamışıq; bərpanı lazımsız və ya narahat edən kimi göstərən şeylərdə. Mövcud alətlərdən istifadə etdikdə, işdə qarşılaşdığımız çətinlikləri proqramımızı tətbiq etmək üçün fürsət kimi görə bilirik. Prinsipləri tətbiq etmək heç vaxt həyatı pisləşdirmir. Proqramı tətbiq etmədikdə isə problemlərimiz əsassız şəkildə böyüyür. Özümüzü həddən artıq məsul, obsesiv və davam etməyə məcbur hiss edirik — halbuki bir fasilə bizə lazım olan perspektivi verə bilər.

Biz cəmiyyətin uğurlu üzvləriyik — həm iş həyatında, həm də ondan kənarda. İşlərimizə və otaqlardan kənarda xidmət etdiyimiz insanlara qarşı da otaqların içindəki qədər dürüst və məsuliyyətliyik — və məsələ də elə budur. Prinsipləri həyatımızın bütün sahələrində tətbiq etdikdə, dünyaya çox şey qatırıq. Bu, sadəcə bir nəzəriyyə və ya "potensialımız" haqqında növbəti yorucu mühazirə deyil. Bu, bizim təcrübəmizdir; bu, etdiyimiz şeydir.

Anonimlik

Asılılığımız artıq bizi başqalarından ayırmır, amma AN üzvü olduğumuzu insanlara demək qərarı diqqətlə verilməlidir. Bəzən anonimliyə qarşı ehtiyatsız, həddən artıq rahat davrana bilərik. "Anonim" sözünün adımızın yarısı olmasının bir səbəbi var. Asılı olmaqla bağlı hələ də damğa mövcuddur və bərpada olduğumuzu etiraf etməyin nəticələri ola bilər. Anonimlik üçün tək səbəb ehtiyatlılıq deyil. On ikinci Ənənə bizə deyir ki, anonimlik bizim mənəvi təməlidir. Anonim olmamız o deməkdir ki, AN-da gördüyümüz iş həqiqətən də fədakar xidmətdir. Başqalarına kömək etdiyimiz üçün kreditə ehtiyacımız yoxdur; bunu öz həyatımızı xilas etmək üçün edirik. Vəziyyətimizə görə simpatiyadan fayda görmürük; bunun qiyməti sonda çox ağır olur. Otaqlarda biz bir-birimizlə bərabərik, otaqlardan kənarda isə həmyaşıdlarımızla bərabərik.

Kiməsə asılı olduğumuzu deməzdən əvvəl motivlərimizi yoxlayırıq və anlayırıq ki, bu, özümüz haqqında hər hansı mühüm şeyi paylaşmağı düşündüyümüz hər vaxt üçün yaxşı bir siyasətdir. Bir anlıq dua edib niyyətlərimizi nəzərdən keçirmək təcrübəmizi silah kimi yox, alət kimi istifadə etməyə imkan verir. Özümüzə sual veririk: Diqqət axtarırıqmı? Özümüzü daha vacib göstərməyə çalışırıqmı? Davranışımızı əsaslandırmaq istəyirikmi? Yoxsa təcrübəmiz nəticəsində həqiqətən kömək və ya yol göstərmək imkanımız varmı? Bəlkə kiminsə bizi daha yaxından tanımasına icazə verir, empatiya üçün körpü qururuq. Öz sərhədlərimizi də nəzərə alırıq: Bu, paylaşmaq üçün özümüzü güvənli hiss etdiyimiz bir insandırmı? Açıqlamamız başqasının anonimliyini poza bilərmi? Özümüzü paylaşmamaq münasibəti qoruyur, yoxsa məhdudlaşdırır? Bu addım bizi On birinci Ənənənin müəyyən etdiyi sərhədlərdən kənara çıxarırmı? Bizim paylaşacaq dəyərli bir şeyimiz var — həm otaqlarda, həm də onlardan kənarda. Bu, bizə məxsusdur və onunla bağlı seçimlərimiz var.

Bununla belə, bəzən anonimliyi kənara qoymaq uyğun olur — və əlbəttə, elə hallar da var ki, insanlar bunu bizim heç bir hərəkətimiz olmadan öyrənirlər. Bu zaman necə reaksiya verəcəyimizlə bağlı seçimimiz var. Bir üzv təcrübəsini belə bölüşmüşdü: *"*AN *üzvlüyümü gizli*

saxlayırdım, amma iclaslarda gördüyüm bir nəfər işdə rəqibimlə dost idi. O, ona dedi, o da hamıya yaydı. Dəhşətə gəlmişdim. Amma nəticə — heç nə oldu. İndi özüm ola bilirəm; artıq gizlənməyə ehtiyac yoxdur." Anonimliyi bir sirr kimi daşımaq narahat və hətta qorxuducu ola bilər. Gizlənməmək həm özümüz olmağımıza, həm də fürsət gördükdə mesajı daşımaqda azad olmağımıza imkan verir.

İclaslarda işdən və ya başqa mühitlərdən tanıdığımız insanlarla rastlaşanda, bir-birimizin anonimliyini nəzərə almaq istəyirik. Biz üzvlüyümüzü başqaları ilə paylaşmaqda rahat ola bilərik, amma bu o demək deyil ki, qarşı tərəf də belə hiss edir. Hər birimizin üzvlüyü öz yolu ilə yaşamasına imkan vermək, bir-birimizə verdiyimiz azadlığın bir hissəsidir. Necə ki, bir-birimizin istifadəni dayandırmaq istəyini mühakimə etmirik, eləcə də kiminsə tanınmaq istəyi əsasında üzvlüyün keyfiyyətini və ya öhdəliyini mühakimə edə bilmərik.

Ağıllı və uyğun seçim etməyi öyrənmək vacibdir. Bəzən bərpanın kiminsə gördüyü yeganə nümunəsi biz ola bilərik və davranışımız mesajımızın əksidir. AN suvenirləri taxanda və ya maşınımıza AN stikeri yapışdıranda bunu nəzərə almaq istəyirik. İnsanlara özümüz haqqında bir şey deyirik və eyni zamanda fellowship haqqında da mesaj veririk. Mesajımız təkcə dediklərimizlə yox, etdiklərimizlə də ötürülür.

Eyni şəkildə, hər birimiz özümüz üçün hansı mühitlərdə rahat olduğumuza dair qərarlar veririk. Bəzilərimiz təmiz qaldıqdan sonra heç vaxt maddələrin olduğu yerdə olmur; digərlərimiz isə iş və ya ailə öhdəlikləri səbəbindən istifadə edən insanlarla təmasda ola bilər. Bir üzvün lazımsız risk kimi gördüyü şeyi, başqası cəmiyyətə yenidən inteqrasiyanın vacib bir hissəsi hesab edə bilər. Unutmamaq vacibdir ki, vəziyyət narahat edici hala gələndə həmişə oranı tərk etmək seçimimiz var.

Həyatımız haqqında dürüst paylaşdıqda, kim olduğumuz və nə etdiyimiz bərpa mesajımızın canlı hissəsinə çevrilir. Fellow üzvlərimiz uğurlarımızla fəxr edə bilərlər — ailəmiz kimi. Amma bizi diri və azad saxlayan bərabərlik təməlini itirmək istəmirik. Heç birimizin digərindən daha yaxşı və ya pis olmadığını bilmək keçmişimizlə yaşamağı və gələcəyimizə ümid etməyi asanlaşdırır. Bu həm də o deməkdir ki, uğurumuzu həyatımızın bir hissəsi kimi görə bilərik, amma bütün kimliyimiz kimi yox: statusumuzun yaxşıya və ya pisə dəyişməsi bizi məhv etmək məcburiyyətində deyil. Anonimlik praktikamız bizə yaxşı və pis zamanlarda böyüməyə davam etməyə və həyatımız nə qədər qeyri-adi olsa da, bərpa proqramını tətbiq etməyin faydasını görməyə imkan verir.

Dürüst özünüqiymətləndirmə bərpa üçün vacibdir, amma bu yalnız kimisə içəri buraxacaq qədər həssas ola bildikdə mümkündür. Bu güzgüləri diqqətlə seçirik — dürüst, faydalı və mərhəmətli olacağına güvəndiyimiz insanları axtarırıq. Bu çətin proses, nailiyyətlərimizə, peşəmizə və ya sosial statusumuza görə heyranlıq gördükdə daha da çətinləşə bilər; insanlar qüsurlarımızı deməyə tərəddüd edə bilərlər. Hətta onları görməyə də bilərlər. Bir üzvü sağalma axtaran başqa bir addict kimi yox, ikon kimi gördükdə, onu bəlkə də çox ehtiyac duyduğu bərpanı yaşamaq imkanından məhrum edirik. Heç bir üzvümüz digərindən daha az və ya daha çox dəyərli deyil; bunu unutduqda, bir-birimizə və fellowship-in özünə zərər veririk.

Ümid Hədiyyəsi

Bizim verəcək çox şeyimiz var. Biz yaxşı dinləyiciyik və öz təcrübəmizdə gücü və ümidi necə tapmağı bilirik. Biz bir yoldayıq və keçdiyimiz yolun fərqindəyik. Hər birimiz öz tərzimizdə sevən, qayğıkeş və səxavətliyik. AN qayğıkeşlik üçün bir hazırlıq düşərgəsidir: AN-də ilk ilimizdə empatiya haqqında çoxlarının bir ömür boyu öyrəndiyindən daha çox şey öyrənə

bilərik. AN-də yaşamaq barədə öyrəndiklərimiz kənarda da keçərlidir və istər sağalmada olsunlar, istərsə də olmasınlar, başqalarına yaxşı dost ola bilərik. Burada öyrəndiyimiz alətlər və prinsiplər yoldaşlıq daxilində də, ondan kənarda da başqalarına xidmət edə bilər. Yola çıxdıqda, nə qədər faydalı ola bildiyimizi kəşf edirik.

Biz bir-birimizin nümunəsindən öyrənirik. Bizdən əvvəl gedənlər bu gün addımladığımız yolu açırlar; yolumuzda irəlilədikcə bir-birimizin izləri ilə gedirik. Başqalarının məsuliyyətli olduğunu izləyərək məsuliyyəti öyrənirik. Özümüz haqqında həqiqəti demək bizi təkcə azad etmir; nümunəmiz başqalarını da azad edir. Ən ağrılı anlarımızda belə, nəyin mümkün olduğuna dair bir vizyon ola bilərik. Əgər sponsorluq etdiyimiz insanları daxil etməyə və çətinlikdən keçərkən onları özümüzə daha da yaxın çəkməyə hazır olsaq, onlar bizə çox ehtiyac duyduğumuz dəstəyi və arxayınlığı verə bilərlər. Biz də onlara təcrübələrimizdən — və səhvlərimizdən — öyrənmək fürsəti veririk. Başqaları üçün güc və dözümlülük nümunəsi ola bilərik, eləcə də ümid üçün başqalarına baxa bilərik.

Öz yerimizi tapanda, tapmacanın bir parçası kimi yerinə otururuq. Bu, doğru hiss etdirir. “Tam yaradıcı azadlıqda sağalmaq” o deməkdir ki, qəlbimizi və Ali Gücümüzü dinləyə və o yol bizi hara aparırsa, ora gedə bilərik. İlk dəfə təmiz qala biləcəyimizə inandığımız anda, həyatımızla bağlı seçimlərimiz olduğunu anlamağa başlayırıq. Amma seçimlərimizi yaşamaq cəsarət, səbir və dözümlülük tələb edir. Çətinləşəndə dözməyə, harasa getmədiyimizdən əmin olmadığımız zamanlarda isə davam etməyə hazır olmalıyıq. İrəlilədikcə özümüzə qayğı göstərmək üçün lazım olanı etməyə davam edirik. Başlanğıcda bizə azadlıq gətirən eyni alətlər, onları eyni istəklə istifadə etməyə davam etsək, işləməyə davam edə bilər.

Bu gün sevilirik və həyatlarımızın mənası var. Həyatımızla diqqətəlayiq işlər görürük — bəzən böyük məqsədlərə çatmaqla, bəzən də sadəcə özümüz olmaqla. Bir üzv evdar qadın kimi həyatında və vaxtında kifayət qədər iş görmədiyini, bəlkə də daha vacib bir şey etməli olduğunu düşündüyünü sponsoruna şikayət etdi. Sponsoru gülümsədi. “Zarafat edirsən? Ailəndə asılılıq dövrəsini qırmaqla tarixi dəyişirsən!” Ən böyük nailiyyətlərimiz başqalarının heç vaxt bilmədiyi şeylər ola bilər: Öz hekayələrimizdən sağ çıxmağımızın özü möhtəşəmdir. Başqalarına kömək etməyə davam etməyimiz və qürur duya biləcəyimiz həyat sürməyimiz ən vəhşi xəyallarımızdan da o tərəfdədir. Nə edirik-edək, təmiz olduğumuz üçün dünyada bir fərq yaradırıq.

Yeddinci Fəsil

Səyahət Davam Edir

Oyanışlar

Mənəvi oyanış elə budur — bir oyanış. Yenə də yataqdan qalxmalıyıq. Bəzi insanlar yalnız bir anlıq oyanır, sonra yenidən mürgüləyirlər. Əgər ayıq və canlı qalmaq istəyiriksə, əgər sağalmanın möcüzəsinin həyatımızda açılmağa davam etməsini istəyiriksə, bu oyanışı hərəkətə çevirməyin yollarını tapırıq. Mesajı daşımırıqsa, yenidən yuxuya gedirik.

Biz sanki mərhələlərlə oyanırıq, birdən-birə yox. Dərhal fərqinə varmaya bilərik, amma ilk dəfə ümid tapdığımız an mənəvi bir oyanışdır. Hər birimiz inanclarımızı araşdırdıqca və onlara uyğun yaşamağı tətbiq etdikcə yeni oyanışlar yaşayırıq. Dürüstlük, açıqfikirlilik və istəklilik çox vaxt sınaqdan keçirdiyimiz ilk mənəvi prinsiplər olur. Yol aldıqca daha çox prinsip öyrənirik və bəziləri digərlərindən daha vacib hala gəlir. Zaman keçdikcə onları hərəkətlərimizi yönləndirmək üçün istifadə etməkdə daha çox təcrübə qazanırıq. Mənəviyyat irəliləyən, dinamik və yaradıcıdır. Sağalmamızın təməli odur ki, yaşamaq üçün özümüzdən kənara çıxmalıyıq.

Sağalmanın ilk dövrlərində bir çoxumuz yeni imkanlarımızla bağlı həqiqi həyəcanla itirdiklərimizə görə kədər arasında gedib-gəlirik. Bəzilərimiz erkən sağalmanı "çəhrayı bulud" kimi təsvir edir, digərləri isə uzun bir yas dövründən danışır. Çoxlu yeni hisslər yaşayırıq, bəzən çox sürətlə. Böyüyür və dəyişirik, münasibətlər qurur və itiririk, iclaslara gedirik və öyrənirik. Sağalmanın bütün gedişində yeni oyanışlar, yeni təslimiyyətlər və yeni azadlıqlar yaşayırıq. Sağalmaya başladığımız zaman öyrəndiyimiz sadə prinsiplər, onları həyatımızda tətbiq etdikcə daha dərin məna qazanır. Elə ki, sağalmanın təklif edə biləcəyi hər şeyi bildiyimizi düşünürük, daha çoxu açılır — əgər hədiyyəni qəbul etməyə hazırıqsa.

Sağalmada zamanın yerini heç nə vermir. O, bizə sağalmaq, böyümək, yenidən başlamaq və bizə və ətrafımızdakı insanlara mənalı olan həyatlar qurmaq imkanı verir. Amma zamanın özü bizi sağaltmır, böyütmür və yenidən başlatmır. Ən çox önəmli olan atdığımız addımlardır. Sağalma alətlərinin ardıcıl tətbiqi bizi dəyişir. Proses davamlıdır. Biz təkcə addımları işləmirik; onları yaşamağa başlayırıq. Onlar necə düşündüyümüzü, necə hiss etdiyimizi və dünyaya necə cavab verdiyimizi formalaşdırır. Addımlar bizi böyüməyə və başqalarına kömək etməyə öyrədir. Həqiqəti danışmaqla özümüzü sevməyi öyrənirik. Güclü tərəflərimizi qəbul etmək özümüzə etdiyimiz düzəlişlərin bir hissəsidir, amma daha da önəmlisi, cəmiyyətə etdiyimiz düzəlişlərin prosesini başlayır. Təvazökarlıq kim və nə olduğumuz barədə dürüstlükdür. Nə qədər çox şeyə sahib olduğumuzu və nə qədər çox şey verə biləcəyimizi görməyə başlayırıq. Proqramda olmaqla proqramı yaşamaq arasında fərq var. Bu proqramı özümüz üçün anladıqda, o, bizim olur və bizim bir parçamıza çevrilir.

Birlikdə böyüyə biləcəyimiz mənəvi bir həyat qurmaq yaradıcı bir hərəkətdir. Bu, məşq etməyi, inanclarımızı inkişaf etdirməyi və onları həyatımıza tətbiq etməyi tələb edir. On Birinci Addım demir ki, "şüurlu əlaqəni qoruyuruq"; deyir ki, "şüurlu əlaqəmizi yaxşılaşdırmağa çalışdıq…". Proqramımızı tətbiq etdikcə bu münasibət təkcə daha vacib olmur — daha yaxşı olur. Mənəvi təcrübəmizin bizdən başqa kiməsə məntiqli gəlməsi vacib deyil. Ətrafımızdakı şeyləri mənalı və müsbət şəkildə dəyişdirən yaradıcı tərəfimizi qucaqlamaq, həyatımızda görünən özünüqəbul aktıdır. Ən çox dəyər verdiyimiz və önəmli saydığımız şeylərin Ali Gücümüzün bizim üçün iradəsini əks etdirdiyini kəşf edirik.

Özünü qəbul etmək bizi növbəti doğru şeyi etməyə, ya da növbəti sözlərin və ya hərəkətlərin ortaya çıxmasını sakitcə gözləməyə azad edir. Artıq fırtınanın ortasında olmadıqda, özümüzü, xəstəliyimizi və sağalmamızı fərqli cür anlamağa başlayırıq. Bu anın içində qorxu və üzrxahlıq olmadan, təsdiqə və ya əsaslandırmaya ehtiyac duymadan özümüz ola bilirik.

Rəqqaslar məkanda niyyət və gözəlliklə hərəkət etdikdə, deyirik ki, zərifdirlər. Eyni şəkildə, həyatımızdan niyyət və minnətdarlıqla keçdikdə, zəriflik nümayiş etdiririk; bir öz-iradəli təcrübədən digərinə çırpıldıqda, zərər və qarışıqlıq yaratdıqda isə rüsvay oluruq. Təvazökarlığa və minnətdarlığa qayıtmağa hazır olsaq, həyatımız asanlaşır. Növbəti doğru şeyi müəyyən edə bilmədikdə belə, adətən növbəti yanlış şeyi görə bilirik və ondan uzaq dururuq. Mənəviyyatımız bizi yönləndirdikdə, həyatımızdan asanlıqla keçə bilirik.

Sağalmadakı həyatımız bizi bura gətirən həyatdan o qədər fərqlidir ki, nə edəcəyimizi bilməyə bilərik. Bəzən hətta məqsədlərimizə çatmaq belə həyatımızı idarəolunmaz kimi göstərə bilər. Təcrübə güclü bir müəllimdir. Fərqindəlik yeni ideyalar üçün bir təməl yaradır; həyat isə bu yeni məlumatı hərəkətə çevirmək üçün imkanlar təqdim edir. Yeni məlumata uyğunlaşmaq zaman ala bilər. Dəyərli bir hədiyyəyə sahib olduğumuzun fərqinə varmaq özümüzü və dünyamızı necə gördüyümüzü dəyişir. Biz lütf yaşayırıq.

Sevinc və minnətdarlıq əl-ələ gedir. Bəzilərimiz üçün sevinc, özümüzdən çox daha böyük və dərhal hiss və təcrübələrimizdən daha önəmli bir şeyin parçası olduğumuzu hiss etməkdir. Biz önəmlüyük, amma ən çox başqaları ilə bağlandığımız zaman önəmliyik. Bu dərin sevinc hissi hər zaman xoşbəxt olmağımızı tələb etmir. Bu, ondan daha böyükdür. Təvazökarlıq dünyadakı yerimizi anlamaqdır; sevinc isə bir məqsədimiz olduğunu görməkdən gəlir. Ruhən ayıq olduqda, həyat çətin olsa belə, ətrafımızdakı möcüzələri görə bilirik. Ruhun səxavəti tənhalıq və yadlaşmanın antidotudur.

Prinsiplərimizi Yaşamaq

Anlamaq önəmlidir, amma tətbiq olmadan çox da kömək etmir. Biz prinsipləri tətbiq edirik və səy göstəririk. Baxış bucağımızı və həyatımızı dəyişdirməyə özümüzü həsr edirik. İşlər çətinləşəndə, artıq sevdiyimiz və zövq aldığımız bir həyatımızın olduğunu unutmaq asan ola bilər. Ümid və ya minnətdarlıq hiss etmək üçün reallığı inkar etməyə ehtiyacımız yoxdur. Nə hiss ediriksə, onu hiss edirik və yenə də üzərimizə düşəni edirik. Emosiyalarımızı o qədər də ciddi qəbul etməməyi öyrənirik. Bir üzv demişdi: “Hisslərim fakt deyil, amma yenə də onları hiss edirəm.” Kin və haqlılıq prizmasından baxmamağı seçəndə, dünyanı olduğu kimi görə və çətin olsa belə, onda gözəllik tapa bilirik. Hər gün ya reallıqdan qaçmaq, ya da ortaya çıxıb yaşamaq üçün imkanlarla doludur.

Hər birimiz proqramımızı fərqli cür işləyirik və zamanla bu, hər birimiz üçün dəyişir. Bu, yazmaq, xidmət etmək, iclaslara qatılmaq — ya da sadəcə Ali Gücümüzlə şüurlu əlaqə praktika etmək mənasına gələ bilər. Bizim üçün nə deməkdirsə-demək, dediyimizi yaşamaq məsuliyyətimiz var. “Əgər bizdə olanı istəyirsənsə, etdiyimizi et” fikrinin son istifadə tarixi yoxdur.

Həmişə daha yaxşı ola biləcəyimizin fərqində olmaq öz azadlığını gətirir. Həyatımızda və düşüncəmizdəki dəyişiklikləri görə bilirik və sağalmanın bizim üçün işlədiyini bilirik. Bunu nə qədər çox bilsək, hələ görüləsi nə qədər iş olduğunu bir o qədər aydın görürük. “İndiyə qədər” həyatımızın necə olmalı olduğuna dair fikirlərimiz olur və orada olmadığımız üçün özümüzü utandırırıq. Harada “olmalı” olduğumuz barədə fikirlərə qapılmaq məcburiyyətində deyilik. Bu, erkən sağalmada bir məsələdir, amma bir qədər təmiz vaxt əldə etdikcə yenidən ortaya

çıxır. İyirminci ildönümündə evsiz olan bir üzv bayram etməyə utanırdı. “Yeni gələnə nə göstərə bilərəm?” — deyə soruşdu. Cavab belə oldu: “Nə olursa-olsun təmiz qala biləcəyini.” Qəbul etmə bizi həyatımız haqqında dürüst paylaşmağa azad edir; hansısa bir modelə uyğunlaşmalı olduğumuzu və ya olduğumuzdan başqa biri olmalı olduğumuzu hiss etmədən. Sakitlik dramatik hadisələr yaşamamağımız demək deyil. O, bizə onlardan keçmək üçün düşüncə aydınlığı verir. Nə baş verməsindən asılı olmayaraq, daxildə bütöv və sevincli qala bilərik.

Addımları anlamağımız dərinləşir və onların təklif etdiyi imkanları yeni yollarla görməyə başlayırıq. Nə qədər çox güvənsək, gözlərimiz bir o qədər açılır. Artıq nəyimizin səhv olduğuna bu qədər fokuslanmırıq; diqqətimizi sahib olduğumuz güclü tərəflərə və özümüz üçün görə bildiyimiz ümidə yönəltməyə başlayırıq. Ümidi arzu və ya gözləntilərdən ayıra bildikdə, o, tələ kimi hiss edilməyi dayandırır. Getdikcə daha çox qorxu ilə deyil, ümidlə hərəkət edirik. Hiss etdiyimiz minnətdarlıq bu gün istifadə etməməyin verdiyi rahatlıqdan, həyatımızın olduğu kimi və ola biləcəyi kimi dəyərinə səmimi qiymət verməyə doğru böyüyür. Minnətdarlığı hərəkətə çevirdikdə, dünyanı fərqli görürük. Bir üzv paylaşdı: “Toxunuş hissim geri qayıdıb, iy və dad hisslərim canlıdır. Uşaqlarım və nəvələrim qucağıma qaçır və orada güvəndədirlər. Həyatıma girən insanlar özləri ilə yaxşı bir şey aparırlar.” Öz həyatımızda yaşadığımız heyrət hissi — sanki onları ilk dəfə görürmüşük kimi — bir sıra duyğular gətirir. Verdiyimiz zərərə görə qəlbimiz qırılır, eyni zamanda sağalmanın hədiyyəsinə görə sevinc və minnətdarlıqla doluruq.

Yenidən yaxşı hiss edə bilmək böyük bir rahatlıqdır. Hətta ağrı da bəzən yaxşıdır — insan olduğumuzu hiss etməyə kömək edir. Amma bəzən elə gəlir ki, emosional səs düyməsi əlimizdə deyil. Bir üzv paylaşdı: “Hiss etməyə başlayanda emosiyalarım üzərində nəzarətim yox idi. Zamanla onlarla davranmağın fərqli yollarını öyrəndim. Sponsorüm hisslərimi adlandırmağı öyrətdi və emosional olanda edə biləcəyim sağlam şeylərin yazılı siyahısını hazırlatdı.” Hisslərimiz bizi udmayacaq, hərçənd bəzən elə hiss oluna bilər. Müəyyən bir səviyyədə nə hiss etdiyimizin elə də önəmi yoxdur. Önəmli olan nə etdiyimizdir. Artıq impulslarımıza və emosiyalarımıza görə hərəkət etmək məcburiyyətində deyilik. Bu gün həyatımızda nə edəcəyimiz və necə reaksiya verəcəyimiz barədə seçimlər edə bilirik.

Hələ də depressiyaya düşə, qorxa və ya əsəbiləşə bilərik, amma hisslərimiz artıq bizi ələ keçirmək məcburiyyətində deyil. İndiyə qədər yaşadığımız hər bir emosiyadan sağ çıxdığımızı dərk etdikdə, özümüzü yaxşı hiss etmədiyimiz zamanlarda belə hər şeyin yoluna düşəcəyinə inanmağa başlayırıq. Ən yaxşı dərslərimizi çox vaxt öz pis davranışımıza baxaraq alırıq. Peşmanlığımız başqalarına qarşı şəfqət tapmağımıza və yeni həyat tərzimiz üçün bir imkan hissinə kömək edir. Bir qədər perspektiv qazanmaq düşüncələrimiz, hisslərimiz və hərəkətlərimiz arasında azacıq məsafə qoya bilməyimiz deməkdir. Hisslərimiz bizi öldürməz, amma onları inkar etmək öldürə bilər. Adətən bir hissdən qaçmağa çalışanda davranışa keçir, diqqəti yayındırmaq üçün zərər və qarışıqlıq yaradırıq. Hisslərimizi etiraf etmək — hətta onlara görə özümüzü mühakimə etdiyimiz zamanlarda belə — dürüstlüyü praktika etməyin bir yoludur.

Asılılığımızı fərqli yollarla görməyə və onu müxtəlif hisslərdə və davranışlarda tanımağa başlayırıq. Bəzən bu, sadəcə obsesya və kompulsiyadır, amma onu nəzarətdə olma ehtiyacında, səhv olmaq qorxusunda, özünə yazıq gəlmədə və özünü haqlı saymada da tanıya bilərik. Onu uyğunlaşma, etimadsızlıq, sevgi və ya kədər hiss edə bilməmək, dəyişiklik qorxusu kimi başqa davranışlarda da görə bilərik. Bir üzv paylaşdı: “Mən addımları işləmişəm və addımları işləməmişəm. Hər ikisinin nəticələrini də yaşamışam.” Qüsurlarımıza görə davranışa keçməyin bədəlini ödəməyə hazır olmağımız tədricən azalır. Daxilimizdə nə baş verdiyinin fərqində

olmaqda yaxşılaşdıqca, öz xəstəliyimizi tanımağı öyrənirik. Özümüzə dürüst baxa və necə işlədiyimizi anlaya bildikdə, özümüzü qəbul etmək bizim üçün daha asan olur. Dürüst özünüqiymətləndirmə bir az məsafə tələb edir ki, mühakiməni dayandıraq və dəyişməyə hazır olaq. Başqalarına şəfqət göstərmək özümüzə də şəfqət göstərməyi öyrədir. Bəzilərimiz, mübarizə apardığımız şeyləri yaşayan bir sponsiyaya necə cavab verəcəyimizi özümüzdən soruşuruq.

Biz möhkəm bir təmələ güvənirik və onun üzərində işləməyi heç vaxt dayandırmırıq. AN iclasına daxil olanda nə gözləyə biləcəyimizi bilirik və bu, özümüzü təhlükəsiz və arxayın hiss etməyimizə kömək edir. Eyni qalmasına bu qədər möhkəm bağlandığımız üçün, iclaslarımızın formatında və ya üslubunda dəyişikliklərə, hətta yaxşı fikir olanda belə, müqavimət göstərə bilərik. Dəyişikliklər etmək həyatımızın başqa sahələrində də çətin ola bilər. Dəyişiklik yaşadıqda, tez bir zamanda rahatlıq və tanışlıq olan yerə qayıtmaq istəyirik. Hisslərimiz tərəfindən idarə olunmadan emosional bir həyat yaşamağa icazə vermək yeni bir azadlıqdır.

Mənəviliyimizin əlimizdən alına bilməyəcəyini bilmək bizə yeni cür ümid etməyə icazə verir. Bir çoxumuz ümidlə narahatıq. Həyatımızda o qədər dərin məyusluqlar yaşamışıq ki, ümid sadəcə pis bir fikir kimi hiss olunur. Bəzilərimiz ümidlə arzu arasındakı fərqi ayıra bilmir. Amma sağalmada əldə etdiyimiz ümid, lotereyada udacağımız və ya həqiqi sevgimizin bizə qayıdacağı ümidi deyil. Ümid, öz iradəmizə zidd istifadə etməyi dayandıra və təmiz qala biləcəyimizin mümkün olduğunu düşündüyümüz anda başlayır. Yolumuz davam etdikcə onu təkrar-təkrar tapırıq: Qaranlıq anlarda, hər halda davam edə biləcəyimizi anladığımızda və qələbələrimizdə — bu mümkündür. Dövrəni qıra bilməyimiz mümkündür, xəyallarımızı aşmağımız mümkündür, özümüzə heç vaxt verdiyimiz dəyərdən qat-qat artıq ola bilməyimiz mümkündür. Hər dəfə bunun mümkün olduğunu dərk etdikdə, imanımız daha da güclənir. Ümid bitmir. Nə qədər yaxşılaşsa da, nə qədər pisləşsə də, hələ də irəli baxmaq üçün səbəb olduğunu bilirik. Şərtsiz ümid yaşamğa başlayırıq.

Təslimiyyətin Ömürlük Praktikası

Təslimiyyət anlayışımız zamanla dəyişə bilər, amma ona olan ehtiyacımız dəyişmir. Əvvəllər təslimiyyət sadəcə narkotik istifadə etməməkdən ibarət ola bilər. Zaman keçdikcə asılılığımızın həyatımızda özünü göstərdiyi başqa yolları görməyə başlayırıq. Digər davranışlardan da təslim olmağa hazır oluruq, bəzən bir-bir. Anlamağa başlayırıq ki, istifadə — nəyi istifadə etməyimizdən asılı olmayaraq — problemin sadəcə bir əlamətidir və problem mahiyyət etibarilə mənəvidir. Tədricən bizi davranışa sürükləyən şeyləri buraxmağa başlayırıq: inkarı, qəzəbi, kini, haqlı olma ehtiyacını, üstünlük və ya aşağılıq hisslərini, utancı, peşmanlığı və qorxunu.

Birinci Addımı anlamağımız artdıqca, daha dərindən təslim oluruq. Etibarımız artır və bir az da buraxmağa daha hazır oluruq. Həyatımızın hələ də nəzarət illüziyasına yapışdığımız daha çox sahəsini görə bilirik. Təslimiyyət başlanğıcda nadir hallarda cəlbedici görünür, amma etdiyimiz şeylərin işləmədiyini fərq etməyimiz getdikcə daha az vaxt aparır. Əvvəlcə yalnız məğlub olanda buraxa bilərik, amma sağaldıqca ağrıya dözümlülüyümüz azalır. Ruhumuzu yaralayan şeylərlə razılaşmağa daha az hazır oluruq. Ardınca gələn ümid və sağalma ilə bağlı daha çox təcrübə qazandıqca, təslimiyyəti ayaqlarımızı yenidən yerə basmağın bir yolu kimi tanıya bilirik. Xəstəliyimizə təslim olduğumuzu düşünməkdən, sağalmamıza təslim ola biləcəyimizi dərk etməyə keçid özlüyündə bir mənəvi oyanışdır.

Qavrayışımızı dəyişmək dünyaya başqa bir eynəklə baxmaq kimidir. Təslimiyyət qavrayışda bir dəyişiklikdir: Artıq nəzarəti ələ ala biləcəyimiz bir bucaq axtarmırıq. Dürüstlük qavrayışımızı dəyişə bilər: O, bizi həqiqətə açır. Başqalarının bizim haqqımızda nə düşünə biləcəyinə daha az fikir veririk və bunun əvəzinə öz əxlaqımıza və dəyərlərimizə cavabdeh olduğumuzu görürük. Ali Gücümüzün iradəsinə uyğun yaşamağın nə demək ola biləcəyini daha aydın görməyə başlayırıq. Hər dəfə təslim olduqda, dünyamız bir az da açılır. Obsesiya-mızın o tayını görə və qavrayışımızda dəyişiklik ehtimalını qəbul edə bilirik. Dərin bir nəfəs alıb, sadəcə buraxsaq nə olacağını özümüzdən soruşa bilərik. İmanımız təcrübəmizlə böyüyür və həyatımıza başqa bir prizmadan baxmaq imkanı verir. Təcrübə qazandıqca, inanclarımıza uyğun hərəkət edərkən özümüzü sanki boşluğa atırmış kimi hiss etmirik. Buraxmağın nəticəsinin fəlakət olmayacağına etibar etməyə başlayırıq. Bir sıra mənəvi oyanışlar sabit bir imana çevrilir.

Qorxu təbii bir hissdir. Sual odur ki, onunla nə edirik. Üçüncü və On Birinci Addımlar qərarlarımıza sevən bir Ali Gücü dəvət etməyimizə imkan verir, Onuncu Addım isə yol boyu özümüzü yoxlamağa kömək edir. Çox vaxt öz inkişafımızı görən və ya qəbul edən sonuncu insanlar elə özümüz oluruq. Başqa üzvlərin sağaldığını və həyatlarının yaxşılaşdığını gördükdə, eyni şeyin bizim üçün də baş verdiyini xatırlayırıq. Fərqindəliyimiz dərinləşdikcə, üzərində işləməli olduğumuz həyat sahələrini tapmağa davam edirik. Dəyişdikcə uyğunlaşırıq. Uyğunlaşdıqca isə tarazlığımız dəyişir və bir az da dəyişirik. Hər şeyi bildiyimizi hiss etmək çox vaxt heç nə bilmədiyimizi hiss etməklə əvəz olunur. Bu, davam etdiyi an üçün xoş bir hissdir — sonra isə təslimiyyət haqqında daha çox şey öyrənirik.

Özümüzü həddən artıq ciddi qəbul etməməyi öyrənirik. Yolun sonunda artıq heç nə gülməli deyildi, amma narahatlığı, utancı, qəzəbi və qarışıqlığı buraxdıqca, rahatlamağa başlayırıq. Sağalmanın hədiyyələrindən biri yumor hissimizi geri qazanmaqdır. Əlbəttə ki, o, gəlib-gedir, amma yumor hissimizi itirdikdə, bu, baxış bucağımızı dəyişməyin bizə fayda verə biləcəyinin yaxşı bir əlamətidir. Bir üzv ev qrupundakı bir qadın haqqında paylaşdı; onun gülüşü otağı doldurardı: “Onun gülüşü mənə ümid verdi. İçində o qədər sevgi və özünüqəbul vardı. Sevinci eşitmək olurdu.” Biz gülə bilirik, çünki şeylər mənalıdır, ya da hər şeyin yoluna düşəcəyini bildiyimiz üçün. Həyatımızdakı sehri və ironiyanı görə və bundan zövq ala bilirik. Bir az yüngülləşmək aydınlanmaya gedən yolda zəruri bir addımdır! Bir-birimizin hekayələrində tapdığımız yumor, doğru yerdə olduğumuzu bildiyimiz yollardan biridir. Böyüdükcə bizə gülməli gələn şeylər də dəyişir. Başqalarının əzabına daha az gülür, ağır vəziyyətlərin daha yüngül tərəfini görməyə daha çox qadir oluruq.

Arxayınlıq

Arxayınlıq hamımız üçün bir xəbərdarlıq sözüdür, amma fərqli zamanlarda fərqli formalarda ortaya çıxır. Arxayınlıq haqqında bildiyimiz ən əsas şey odur ki, adətən onun içindəykən onu tanımırıq. Bəzi mənalarda, onu yaşamamışdan əvvəl haqqında danışmağın çox da mənası yoxdur. Biz həmişə öz təcrübəmizin fərqli olacağına inanırıq. Çoxumuz onu yalnız canımız yandıqda fərq edirik.

Bir açıq qapımız olduğunu, ona dirənənə qədər bilməyə bilərik. Açıq qapılar gözlənilməz ola bilər — heç proqnozlaşdırdığımız kimi olmur. Bəzilərimiz addımları bitirdikdən sonra qürur və arxayınlıqla mübarizə aparır. Digərlərimiz çətin dövrdən keçərkən ümidi itirir. Bəzilərimiz paylaşır ki, hər şey yaxşılaşanda çətinləşdi: Həyatımız düzəlir və biz düşünürük: “Yaxşı, işim bitdi.” Arxayınlıq ümidsizliklə ehtiras arasındakı boşluqda gizlənir. Təkcə sahib olduqlarımızı itirmək riski daşımırıq; daha da yaxşı olmaq fürsətini əldən veririk. Qarşımızda duran ümidi görmədikdə, arxamızda qalan qorxunu da görməyi dayandırırıq. Ümidsizlikdən ehtirasa

keçmək əvəzinə, ümidsizlikdən arxayınlığa keçirik. Əvvəlkindən yaxşı ola bilər, amma yenə də özümüzü yarıyolda saxlayırıq.

Arxayınlıqla bağlı hekayələrimiz bir-birinə çox bənzəyir. İşdə, ibadətdə və ya başqa bir fəaliyyətdə itib-batırıq; AN-in inkişafımızı hansısa şəkildə boğduğunu və ya məhdudlaşdırdığını düşünürük, ya da bu sağalma məsələlərini artıq "geridə qoyduğumuza" inanırıq. Sponsor itiririk və ya köçürük, sonra isə bir daha əlaqə qurmuruq. Bəzən bu, tədricən baş verir: Dostlardan uzaqlaşırıq, iclaslara getməyi dayandırırıq, işdə çox məşğul oluruq və ya kin yığmağa başlayırıq. Az-az, sağalmamız üzərində işləməyi dayandırırıq və xəstəliyimiz mövqe qazanmağa başlayır. Təsəvvür çatışmazlığı ucbatından hər şeyi itirə bilərik. Artıq iclaslara davamlı getməyə, addımlar üzərində işləməyə və ya sponsorluğa diqqətli olmağa ehtiyac olmadığını düşünmək bizi proqnozlaşdırılan yerlərə aparır. Bir üzv paylaşdı: "İşə görə tez-tez yolda olurdum və iclasa gəlməmək artıq böyük məsələ kimi görünmürdü." Asılılığın bizə necə təsir etdiyini görə bilmirik, xüsusən də dağıntı əvvəlkindən fərqli görünəndə. Bu proqramda özümüzü yuxuya verib hələ də ayıq olduğumuzu düşünmək mümkündür. Sağalmada qazandığımız həyat bacarıqları inkar strukturumuzun bir hissəsinə çevrilə bilər. Bu cür edən hər kəs mütləq sürüşmür, amma bir müddət təmiz qaldıqdan sonra sürüşən demək olar ki, hamı hekayənin bu hissəsini paylaşır.

Sürüşmə riski müəyyən qədər təmiz vaxt əldə etdikdə bitmir. Uzun illər təmiz qalan bir üzv etiraf etdi: "Bu günə qədər öz-özümü bu proqram üçün uyğun olmadığım fikrinə inandırmağa çalışıram. Problemlərimin çoxu eqosentrikliyim və yetişməmişliyimlə bağlıdır və bunları asılılığımdan ayırmaq istəyirəm. Düşünməyə başlayıram: 'İndi sən daha yaşlısan, daha ağıllı və daha yetkinsən. Həqiqi asılılar bu qədər uzun müddət təmiz qalmır.' Öz təmiz vaxtım açıq qapıya çevrilir." Bəzilərimiz məmnunluqdan və ya sakitlikdən qorxuruq, çünki bu, arxayınlıq kimi görünə və ya ona aparıb çıxara bilər. Mübarizə aparacaq bir şey qalmasa, can atacaq nəsə qalacaqmı? Tarazlığı tapmaq çətindir. Dayanmadan yavaşıya bilərik. Arxayın olmadan məmnun olmağı öyrənirik — həyatımız olduğu kimi bizi çox xoşbəxt edə bilər və yenə də əsasları buraxmarıq.

Necə ki, batareya öz-özünə dolmur, böyük ehtimalla biz də kənar bir güc olmadan sağalmamıza yenidən qığılcım verə bilmərik. Yoldaşlığımızın həyatında iştirak AN-i canlı saxlayır — eyni zamanda sağalmanın ruhunu içimizdə diri tutur. Bir üzv paylaşdı: "Nə qədər imanım olduğunu onu itirəndə anladım. Sağalma mənasız görünməyə başladı. Quru və kinik idim, mənfi düşüncəni təkbaşına dayandıra bilmirdim. Möcüzənin baş verdiyini görmək üçün fürsətlər axtarmalı oldum." Həvəs və ümid olan insanlarla əlaqə qurmaq bir başlanğıcdır. Sağalma haqqında düşünmək, xüsusən də istəmədiyimiz zaman, gedib hərəkətə keçmək qədər kömək etmir. Etdiyimiz şey işləməyəndə, dayanırıq. Amma etdiyimiz şey yarımçıq işləyirsə, narahat olsa belə, davam etməyə meylli oluruq, çünki buna öyrəşmişik. Bəzən elə gəlir ki, nə qədər uzun müddət təmiz qalırıqsa, bir o qədər az istəkli oluruq. Başlanğıcdakı kimi, impulslarımızla mübarizə aparmalı və bildiyimiz doğru şeyi özümüzə etdirməli ola bilərik.

Bayramlar bizi arxayınlıqdan çıxara bilər və bir çox üzv yaxşı bir konvensiyanın və ya düşərgənin minnətdarlığı yenidən axıtmağa kömək etdiyini görür. Bizim üçün önəmli olan bir asılının ildönümünü qeyd etmək hələ də burada olmağımızın necə bir möcüzə olduğunu xatırladır. Xidmət öhdəliyi istək olmasa belə bizi iclasa aparır. Yeni gələnlə paylaşmaq durğunluqdan çıxmağımıza kömək edə bilər; mesajı daşımaq bizə bir mesajımız olduğunu xatırladır. Bəzən sadəcə harada olduğumuz barədə dürüst olmalı və otaqda ən çox təmiz vaxt bizdədirsə, özümüzü pis hiss etdiyimizi və ya istifadə etmək istədiyimizi paylaşmamalı

olduğumuz inancını buraxmalıyıq. İstəməsək belə, nə edəcəyimizi bilirik: Əgər arxayın hiss edirsənsə, gəl yerini bir stulda tut. Mesaj səni gözləyir.

Özümüzü Ayrı Tutmaq

Təmiz qaldığımız vaxtda, istər üç il olsun, istər otuz il, ən çox təmiz vaxtı olan üzvləri xatırlayırıq. Onları bəyənmiş ola da bilərik, bəyənməmiş də, amma hər halda onlar bizim üçün vacib idilər. Sağalmamızı öyrətmək və ona enerji vermək üçün biz daha çox təmiz vaxtı olanlara güvənirik, amma zamanla görürük ki, bir vaxtlar onların dayandığı yerdə indi biz dayanmışıq. Köhnə üzvlərə baxırıq və anlayırıq — o adamlar bizik. Hələ də bizimlə olanlar üçün minnətdarıq, amma bizdən sonra gələnlərdən öyrənməyə də açıq olmalıyıq, yoxsa çox tənha olarıq. Anonimlik o deməkdir ki, AN-də, nə qədər təmiz vaxtımız olmasından asılı olmayaraq, hamımız bərabərik. Bunu xatırlamaq bəzən çətin olur və bəzən bir-birimizə bunun doğru olduğunu xatırlatmağa ehtiyac duyuruq. Təmiz vaxtımıza görə harada olmalı olduğumuz və ya nə bilməli olduğumuz barədə gözləntilərə qapıla bilərik.

Dürüstlük, təvazökarlıq və sağlam bir yumor hissi bu çətinliklərin öhdəsindən gəlməyə kömək edə bilər. Biz üzvlərə suallarının cavabını özlərinin tapmasına kömək etməyi öyrənirik və özümüzü bir səlahiyyət fiquru kimi göstərməkdən çəkinirik. İnsanların bizdən məsləhət istəməsi, onu verməyə mütləq uyğun olduğumuz anlamına gəlmir. Biz təcrübəmizi, gücümüzü və ümidimizi paylaşırıq, amma fikirlərimizə diqqətlə yanaşırıq — xüsusən də onların ciddi qəbul edildiyini bildikdə. Özünü vacib və ya hörmətli hiss etmək xoşdur, amma buna qapılmaq təhlükəlidir. Digər üzvlərin bizim artıq ehtiyaclarımız olmadığına inanmasına icazə verdikdə, ağrılı bir vəziyyətdə qalanda gedəcək yerimiz olmur.

Heç bir təmiz vaxt bizi xəstəliyimizə qarşı toxunulmaz etmir və ya həyatın çətinliklərindən azad etmir. Sağalma hər gün, bu gün üçün olan bir prosesdir. Ali Güclə münasibət davamlı şüurlu əlaqə tələb edir və davamlı inkişaf üçün öyrədilə bilən qalmalıyıq. “Yaşıl saxlamaq” o deməkdir ki, biz hələ də prosesdəyik, dəyişməyə, böyüməyə və öz üzərimizdə işləməyə hələ də hazırıq. Sağalmamızı qidalandıraraq onu diri saxlayırıq. Davamlı dəstək və qida almırıqsa, tükənirik. Bu dəstəyi tapmaq bizim məsuliyyətimizdir — hətta bunun üçün uzaqlara uzanmaq lazım gəlsə belə.

Sadə həqiqət budur ki, təmiz qalsaq, bir gün otaqda ən çox vaxtı olan adam biz olacağıq. Bu, eyni anda həm bir hədiyyə, həm məsuliyyət, həm də tələdir. Bir çox üzv paylaşır ki, təmiz vaxtında böyük fərq olanda özünü ayrı hiss etmək asandır. Bəzən otaqda ən çox vaxtı olan üzv olmaq, ilk doxsan görüşə getmək qədər qorxuducu olur. Daha yeni üzvlərin bizi başa düşmədiyini və ya kömək üçün müraciət edəcəyimiz kimsənin olmadığını hiss edə bilərik. Ehtiyaclarımızı qarşılamaq qabiliyyətimizdən çox məsuliyyətimizin fərqində olanda, özümüzü təcrid olunmuş hiss edirik. Bir üzv paylaşdı ki, ağsaqqal kimi görülmək narahat idi: “İnsanlar suallarla mənə gəlir, amma özümü bərabər hiss etmirəm. Bu, ‘daha yaxşı’ olmaq deyil, ayrı olmaq hissidir.” Biz nə vaxt və necə çətinliyə düşəcəyimizi bilmirik və bizi oradan kimin çıxaracağını da bilmirik. Təmiz vaxtdan asılı olmayaraq, biz istədiyimiz şeyə sahib olan insanları tapırıq. AN-in ən gözəl cəhətlərindən biridir — həmişə kimsə ortaya çıxır. Çox vaxt bu, gözlədiyimiz adam olmur. Həyatımızı kimin xilas etməsinə icazə verəcəyimizi seçmək lüksümüz yoxdur.

Bəzən deyilir ki, emosional inkişafımız istifadə etməyə başladığımız anda dayanır və təmiz qalanda qaldığımız yerdən davam edirik. Bu, belə də ola bilər, olmaya da, amma fakt budur ki, çoxumuzun sağalmada ciddi şəkildə yetişməyə ehtiyacı var və bu prosesdə uzun illər keçiririk. Çoxumuz sağalmamızın bir dövründə tanınmağa və təsdiqlənməyə ac qalırıq. Çox əsas suallar

önəmli olur: Mən görünürəmmi? Məni eşidirlərmi? Mən əhəmiyyətliyəmmi? Bu nə fədakardır, nə də anonim. Hətta dağıdıcı ola bilər, amma tez-tez prosesimizin bir hissəsidir.

Bir postamentə çıxmaq cazibədar ola bilər. Əslində, postamentdə olan bir çox insan bunu könüllü seçmir — və ora çıxdıqdan sonra necə enəcəyimizi bilməyə bilərik. İnsanlar təmiz vaxtımıza və ya xidmətimizə görə bizə fərqli yanaşanda, bu çox tənha və çox qəribə ola bilər. O diqqətə layiq olduğumuza nə qədər az inansaq, bir o qədər güvənsiz oluruq — və bir o qədər də təsdiq axtarırıq. Həyatımızın o mərhələsini keçəndə, anonim bir cəmiyyətdə məşhur olmaq istəməyin nə qədər gülməli olduğunu görə bilirik. Amma o yerdə olanda, bu, dünyanın ən vacib şeyi kimi hiss olunur. Çox vaxtı olan bir üzv dedi: "Mən yeni olanda məni sevirdiniz, amma körpə kimi davranmırdınız. İndi də etməyin. Bu, yuxarıdan aşağı baxmaqdır və məni digər sağalan asılılardan ayırır." Məhz bu ayrılıq o mövqeyi bu qədər təhlükəli edir.

Bəzilərimiz insanları postamentə qoymağa nə qədər həvəsliyiksə, digərlərimiz də onları oradan salmağa bir o qədər can atır. Qəddar, kinli, mühakiməedici və sərt ola bilirik. Postamenti təpikləmək kiminsə dəyişməsinə kömək etmir. Bir üzv paylaşdı: "Nə vaxt dəli olmuşamsa və hər şey dağılanda, getdiyim insanlar qəddar və mühakimə edənlər deyil, dürüst və sevənlər olub." Kiməsə düşməyə kömək etmək istəyiriksə, bəzən gözləmək ən yaxşısıdır. Zaman bizdən daha güclüdür. Hamımızın burada bərabər olduğunu unudan bir dosta mesajı çatdırmaq bizim işimiz də ola bilər, olmaya da. Kimləsə üzləşmək bizim vəzifəmiz də ola bilər, olmaya da. Birinin örtüyünü çəkmək inanılmaz dərəcədə intim bir təcrübədir. Şəraitə diqqət etməsək, etdiyimiz şey sadəcə zorakılıq ola bilər. Təvazökar və dürüst olmaq, başqasının vicdanı olmağa çalışmaqdan daha yaxşı yanaşmadır.

Həqiqət budur ki, mesaj daşımaq üçün mükəmməl yaşamağa ehtiyacımız yoxdur. Daha da önəmlisi, kimin daha böyük bir şey üçün vasitə olmağa layiq olduğuna biz qərar vermirik. Hələ tam yaşamadığımız bir şeyi də daşıya bilərik və paylaşdıqlarımız bəzilərinə kömək edə bilər. Amma içəridə bu, yavaş-yavaş dağıdıcıdır. Gözləntilərimiz seçimlərimizi etməyə başlayanda, bizi xilas edən şeyin özündən məyus, uzaqlaşmış və qorxmuş hala gələ bilərik. Yeni üzvlər köhnə üzvlərdən sabit, möhkəm və prinsiplərə sadiq olmağı gözləyir — və çox vaxt biz eləyik. Amma həmişə çatmadığımız anlar olacaq. Özümüzü hamı kimi adi bir "bağ-bağça tipli asılı" hissini itirdikdə, onu geri qazanmaq çətin ola bilər. Bu təcrübəni yaşamış insanları tapırıq və onlardan bununla necə başa çıxdıqlarını soruşuruq. Biz sağalmada olan asılılarıq, yaşamağı öyrənməyə əlimizdən gələni edirik. Bunu xatırladıqda, qalan hər şey yerinə oturur.

Şüur heç bir hərəkət olmadan, sadəcə ətraf mühitin təsiri ilə dəyişə bilər. Bir üzv paylaşdı: "Bir nöqtədə artıq dözə biləcəyim qədər diqqət var idi və növbəti adamı önə itələməyə başladım." Bura bizim öyrənmə meydanımızdır və bəzən bu prosesdə ortalığı qarışdırırıq. Bu, təsdiq ehtiyacımızdan azad olmağımıza möhtəşəm bir kömək ola bilər. Yaşlı bir üzv dedi: "Mən, nəhayət, insanların mənim haqqımda nə düşündüyünü vecimə almıram." Axırda görürük ki, özümüzdə güvənli olanda, bir söz demədən də mesaj daşıyırıq.

Zaman zamandır və nəticədə bizə verdiyi şey, hamı kimi bir görüşdə bir oturacaqdır. İnsanlar bəzən bizi hələ də xüsusi çağırsa da, biz öz anonimliyimizdən zövq almağa başlayırıq. Ürəkdən paylaşanda, adətən nə paylaşdığımızı çox xatırlamırıq. Eqo ilə əlaqəni kəsirik və başqa bir şey baş verir: Həqiqət bizdən keçib öz həyatını yaşayır. Danışdıqdan sonra eşitdiyimiz minnətdarlıqdan anlayırıq ki, bu, bizimlə bağlı deyil. O an bizdən keçən sevgi hamımıza nəsə öyrədir. Otaqda hiss etdiyimiz sevgi paylaşılan hər hansı sözdən daha güclüdür. Nə üçün bir kanal olmağa icazə verildiyini bir anlıq gördükdə, həqiqətən təvazökar oluruq.

Sağalmanı modelləşdirməyin ən yaxşı yolu, yaşadığını yaşamaq və dürüst, real şəkildə ortaya çıxmaqdır. Bir az ortaya çıxıb bir az dürüst olanda, "bir az" da təhlükədəyik. Həmişə, hər şeydən əvvəl ilk işimizin öz həyatımızın xilas olunmasına icazə vermək olduğunu xatırlamalıyıq. Bizim üçün real olanı paylaşmaq, həm sağalmamız üçün bir faydadır, həm də bizdən sonra gələnlər qarşısında bir məsuliyyətdir — bizi yaxşı göstərməsə belə. Bir üzv paylaşdı: "Mən buraya gələndə burada olan insanları xatırlayıram, görüşlərdə ruhlarını necə açdıqlarını xatırlayıram və mən də eyni cür edirəm. Bu, sağalmam üçün faydalıdır və məndən sonra gələnlər üçün məsuliyyətdir." Biz bir-birimizin təcrübəsindən öyrənirik. Yolumuzu başqaları ilə paylaşmaq, eyni anda həm öyrətməyin, həm də öyrənməyin yoludur. Dürüst paylaşım həmişə cəlbedicidir — hətta çox da cazibədar olmayan şeyləri paylaşanda belə. Dürüst və açıq olanda, bu insanlarda əks-səda doğurur. Təvazökar olanda, onlar bunu hiss edir — biz də.

Reallığı Qorumaq

Hamımızın bəzən özümüzü yenidən enerji ilə doldurmağa ehtiyacı olur — fiziki, emosional və mənəvi olaraq. Bu hissələri danışmağı asanlaşdırmaq üçün ayırırıq, amma əslində onların hamısı bir-biri ilə bağlıdır. Necə ki, fiziki olaraq yorğun olanda emosional baxımdan daha həssas ola bilirik, eləcə də emosional olaraq tükənəndə fiziki xəstəliyə daha meyilli oluruq. Mənəvi cəhətdən tükəndikdə isə dərin bir güvənsizlik hiss edə bilərik. Bəzilərimiz hərəkətdə və məşğul olanda özünü ən yaxşı hiss edir; digərlərimiz isə tək və sakit olanda yenidən enerji toplayır. Bu, qısa bir meditasiya üçün oturmaq qədər sadə də ola bilər, ya da bir görüşə gəlmək.

Əlaqə yaratmaq, bəlkə də, həm özümüz, həm də ətrafımızdakılar üçün edə biləcəyimiz ən yaxşı şeydir. Proqramın başqa bir insanın həyatında işlədiyini görmək, bağlılığımızı möhkəmləndirir və bizə ümid verir. Bir üzv dedi: "On il təmiz qalandan sonra divara dirəndim. Mənim üçün dönüş nöqtəsi, ehtirası və intensivliyi məni oyadan bir qrup yeni gələn oldu. Bu, başlanğıcda məni təmiz saxlayan eyni ehtiras idi." Biz dəyişimi özümüzdə görməzdən əvvəl başqalarında tanıya bilirik. Bəzilərimiz yeni gələnlərlə işləməkdən güc alır. Sahib olduqlarımızı yalnız paylaşmaqla saxlaya bilirik, amma nəyə sahib olduğumuzu paylaşmağa başlayana qədər bilmirik. Çətinlik çəkən və ya ağrı içində olan biri ilə üz-üzə qalanda, içimizdə varlığından xəbərsiz olduğumuz resurslar tapırıq. Kimsənin həqiqətən anlayıb irəli getdiyini görəndə, heç vaxt mümkün olduğunu düşünmədiyimiz bir minnətdarlıq hissi yaşayırıq. Kimin sağalma alacağını biz seçmirik. Kimin köməyə layiq olduğuna qərar vermək bizim işimiz deyil. Qığılcımın düşüb alovlanmasını və sonra sönməsini — təkrar-təkrar — izləmək bəzən çətin olur. Biz ortaya çıxıb öz payımıza düşəni etdikdə, mesaj daşınır. Bir üzv dedi: "Kimisə addımlardan keçirəndə, özümü Ali Gücümün iradəsinin bir aləti kimi hiss edirəm. Mən idarə etmirəm. Mənim məsuliyyətim sadəcə yaxın qalmaqdır."

Cəmiyyətimizi qurmaq üçün gördüyümüz işlər sayəsində, bu gün yeni gələnlər üçün "əvvəllər" olduğundan qat-qat çox təcrübə, güc və ümid mövcuddur. Amma bir AN icmasının qurulmasına kömək edərkən inkişaf etdirdiyimiz bacarıqlar, o icma artıq formalaşdıqdan sonra birliyi və sabitliyi qorumaq üçün lazım olan bacarıqlardan fərqli ola bilər. Özümüzü kənarda qalmış və ya geridə qoyulmuş hiss edə bilərik. "Dinozavr" adlandırılmağın çətin tərəfi odur ki, onların nəsli kəsilib. Daxil olmaqda qalmaq bizi böyüdür və dəyişməyə məcbur edir.

Qəribə səslənsə də, bəzən özümüzün geridə qalmasına da icazə vermək məsuliyyətimiz var. Birini uzun müddət sponsorluq etdikdən sonra onun irəliləməyə qərar verməsini qəbul etmək çətin ola bilər. Onların sağalmaları üçün məsuliyyət götürdüklərini düşündükdə təsəlli tapırıq — deməli, biz öz işimizi görmüşük. Cəmiyyət olaraq da böyüməmizi görə bilirik. Ən ilkin günlərdən burada olanlarımız bunu həm acı, həm də şirin bir şəkildə görür. AN-in dəyişməsi,

görüşlərdəki vərdiş və nümunələrin fərqli olması, ayrılmaq üçün bir bəhanəyə çevrilə bilər. Bu, əvvəlcədən görə bilmədiyimiz başqa bir açıq qapıdır. Canlı, böyüyən və dəyişən bir cəmiyyətin içində qaldıqda, bunu o qədər də hiss etmirik. Amma köçəndə və ya fasilə verəndə, dəyişikliklər sarsıdıcı ola bilər.

AN dəyişir. İnsanlar gəlir və gedir. Amma biz də dəyişirik. Ayıra bildiyimiz vaxt, başqaları ilə münasibətlərimiz, xidmət etməkdə və ya iştirakda rahat olduğumuz yollar — bunların hamısı həyatımız boyunca təbii olaraq dəyişir. Addımlar həyatımızın davamlı bir hissəsi olanda, mütəmadi olaraq həyatımıza baxmağa, nəyin işlədiyini və nəyin yaxşılaşdırıla biləcəyini görməyə çağırılırıq. Bəzən AN-ə də eyni cür diqqətlə baxmağımız təbiidir. Cəmiyyətimizi, oradakı yerimizi və onunla bağlı inanclarımızı nəzərdən keçiririk. Bu, çox narahatedici və qorxuducu ola bilər. Bağlılığımızı araşdırmaq üçün özümüzə yer verdikdə, onunla bağlı dürüst ola bilirik — hər hansı başqa münasibətdə olduğu kimi.

İnanclarımız və baxışlarımız dəyişəndə, bizi təcrid olunmuş hiss etdirən ağrı və çaşqınlıq yaşaya bilərik. Başqalarından, amma eyni zamanda özümüzdən və Ali Gücümüzdən də uzaqlaşa bilərik. Bu anlarda başqaları ilə paylaşmaq həyati əhəmiyyət daşıyır. Bu paylaşımın nə qədər xoş qarşılandığı təəccüblü ola bilər. Dürüst və real olanda, insanlarla əlaqə qururuq. Çox təmiz vaxtımız olanda, görüşlərdə nə paylaşmalı olduğumuzu düşündüyümüz şeyə ilişib qala bilərik. Daşıdığımız mesaj, başqalarının eşitmək istədiyini düşündüyümüz şeydən çox, öz təcrübəmizin dürüst bir əksi olanda, həqiqət hamımızı azad edə bilər.

Xəstəliyimiz haqqında düşünməyin bir çox yolu var. Bəziləri deyir ki, asılılıq insan halının ağır bir formasıdır. Biz hamı kimi eyni qorxu və güvənsizliklərlə mübarizə aparırıq, amma onları elə bir dərəcədə yaşayırıq ki, onlardan qaçmaq üçün ölməyə belə hazır oluruq. Digər üzvlər deyir ki, asılılıq utanc üzərində qurulan bir xəstəlikdir. Xəstə düşüncəmizin mərkəzində, bizimlə bağlı nəyinsə səhv olduğu inancı dayanır. Dünyaya və ya özümüzə utanc gözü ilə baxdıqda, gördüyümüz hər şey bizim səhv, pis olduğumuza və ya ağlımızın yerinə qayıda bilməyəcəyinə dair əlavə "sübut"a çevrilir. Bu mübarizəni, onunla münasibətimiz dəyişdikcə, fərqli cür təsvir edirik.

Bəziləri deyir ki, asılılıq nostalgiya xəstəliyidir: keçmişi gözəlləşdiririk, bu günü isə qorxunc edirik. Biz bunu özümüzdə fərq etməyə bilərik, amma yeni gələn kimi düşündüyümüz insanların bizə nisbətən elə də uzaq olmayan bir keçmiş haqqında "əvvəlki kimi deyil" deyə şikayət etdiklərini eşidəndə, bunun yumorunu tutmağa başlaya bilirik.

İlk dəfə təmiz qalanda xüsusi bir şey baş verir. Başlanğıcdakı çarəsizliyimiz və etdiyimiz tam öhdəlik birləşərək həyatımızda çox dəyərli və önəmli bir zaman yaradır. Bu, heç vaxt ilk ev qrupumuz, sponsorla ilk həqiqi əlaqəmiz və ya sağalmanın əvvəlində birlikdə olduğumuz ilk dost qrupu kimi olmur. Amma eyni olmaması onun o qədər də yaxşı olmadığı anlamına gəlmir. Bir üzv paylaşdı: "Sağalmama yeni gələn kimi yanaşmağa icazə verəndə, indi necə olduğu ilə yaddaşımda necə xatırladığıma dair fərqlərlə o qədər də mübarizə aparmıram. Nostalgiya və müqayisədə itib-batmadan bu günün içində ola bilirəm." Sağalmamızın bizimlə birlikdə dəyişməsinə icazə vermək çətin ola bilər, amma AN-də qalmağı — və bunu faydalı etməyi — mümkün edən də elə budur.

AN icmamız kiçik olanda etdiklərimiz əsaslardır. Şəxsi sağalmamızda olduğu kimi, əsaslardan uzaqlaşsaq, onlara geri qayıtmaq çətin ola bilər. Görüşlər də arxayınlaşa bilər. Tənbəlləşəndə mesaj sulanır. Qruplarımızda bunun baş verdiyini görəndə, şikayət etmək və ya danlamaq yox, hərəkətə keçmək məsuliyyətimiz var. Bəzən addım oxuları və ya ədəbiyyat müzakirələri

başlatmaq, görüşlərin diqqətini yenidən sağalmaya yönəldə bilər. Etdiyimiz ən vacib işlərin bir qismi ev qrupumuzdadır. Ev qrupunda iştirak, ora doğrudan da "ev" kimi hiss etməyimizə kömək edir. Bir üzv etiraf etdi: "Kaş deyə biləydim ki, etdiklərim tamamilə fədakardır, amma dərinlikdə bilirəm ki, məqsədim ev qrupumu canlı saxlamaqdır ki, özüm də geri qayıda bilim." Özümüzü sevilmiş və qəbul edilmiş hiss etdiyimiz, faydalı ola bildiyimiz görüşlərdə özümüzü yaxşı hiss edirik. Üzvlər gəlməyəndə onlara zəng etmək kimi xırda şeylər belə ev qrupunu yenidən canlandıra bilər. Bir-birimizdən əl çəkməmək önəmlidir — istər yeni təmiz qalır olaq, istərsə də çox vaxtımız olsun. Biz nümunə ilə öyrədirik. Sağalma haqqında ürəkdən, dürüst və açıq paylaşdıqda, moizə oxuduğumuzdan və ya dərs keçdiyimizdən qat-qat güclü bir mesaj daşıyırıq.

AN yerdən yerə və inkişafın müxtəlif mərhələlərində fərqlidir. Sağalan cəmiyyət üçün tək bir model yoxdur. Bəzi yerlərdə ailələr çox fəal iştirak edir. Bəzi yerlərdə üzvləri evimizə aparıb detoks etmələrinə kömək edirik. Bəzi yerlərdə sərt sevgi normadır və insanlara oturub susmağı deyirik; başqa yerlərdə isə bir-birimizi danışmağa təşviq edirik. Prinsiplər eynidir, amma onları necə tətbiq etdiyimiz çox fərqli ola bilər. Əsas olan onları tətbiq etməyimizdir — birliyimizin birinci yerdə olması və əsas məqsədimizə fokuslanmağımızdır: hələ də əziyyət çəkən asılıya mesajı çatdırmaq. Siyasət və populyarlıq bizi məqsədimizdən yayındırır. AN üzvləri şəxsi sağalmamızın AN birliyindən asılı olduğunu unutduqda, hər ikisi təhlükə altına düşür. AN icmaları bəzən solub gedir. Bu, dərs çıxara biləcəyimiz bir faciədir. Pulsuz olan şeylərin dəyəri olmadığını düşünməyə meylliyik, halbuki onlar ölçüyəgəlməz dərəcədə qiymətli ola bilər. Cəmiyyətimizin təhlükədə olduğunu dərk etdikdə, sevgi ilə hərəkət etməliyik. Həyatlarımız bundan asılıdır.

Xidmət Etmək

Xidmət etmək istəyi dünyayla münasibətimizi dəyişir. Biz təkcə AN-də sevən və verən deyilik. Sevgi dolu davranışları tətbiq etməklə və eyni şeyi qəbul etməyə açıq olmaqla ətrafımızdakı sevgi ilə bağ qururuq. Kömək qəbul etməyə hazır olmaq da verməyin bir formasıdır. Ehtiyacımızı etiraf etmək və ya kömək istəmək narahat ola bilər. Başqa bir insana irəli çıxıb bizə kömək etməyə icazə verəndə, ona öz sevgisini və səxavətini ifadə etmək fürsəti vermiş oluruq. Kömək etmək üçün uzandıqda, verdiyimizdən qat-qat çoxunu alırıq. Bəzi yerlərdə görüşlərin bağlanış duasından sonra AN üzvləri "Geri gəl!" deyirlər. Başqa yerlərdə isə "Get, kiməsə kömək et!" deyirlər. Hər ikisi də ondan irəli gəlir ki, biz verdikdə və başqalarının da verməsinə icazə verdikdə, özümüzdən daha böyük bir güclə əlaqə tapırıq.

Xidmət komitədə bir mövqe deyil; ürəyin duruşudur. Bu, həyatımızın bütün sahələrində tətbiq edə biləcəyimiz bir həyat tərzidir. Qapını açıq saxlamaq qədər sadə, ya da sevdiyimiz birinə həyatının son mərhələlərində kömək etmək qədər mürəkkəb ola bilər. Təvazökarlığımız dərinləşdikcə, xidmətlə münasibətimiz və onu ifadə etmə tərzimiz dəyişir. Xidmət etmək istəyi, özümüzdən azad olmağın təzahürüdür. Anonimlik fədakar xidmətin əsas prinsipidir. Əziyyət çəkənlərə və özümüzdən böyük bir gücə xidmət edərək, fədakar şəkildə verməyi öyrəndikdə, xoşbəxtlik, məqsəd və ləyaqət tapırıq.

Xidməti strukturlaşdırılmış şəkildə, təkbətək və ya ikisinin arasında bir yerdə etməyimizdən asılı olmayaraq, xidmət bizim üçün prinsip məsələsidir. Prinsiplərə əsaslanan xidməti tətbiq etmək və öyrətmək həm mesajı daşıdığımız bir yoldur, həm də sağalmanın bizə təqdim etdiyi hədiyyələri aldığımız bir yoldur. Xidmət bizi cəmiyyətlə bağlayır və oyunumuzun zirvəsində olmadığımız vaxtlarda belə əlaqədə və iştirakda qalmağımıza kömək edir. Həftədə bir dəfə görüşdə qapını açmaq kimi bir öhdəlik, iştirakda qalmaqla yavaş-yavaş uzaqlaşmaq arasında fərq yarada bilər. Əvvəllər xidmət özümüzü faydalı və istənilən hiss etməyə başlamağın

yoludur. Daha sonralar isə, özümüzü istəmədiyimiz vaxtlarda belə geri qayıtmaq üçün səbəb verir.

Bir asılığın digərinə kömək etməsinin terapevtik dəyəri ikitərəflidir. Kim verən, kim alan olmasının fərqi yoxdur. Hamımız istəmək və vermək haqqına bərabər şəkildə sahibik və bu mübadilənin harasında olmağımızdan asılı olmayaraq fayda görürük. Artıq kimin daha çox, kimin daha az aldığına, kifayət qədər edib-etmədiyimizə və ya sui-istifadə olunub-olunmadığımıza görə ölçüb-biçməyə ehtiyac yoxdur. Həqiqət budur ki, hamımız motivasiya, ilham və içimizdə alovlanacaq bir qığılcım axtarırıq. Yaxşı bir görüş, güclü bir On İkinci Addım zəngi, konvensiya və ya düşərgə bizi dolu hiss etdirə bilər — bir anlıq olsa belə, məhz lazım olan yerdə olduğumuzu bilərək. Bu hiss asılılıq yaradır. Bir dəfə bu qədər yaxşı hiss edə bildiyimizi bildikdə, daha çoxunu istəyirik. Çətin dövrlərdən keçməyə razı oluruq, çünki bilirik ki, davam etsək, yenə o bütövlük hissini yaşayacağıq. Bu, istifadə etdiyimiz vaxtdakı kimi bir illüziya deyil. Bu, çox real bir anlayışdır ki, heç olmasa bu gün üçün etdiklərimiz kimsə üçün önəmlidir.

Xidmət öz həyatımıza münasibətimizi dəyişir. Sevgini və minnətdarlığı hərəkətə çevirməyi öyrənirik və yaxşı hisslərimizi hərəkətə gətirdikdə, onlar həyatımızın bütün sahələrinə yayılır. Öz qüsurlarımızla — və bir-birimizin qüsurlarıyla — üzləşirik və onların üzərindən işləməyin yolunu tapırıq. Bir üzv gülərək dedi: “İlk dəfə bir komitəyə sədrlik edəndə, ‘şəxslərdən əvvəl prinsiplər’in əsl mənasını kəşf etdim. Necə də böyüdüm!” Xidmətdə sağalmasına ehtirasla yanaşan insanlarla qarşılaşırıq və bu həyəcan bizi enerjili saxlayır. Həmişə uyğunlaşmaqda çətinlik çəkən bəzilərimiz üçün xidmət, edəcək bir iş — və görüşün, seminarın və ya rəqsin sonuna qədər qalmaq üçün bir səbəb verə bilər. Bu arada, həyatımızı dəyişən əlaqələr qururuq. Xidmət edərkən sağalma haqqında öyrənirik, amma həm də etdiyimiz xidmətin kənarlarında: bir tədbir üçün hazırlıq və ya yığışdırma zamanı edilən söhbətlərdə, ya da bir xidmət öhdəliyinə uzun yolda başqaları ilə ciddi şəkildə sağalmaya yanaşan insanlarla əlaqə qururuq. Bir üzv paylaşdı: “Açmaq istədiyim vaxt ağzımı bağlamalı, bağlamaq istədiyim vaxt açmalı olmuşam. Yeni şeylər sınamalı və artıq işləməyən köhnə şeyləri dayandırmalı olmuşam. Kömək istəməyi, məsuliyyətləri bölüşdürməyi, risk almağı və paylaşmağı öyrənməli olmuşam. Həm sözün həqiqi, həm də məcazi mənasında iyrənc qarışıqlıqları təmizləməli olmuşam. Niyə xidmət edirəm? Çünki bu, addımlarda etdiyim bütün işi möhkəmləndirir.”

Bəzilərimiz xidmətə iki ayaqla birdən atılırıq. Baş verən demək olar ki, hər sahəyə qarışırıq, sonra isə işlərin necə görülməli olduğuna dair fərqli fikirləri olan üzvlər tərəfindən geri çevrilirik. Ya da o qədər çox öhdəlik götürürük ki, hamısını yerinə yetirmək mümkün olmur və tədricən əzilir, incik düşürük. Ruhdan düşür və geri çəkilirik. Həddindən artıq qayğı göstərməkdən heç vecimizə almamağa, sonra yenidən geri dönürük. Sevdiyimiz cəmiyyətin kənarında qalır, içəri baxırıq. Özümüzə yazığımız gəlir — axı əlimizdən gələni etməmişdikmi? Belə vaxtlar ən təcrübəli üzvlərimizin belə dözümünü sınayır. Ola bilsin ki, bir müddət bu cür xidmətdən kənara çəkilib əsas məqsədimizə fokuslanmağa ehtiyacımız olsun.

Bu yayındırmanı buraxdıqda, sağalmamız yeni bir fəsilə başlaya bilər. Bu arada biz təmiz qalırıq və çoxlu yaxşı iş görülə bilər. Həll yolu Onuncu Addımdan başlayır. Xidmətdə motivlərimizi nəzərdən keçiririk. Başqalarına AN işlərini necə görməli olduqlarına dair öz baxışımızı zorla qəbul etdirməyə çalışırıq, yoxsa doğrudan da faydalı olmaq istəyirik? Bəzən başqasına da fürsət vermək üçün özümüzdən kənara çıxa bilirikmi? Təcrübəmiz bizə nəyin işlədiyini, nəyin işləmədiyini öyrədir. Nəticəni idarə etməyə çalışmadan bunu paylaşa bilərik. Hər şeyi çox şəxsi qəbul etməyə başlayanda, bir az geri çəkilməyin vaxtı olub-olmadığını düşünə bilərik. Bir fikirdən, qərardan və ya mövqedən əl çəkməyin vaxtını bilmək dua və

təcrübə tələb edir. Rotasiya xidmətdə həm öz rifahımız, həm də cəmiyyətimiz üçün vacib bir prinsipdir.

Xidmət bir qaçış yolu da ola bilər, ya da bacarıqlarımızın və maraqlarımızın üzə çıxmasına imkan verərək özümüzün yeni tərəflərinə giriş verə bilər. Özümüzü bir nərdivan dırmanırmış kimi hiss edib, mövqeyimizi hansısa uğurun sübutu kimi istifadə etdikdə, bu sadəcə eqonun fəaliyyətdə olmasıdır. Amma minnətdarlıqdan irəli gələrək, fədakar şəkildə və bütövün mənafeyini düşünərək geri verdikdə, təcrübənin nə qədər məhsuldar olduğu qədər də mükafatlandırıcı olduğunu görürük. Mənəvi olaraq ayıq olanda, xidmət etməyə ehtiyacımız var — və bunun öhdəsindən gəlmək üçün addım işini də görməliyik.

Biz həm AN daxilində, həm də xaricində xidmət arasında bir tarazlıq tapırıq. Bir-birimizə kiçik yollarla qayğı göstəririk — kimisə görüşə aparmaq, ya da xəstə bir dost üçün yemək gətirmək kimi. Proqram hər birimizə ən rahat verdiyimiz yolları və kömək istəməyə ən rahat olduğumuz yolları tapmağa imkan verir. Məhdudiyyətlərimizlə, o cümlədən şəfqətimizin sərhədləri ilə üzləşirik və nələri edə biləcəyimizi və nələri edə bilməyəcəyimizi realist şəkildə öyrənirik.

Xidmət sahəsində təcrübəmiz olduqda, başqaları üçün resurs və mentor ola bilərik. Bunu təvazökar ruhla edirik — daha çox üzvü prosesə cəlb etməyə sadiq olduğumuz halda nəzarəti saxlamaq istəmirik. Səbir, nəzakət və etimad bu prosesin əsas açarlarıdır. Başqalarına etimad və hörmətlə yanaşsaq, eyni şəkildə geri alacağımız ehtimalı yüksəkdir. Nümunə ilə rəhbərlik edə bilərik, müzakirəni yönəltməyə və enerjini fokuslamağa kömək edə bilərik, nəticəyə təsir etməyə çalışmadan.

Nəzarət illüziyası axtarmadan iştirak etmək, həyatımızın qalan hissəsi üçün nümunəni qoyur. Hər hansı bir mövqedə olmağımızdan asılı olmayaraq, təvazökarlıqla xidmət edərkən AN-ə sadiqlik və sevgi ilə xidmət edirik. Bəzən rəhbərliyi təvazökarlığın olmaması ilə əlaqələndirsək də, bizim üçün xidmət etməməyi seçmək eqoizmimizi və səbirsizliyimizi artırır. Xidmət həmişə təvazökarlıq öyrədir.

Biz xidmətçilər olmağı öyrənirik. Yol boyu bütün eqo məsələlərimizdən keçirik. Özümüzü daha böyük bütövün sadə bir hissəsi kimi unutduğumuzda problemə düşürük.

AN-də istifadə etdiyimiz bəzi sözləri dünyada istifadə etdiyimizdən fərqli mənada işlədirik. Məsələn, asılılıqdan danışanda həyatımızın bütün sahələrini təsir edən mənəvi xəstəliyə diqqət yetiririk. Ağıllılıqdan danışanda isə klinik tərifl ər maraqlı deyil; öz təcrübəmizdən praktik bir anlayış axtarırıq ki, bu da bizə işləsin. AN-də rəhbərlikdən danışanda isə bəzi üzvlərin digərlərindən daha çox güc və ya səlahiyyətə malik olduğunu demirik. Burada rəhbərlik, təvazökar və birlik ruhunda təcrübəmizi paylaşmaqdır. AN-də rəhbərliyi fədakar şəkildə xidmət etməklə tətbiq edirik. Xidmətimiz nə olursa olsun, etdiyimiz hər şeydə əziyyət çəkən asılıları xatırlayırıq və qəbul, cəsarət və hərəkət prinsiplərini tətbiq edirik.

Məsuliyyət AN-də tətbiq etdiyimiz ən vacib prinsiplərdən biridir və xidmət onu öyrənməyin ən yaxşı yollarından biridir. Xidmət bizi sağalma ilə əhatə edir və iştirakda saxlayır, həm də qəbul etməyi tətbiq etmək fürsəti verir. Təcrübəmizi digər asılılarla paylaşmaqla, özümüzü daha dərindən anlamağa başlayırıq. Çox nadir hallarda asılılar özünü fədakar xidmət olmadan uzun müddət təmiz saxlayır. AN sərbəst verir, amma proqramdan sadəcə götürə biləcəyimiz qədər var. Bir müddətdən sonra mükafatlar aldığımız şeydən deyil, verdiyimizdən gəlir. Əsl iş burada başlayır və hamımız buna hazır olmaya bilərik. Mükafat toplamaq üçün hərəkət vasitəsilə toxum əkmək lazımdır.

Sağalmada məsuliyyət var və bu, sağalmamızın məsuliyyətini götürməklə başlayır. Bəzən sadəcə bir şeyə cavabdeh olmaq mükafat verici olur. Təcrübəsi az olanlar üçün bu çox yaxşı dərs ola bilər. Digərləri isə məsuliyyət təcrübəsi ilə artıq çox yük altındadır və xidmət işi buraxmağı öyrədir. Xidmət zamanı çevikliyi, tolerantlığı və tarazlığı öyrənirik. Rahatsız olsaq belə, birliyi tətbiq etməyi öyrənirik və cəsarətimizi məşq edirik. Bir üzv paylaşdı: "Bütün həyatım boyu özümü az hiss edirdim. Yad birisi mənə qaş qaldırardı və mənim pis günüm olardı. Xidmət mənə dəyərli olduğumu hiss etdirdi."

Prinsiplər, Təcrübə və Perspektiv

AN xidməti həmişə mesajı hələ də əziyyət çəkən asılılara çatdırmaq ruhunda edilməlidir. Bu, həmrəyliyimizin əsas məqsədidir və bundan uzaqlaşdıqda diqqəti yayındıran təsirlərə qapı açırıq. Amma nadir hallarda motivlərimiz tamamilə saf olur. Özünü fəda edən xidmət məqsədimizdir, amma xidmətin bu qədər mükafatlandırıcı olmasının səbəblərindən biri də onu bilməkdir ki, biz dəyərli və faydalıyıq. Xidmətimiz ya tamamilə özünü fəda etmək, ya da yalnız eqo tələbatını qarşılamaq üçün deyil. Etdiyimiz iş, özümüzü yaxşı hiss etməyi gözləyərkən bizi bir arada saxlaya bilər. Bunu qəbul etməyimiz, hər şeyin qaydasında olduğunu göstərmək yerinə, inkişaf etməyimizə imkan verir. Məqsədimiz olduğunun fərqində olmaq eqoistlik deyil. Əgər yaxşı niyyətlə—düzgün səbəblərlə düzgün iş görürüksə—biz mütləq fayda görəcəyik. Hər birimizin verməli olduğu bir şey var və bunu etməyə imkan yaratmaq bir-birimizə sağalmaqda kömək etməyin bir hissəsidir. Bu davamlı bir prosesdir. Özümüz üçün bir yer tapırıq, orada rahat olmağı öyrənirik, ondan çıxırıq və yeni bir yer tapırıq. Hər dəfə özümüz haqqında bir şey öyrənirik və tez-tez yeni bir şey etməyi öyrənirik. Bir üzv paylaşdı: "Görünür ki, nə qədər çox təcrübə qazansam, bir o qədər təcrübəsiz olduğumu anlayıram."

Başqa bir üzv xidmətə girişini xatırladı: "Mübahisələr, siyasətlər, gündəmlər və ümumi xaos var idi. Amma iclas başladığı andan etibarən sevgini hiss etdim. Yeni olduğum üçün, bu mənim alışdığım şey idi və uyğunlaşmış kimi hiss etdim." Bu, öz-özlüyündə xaosun yaxşı olduğunu demək deyil. Amma şəxsi sağalmamızda olduğu kimi, çətin hissələr tez-tez dərslərin olduğu yerlərdir. Yeni insanların xidmət etməsinə imkan vermək, daha çox insanın xidmət təcrübəsindən öyrənməsinə yol açır. Eyni zamanda bizi yeni fikirlərə və iş görməyin yeni yollarına açır. Təkərin yenidən ixtira edilməsində də dəyər ola bilər, hətta bu, iş görməyin çox səmərəli bir yolu kimi görünməsə də. Hər birimiz prosesi yaşadıqca öyrənirik və bəzən daha yaxşı bir təkər əldə edirik.

Hər şey dəyişir—bu həm yaxşı, həm də pis xəbərdir. Dəyişikliklərlə böyümək onlarla razılaşmaq demək deyil. Amma yaxşı niyyətli elastiklik xoşbəxt sağalmanın açarıdır. Uzun müddətli baxışa inama çalışırıq. Ola bilər ki, bu təkamül və ya böyümə ağrılarıdır, amma bunu həmişə bizim anlamamız tələb olunmur. Kristal kürəmiz yoxdur. Rahatsız nəticə inkişafımızın bir mərhələsidir, hekayəmizin sonu deyil. Bu şəxsi sağalmaqda doğrudur, həmrəyliyimizdə də doğrudur. Biz böyüyürük və dəyişirik, və ehtiyaclarımız da böyüyür və dəyişir. Əgər AN-in müəyyən bir bölgədə başlamasında iştirak ediriksə, həmin bölgə icma halına gəldikdə bu çox narahat ola bilər. Əgər uzun müddət müəyyən bir xidmətlə məşğul oluruqsa, başqalarının müdaxilə etməsinə və işin tək bir yolla edilmədiyini qəbul etməyə imkan vermək çətin ola bilər. Kimliyimiz keçmişdə necə olduğu ilə bağlı olduqda, eyni şəkildə yardım edə bilmirik. "Onlar səhv edir" deyə yardım istəmək çətin olur, və ümidimizi açıq göstərdiyimiz üçün mesajı da çatdırmaq çətinləşir.

AN-in əvvəlkindən fərqli olması uğurumuzun və böyüməmizin nəticəsidir. Və ehtimal ki, o qədər də fərqli deyil. Əsaslar dəyişmir. Daşıdığımız mesaj dəyişmir. İstifadəni dayandırmaq, istəyi itirmək və yeni bir həyat yolu tapmaq üçün etməli olduğumuz şeylər həqiqətən dəyişmir.

Otaqlarda özümüzü təhlükəsiz hiss etdiyimiz üçün yerimizi bildiyimizi düşünürük və heç nəyi dəyişdirmək istəmirik. Amma ən yaxşı bildiyimiz şey istənilmədikdə və ya eyni şəkildə lazım olmadıqda, bunu şəxsi qəbul etməmək çətindir. Ev qrupumuzda stullar yenidən düzəldildikdə biz əsəbləşə bilərik. Yeni insanlarla işləməyi öyrənmək, iş görməyin yeni yollarını sınamaq ağrılı və qəribə ola bilər. Xidməti açıq və qonaqpərvər etdikdə bir-birimizə xidmət və həmrəylikdə yerimiz olduğunu hiss etməyə imkan veririk. Sadəcə "xahiş edirəm" və "təşəkkür edirəm" demək böyük fərq yarada bilər.

Əgər sağalmanın prinsiplərini qucaqlasaq, təbii olaraq həmrəyliyi də qucaqlayırıq və onun böyüməsinə kömək edirik. Hər birimiz bunu öz yolumuzla edirik. Ev qrupumuzu sevmək və bəsləmək istəyə bilərik. İclas başlada bilərik. Bəzilərimiz yeni üzvlərlə işləməkdə istisnaikdir. Başqalarımız ünsiyyətdə yaxşıdır. Tədbirlər təşkil etməkdən və ya gözəl veb saytlar yaratmaqdan zövq ala bilərik. Xidmət ürəyimizdə olduqda, sadəcə olduğumuz kimi faydalı olma yollarını tapırıq. Etdiyimiz xidmət heç vaxt "seçilmək" tələb etməyə bilər. Bir-birimizin təcrübəsini qiymətləndirdikdə və xidməti maraqlı, əyləncəli və hər kəs üçün əlçatan etməyə çalışdıqda, həqiqətən hər kəs üçün masada yer olduğunu görürük. Xidmət hər birimizin böyüməsinə kömək etdiyi kimi, mesajımızı çatdırmaq üçün hər kəsin iştirakına ehtiyacımız var.

İkinci Ənənəyə inandığımız zaman, həm özümüzün, həm də başqalarının səhv etməsinə imkan verə bilərik. Bəzən xidmət zamanı etdiyimiz səhvlər—həyatımızdakı kimi—bizi növbəti yerə aparır. İkinci Ənənəyə inanmaq ümid verir. Sevgi dolu bir Tanrının idarədə olduğunu və prosesin nə olursa olsun davam etdiyini bilirik. Qərarlarımız mesajın çatmasına mane ola bilər. İş üçün otaqdakı ən yaxşı insan olmaq lazım deyil. Xidməti cazibədar etmək üçün onu cəlb olunan insanlar üçün uyğun bir yer tapmaq lazımdır.

Hər hansı şəkildə geri verməyimizdə başqaları ilə paylaşa bilmək və əməkdaşlıq etmək vacibdir, və bu, əksərimizin otaqlara gətirdiyi bacarıq deyil. Xidmət bizə ünsiyyət qurmağı öyrədir və bu, həyatımızda yaşadığımız ən çətin dərslərdən biri ola bilər. Təkrar-təkrar özümüzü məlumat verən kimi görürük, amma başqaları onu anlamır—ya da aldığını xatırlamır.

Ünsiyyət həmişə yalnız ötürülən məlumatdan ibarət deyil. Necə ünsiyyət qurduğumuz nəyi çatdırdığımızdan ayrıla bilməz. Dediklərimiz, eşidilən və insanların cavabları arasındakı fərqi nəzərdən keçirmək bütün münasibətlərimizdə əsl dəyişiklik üçün başlanğıc ola bilər. Xidmət və həyatımızda insanlara məlumatı müxtəlif yollarla təqdim edirik. Onlara atdıqda, həmişə narahat olurlar. Çox vaxt məlumat verir və insanların niyə maraqlanmalı olduqlarını bilmələrini gözləyirik. Məlumatın özündən kənarda həyat var; təqdim etdiyimiz məlumatın vacibliyi var və bunu önə çıxarmaq bizim işimizdir. İlham olmadan məlumat verdikdə insanlar dinləməyə davam etmir. Nəticə olaraq, hamımızın iştirak etməsi lazım olan bir söhbətdən bir-birimizi kəsirik.

İkinci Ənənə bizə göstərir ki, sevgi dolu Tanrı qrup vicdanımız vasitəsilə ifadə oluna bilər. Hər birimiz bütün lazımi məlumatı əldə etməyə və sərbəst paylaşmağa cavabdehik, beləliklə bizdən inkişaf edən zəka eşidilməyə şans əldə edir. Bir-birimizi hörmətlə qiymətləndirdikdə, fərqli ünsiyyətə qapı açırıq. Xidmətimizdə cəlb etməyi tətbiq etdikdə, onun mümkün qədər açıq, əhatəli və qonaqpərvər olmasını təmin etməyə çalışırıq. Ümumi rifahımız birinci yerdədirsə, bu görünür.

Hər birimizin məsələlər və onları necə idarə etməklə bağlı öz fikirləri ola bilər, amma prinsiplərimiz bizə xatırladır ki, bizim fikirlərimiz tək əhəmiyyətli olanlar deyil. Masaya

alternativləri gətirmək, hətta onlarla razı olmasaq belə, qrupun seçim imkanlarını genişləndirməyə kömək edə bilər. Tez-tez ən yaxşı mümkün həll konsensus yaratmaq prosesində ortaya çıxır, buna görə də qrupa mümkün qədər çox məlumat vermək bizim məsuliyyətimizdir. Qrup vicdanına güclü inandığımız zaman təslim olmaq, etimadı yaşamaq imkanı yaradır. Münaqişədə hər kəsin yaxşı niyyətlə hərəkət etdiyinə inanmağı bacardıqda, bir az daha çox buraxmağa hazır ola bilərik. Öz istəklərimizin arxasında gizlənmədən qrupu qəbul edə bildikdə, həmrəyliyimiz, qrupumuz və ya xidmət komitəmizlə əlaqələrimizin keyfiyyəti öz yolumuzu almağımıza bağlı olmur.

AN-də fikir və təcrübə fərqlərini sevgi dolu bir şəkildə həll etməyin yollarını tapmaq, həyatımızın qalan hissəsində də fərqli şəkildə əlaqə qurmaq üçün bizə vasitələr verir. Bu prosesdə öyrənirik ki, ünsiyyət bağışlamanın mərkəzindədir. Sadə bir söhbətlə həll oluna biləcək bir qəzəbi illərlə saxlayırıq. Rahatsız vəziyyətlərlə üzləşmək və sevgi dolu hərəkət etmək yetkinliyin və lütfün bir nümayişidir. Qəzəbi və incikliyi buraxmaq emosional yetkinliyimizin mükafatıdır.

Biz Anonim Narkomanlarda növbəti nəsli seçə bilmirik. Kim təmiz qalacaq, kim qalmayacaq, bəzən təəccüblü olur. "Ən çox uğur qazanacaq" kimi görünən birini itirmək və otaqdakı ən çılğın, uğursuz görünən üzvün ildönümünü qeyd etmək təcrübəsini yaşamışıq. AN-də qaldıqca, yeni üzvlərin bizim kimi təmələ və təcrübəyə malik olmadığını düşünmək meylimiz olur. Bizim məsuliyyətimiz verilənləri paylaşmaq və AN-in böyüməsini təmin etməkdir. Təcrübəli bir üzv belə tövsiyə etdi: "Onlar həyatımı xilas edən bu proqramda öz təcrübələrini gətirəcəklər, ona görə də onların mənim xilas olmağım üçün lazım olanı əldə etdiyinə əmin olmalıyam."

Həmrəyliyin canlı olması, bu proqramın işlədiyinin və hələ də işlədiyinin sübutudur. Bizim vəzifəmiz qorxuya və ya necə edilməli olduğuna dair sərt inanclarımıza görə deyil, bu sübuta etibar etməkdir. Əgər bunu düzgün edirsinizsə, həm fərdi, həm də qrup olaraq indi bildiyimizdən daha da böyüyəcəyik. Xidmətlərimizin həqiqətən sevgi dolu Ali Güc tərəfindən yönəldiyinə inandığımız zaman, buraxa bilərik və prosesin inkişaf etməsinə imkan verə bilərik. Uğur, birlikdə həll yoluna çalışdığımız zaman gəlir. Bəzən səhvlər sadəcə baş verəcək: Biz sözümüzü deyirik və yolumuzu çəkirik. Fərqli yollarla iştirak etmək, faydalı olmaq və xidməti qiymətləndirmək üçün yollar tapırıq. Bəzən komitə və qərarlarla bağlı xidmət növündən fasilə almaq və yenidən ön xətt və telefon xəttlərinə qayıtmaq konstruktiv ola bilər. Ehtiyacı olan asılıya əl uzatmaq etdiyimiz ən vacib şeydir. Fokusumuzu ön qapıya yönəltdikdə, mübahisələrimiz və incikliyimiz aradan qalxır. Mesajı daşıdığımız zaman, mesajı alırıq. Mesaj azadlıqdır, və bağlayıcı bağlar saf sevgidir.

Sevgi

AN-də ifadə etdiyimiz sevgi ruhu sahib olduğumuz ən güclü şeydir. Əsas Mətn bunu "bir şəxsdən digərinə həyat enerjisinin axını" kimi təsvir edir və bunu otaqlarda bir asılının yenidən canlandığını izlədikdə görürük. Verdiyimiz qucaqlar metodumuzun və təcrübəmizin vacib bir hissəsidir. AN bütövlükdə sevgi haqqındadır.

Addım On İkini bacardığımız qədər tətbiq etdiyimiz zaman, sevgi etdiyimiz hər şeyin mərkəzinə çevrilir—bu, asılılığın ümidsizlik və özünü məhv etməyə qarşı ən güclü antidotdur. Yeni üzvə qarşı hiss etdiyimiz şəfqət, ailəmizə, ətrafımızdakı insanlara və nəhayət, özümüzə uzatmaq öyrəndiyimiz bir şeydir. Bəziləri deyir ki, nəticədə Addım On İki hər kəsə əziyyət çəkərkən əl uzatmaq haqqındadır. Əlbəttə, əvvəllər görməzlikdən gəldiyimiz kimi, indi uzaq

baxa bilmərik. Hələ də bəzən yeni üzvlərə şəfqət göstərmək, çətinlik çəkən köhnə üzvlərə göstərməkdən daha asan ola bilər.

Birlik sevgi praktikasının təzahürüdür. Qərarlarımızın üzərindən qalxırıq və hər vəziyyətdə bir araya gəlirik. Bu prosesdə bağışlamağı və barışığı öyrənirik. Hər zaman yenidən birlikdə işləməyə başlamazdan əvvəl bağışlamırıq, amma barışıq yaratmaq öhdəliyimiz var, çünki bir-birimizdən asanlıqla qaça bilmirik. Bağışlama hərəkət və qərardır. Çox bağışlamaya ehtiyacımız var və onu vermək də bizə qismət olur. Bağışlama özü bir mükafatdır. Öz içimizdə sülh tapmağa başlayırıq. Günahkarlıqdan, utancdan və incikliyimizdən azad olduğumuz zaman ağlımız sakit olur.

Bəzilərimiz özümüzə xoşbəxt olmağa icazə verməkdə çətinlik çəkirik. Bəlkə bunu haqq etmədiyimizi düşünürük, ya da öz üzərimizdə işləməyi dayandıracağımızdan qorxuruq. Bəzilərimiz o qədər uzun müddət xoşbəxt olmamışıq ki, acılığı buraxmaq narahat edir. Xoşbəxtliyi mənəvi bir prinsip kimi qəbul etdikdə, onun təvazökarlıqla əlaqəsini görə bilirik. Həyatımızdan zövq alma qabiliyyətimiz, öz-özünə meyllilikdən əl çəkməyə nə qədər hazır olduğumuzla birbaşa əlaqəlidir. Xoşbəxtliyi mənəvi bir sərvət kimi düşünəndə, onu həm bir hədiyyə, həm də bir məqsəd kimi görə bilərik. Ona doğru çalışırıq, yolunda duran maneələri buraxaraq, qalanını isə bizdən böyük bir gücə həvalə edirik. Təvazökarlıq və empatiya mənəvi həyatda mükafatlı bir yaşam üçün vacibdir. Şəfqət praktikamız vasitəsilə dərin sevinc tapdıqca, xoşbəxtliyin daha əlçatan olduğunu görürük. Bir üzv belə dedi: “Xoşbəxt olmağa qərar verməli idim, amma bunu həqiqətən işləyəcək şəkildə etmək üçün bu xoşbəxtliyin dayanacağı bir təməl olması lazım idi.”

Öz çətinliklərimizdən keçmək, həm özümüz, həm də başqaları üçün şəfqət tapmağa kömək edir. Empati hissini inkişaf etdirdikcə, eyni ruhun hamımızda olduğunu anlayırıq və heç birimizin digərlərindən daha vacib olmadığını görürük. Hamımız bəzən xəstə və əziyyət çəkirik, təmiz qalma müddətimizdən asılı olmayaraq. Hamımız bəzən ümid və cavablar gətiririk, hətta özümüz bunu hiss etməsək belə. Bir gün təmiz qalmaq möcüzədir, bu, sonrakı günlərlə davam edib-etməməsindən asılı olmayaraq. Bir üzvün 20, 30 və ya daha çox il təmiz qalmaqla real bir irəliləyiş yaşadığını gördükdə, həqiqətən sağalmanın heç vaxt dayanmamasını anlayırıq.

Sevgi bir hərəkət sözüdür. Sevgi dolu hərəkət müxtəlif formalar ala bilər. Bəzən isti bir qucaqdır; bəzən kimsəyə soyuq, sərt həqiqəti deməkdir. Amma sevgi ilə, sevgi niyyəti ilə hərəkət etdikdə, bu görünür. Bu önəmlidir. Hiss edə bilirik və ətrafımızdakı insanlar da hiss edir. Onun dadını çıxara bilərik—sözün əsl mənasında, bizi sevincə aparır. Nəhayət, zədələnmədən sevmək və sevilmək üçün etibar etdiyimiz zaman, başqaları və ətrafımızla əlaqəmizə toxuna bilirik.

Uzun müddət təmiz qalmaq yalnız sağalmanın baş verməsi demək deyil, həm də həyatın baş verməsi deməkdir. Böyüyürük və yaşlanırıq; ailə qururuq, iş dəyişirik və yalnız təmiz və sağalmaqda olduğumuz üçün dünyanı idarə edirik. Xoşbəxtliyin daxildən gəldiyini, sağalma ilə daha da gücləndirilə bilən mənəvi bir təcrübə olduğunu başa düşürük. Hər nə baş verirsə baş versin, sevinc içimizdə yaşaya bilər. Bir üzv paylaşdı: “Hisslərimi qucaqladım və onlarda rahatlıq tapdım, çünki bilirdim ki, onlar mənim yenidən doğulmağımın bir hissəsidir. Mən canlı idim. Nə qədər dağılacaq kimi hiss etsəm də, bunun son olmadığını bilirdim. Dünyada əhəmiyyətli olan tək şey sevgi idi. Artıq sevmədən çox vaxtımı israf etmişdim.”

Sevgi bir növ zəka formasıdır. Sözün olmadığı zaman bizi doğru sözlərə aparan intuisiyadır, irəliləməli və geri çəkilməli olduğumuzu göstərir. Həqiqəti söylədiyimiz zaman sevgi hiss edirik. Ali Gücümüzün iradəsində olduqda, təbii olaraq mesajı daşıyırıq və lazım olan mesaj bizi tapır. Keçidi əngəlləyən qüsurları aradan qaldırdıqda, ətrafımızdakı sevgiyə daha aydın bir kanal ola bilirik. Özümüzdən böyük bir sevgiyə toxunuruq və əvvəllər mümkün olduğunu düşünmədiyimiz şeyləri edə bildiyimizi görürük. Parlaqlıq bizdən keçir.

Sağalmaqda bir deyim var ki, irəlilədikcə yol daralır. Bu, qismən doğrudur. Eyni köhnə səhvləri etməyə meylimiz azalır və əksər hallarda impulslarımızla hərəkət etməməyin daha yaxşı olduğunu bilirik. Amma bu, hekayənin sonu deyil. Sanki bir huni vasitəsilə keçirik: Yeni həyat tərzimizə alışdıqca yol daralır və daha narahat olur—və sonra xəbərdarlıq olmadan açılır və azad oluruq. Yol artıq dar deyil; bəzən yolun ümumiyyətlə olmadığı kimi görünür. Öz ritmimizlə irəliləyirik, doğru sürət və istiqamət tapırıq. Səyahət daxilədir və heç vaxt dayanmır. Öyrənməyə və böyüməyə davam edirik, yaşama yollarını tapır və təcrübəmizi başqalarına kömək üçün istifadə edirik. Təmiz qalma müddətimiz nə qədər uzun olursa olsun, öyrənəcəyimiz və paylaşacağımız daha çox şey var. Birinci Addım bizi şüurlu olma, əlaqə və sükunət yoluna qoydu. Sadəcə abstinensiya ilə kifayətlənmədik. Həyatımız boyunca yolumuza rəhbərlik edəcək sonsuz prinsip mənbəyi aldıq.

Üçüncü Addımda iradəmizi bizdən böyük bir gücə həvalə etməyə qərar veririk və On Birinci Addımda bu bizə geri verilir, amma dəyişmiş şəkildə. Əvvəlki vəziyyətimizdə hiss etdiyimiz ümidsizlik, qayğı göstərmək, paylaşmaq, vermək və böyümək ehtirasına qapı açdı. Özümüzü yaşatma gücümüz yox idisə, indi həyatımızda və başqalarına xidmət edərkən hərəkət edirik və nəticələrdən təəccüblənirik. Ləyaqət, dürüstlük və lütf ilə yaşayırıq—və həmişə daha yaxşı ola biləcəyimizi bilirik.

Özümüzdə və həmrəyimizdə gördüyümüz irəliləyiş nə qədər çoxdursa, mümkünsüz görünənlər bir o qədər mümkün olur. Əvvəl çıxış yolu kimi görünən şey indi bizə həyatın qapılarını açır—təsəvvür etmədiyimiz həyata, sevincə, ümidə və heç vaxt dayanmayan böyüməyə. Daha yaxşı olmağa davam edirik. Yeni yaşama yolları, yeni azadlıq və kəşf ediləcək yeni yollar tapmağa davam edirik. Birlikdə həmrəylik içində səyahət edirik və arxamızda gələcək üçün yolu açırıq. *Təmiz yaşadıqca, səyahət davam edir.*