

# Кім, Не, Қалай және Неге

## Тәуелді деген кім?

Көпшілігімізге бұл сұрақ туралы көп ойланудың қажеті жоқ. *Біз білеміз!* Біздің бүкіл өміріміз бен ойларымыз қандай да бір түрде есірткіге — пайдалану мен табуға және тағы алудың жолдары мен амалдарына бағытталған. Біз пайдалану үшін өмір сүрдік және өмір сүру үшін пайдаландық. Қысқасында, тәуелді — бұл өмірі есірткімен басқарылатын еркек немесе әйел адам. Біз созылмалы және үдемелі аурудың құрсауында тұрған адамдармыз, оның соңы әрқашан да бір: түрме, аурухана және өліммен аяқталады.

## Анонимді Нашақорлар бағдарламасы дегеніміз не?

АН — бұл есірткі пайдалануы үлкен проблемаға айналған ерлер мен әйелдердің коммерциялық емес қауымдастығы. Біз бір-бірімізге таза қалуға көмектесу үшін үнемі кездесіп тұратын сауығып жатқан тәуелділерміз. Бұл барлық есірткілерден толық бас тарту бағдарламасы. Мүшелікке қойылатын бір ғана талап бар — ол пайдалануды тоқтатуға деген ұмтылыс. Біз саған ашық ойыңды сақтап, өз-өзіңді қинамауыңды ұсынамыз. Біздің бағдарламамыз-бұл күнделікті өмірде оларды ұстануға болатындай қарапайым жазылған принциптер жиынтығы. Олар туралы ең маңыздысы-олардың жұмыс істеуі.

АН-де ешқандай міндеттемелер жоқ. Біз басқа ұйымдармен байланысты емеспіз. Біз басқа ұйымдарға кірмейміз, бізде кіру төлемдері де, тұрақты жарналары да жоқ, біз ешқандай кепілдік бермейміз және ешкімге уәде бермейміз. Біз ешқандай саяси, діни немесе құқық қорғау органдарымен байланысты емеспіз және

бізді ешкім бақылап отырған жоқ. Кез келген адам жасына, нәсіліне, жыныстық ерекшелігіне, сеніміне, дініне немесе дінінің жоқтығына қарамастан бізге қосыла алады.

Бізді сенің нені және қаншалықты көп пайдаланғаның немесе байланыстарың кім болғаны, бұрын не істегенің, дүниенің қанша да көп немесе аз болғаны қызықтырмайды. Біз тек сенің мәселең бойынша не істегің келетініне және біз саған қалай көмектесе алатынымызға мән береміз. Жаңадан келген адам кез келген жиналыстағы ең маңызды адам болып табылады, өйткені біз бар нәрсені беру арқылы ғана сақтай аламыз. Біздің топтық тәжірибемізден біздің жиналыстарымызға үнемі келетіндердің таза қалатынын білдік.

## Біз неге осындамыз?

АН Қауымдастығына келмес бұрын, біз өз өмірімізді басқара алмадық. Біз басқа адамдар сияқты өмір сүріп, өмірден ләззат ала алмадық. Бізге басқа нәрсе керек еді деп біз оны есірткіден таптық деп ойладық. Біз оны отбасыларымыздың, әйелдеріміздің, күйеулеріміздің және балаларымыздың аманшылығынан жоғары қойдық. Біз қалай да болса есірткіні табуға мәжбүр болдық. Біз көптеген адамдарға үлкен зиян келтіргеніміз рас, бірақ бәрінен бұрын өзімізге зиян келтірдік. Жеке жауапкершілікті өз мойнымызға ала алмауымыздың кесірінен, біз өз өзімізге проблемалар келтіріп алдық. Біз өмірдің өз шарттарын қабылдауға қабілетсіз сияқты болып көріндік.

Біздің көпшілігіміз тәуелділігімізде өз-өзімізге баяу қол жұмсайтынымызды түсіндік, бірақ тәуелділік өмірдің айлакер жауы болғандықтан, біз бұнымен бірнәрсе істеуге күшімізді жоғалттық. Біздің

көпшілігіміз түрмеге қамалдық немесе медицинада, дінде және психиатрияда көмек іздедік. Бұл әдістердің ешқайсысы бізге жеткілікті болмады. Біз шарасыздықтан бір-бірімізден Анонимді Нашақорларда көмек сұрағанға дейін біздің ауруымыз әрқашан қайта оралатын немесе ушыға беретін.

АН-ға келгеннен кейін, біз ауру адамдар екенімізді түсіндік. Біз белгілі емі жоқ аурудан зардап шектік. Алайда оны бір сәтте тұтқынға алып, содан кейін сауығу мүмкін болады.

## Бұл қалай жұмыс істейді

Егер сен біз ұсынатын нәрсеге ие болғың келсе және оған ие болу үшін бар күш-жігеріңді салуға дайын болсаң, онда сен белгілі бір қадамдар жасауға дайынсың. Біздің қалыпқа келуімізге мүмкіндік берген қағидалар осылар:

1. Біз тәуелділіктің алдында әлсіз екенімізді, өміріміздің басқарылмайтындығын мойындадық.
2. Біз өзімізден құдіретті Күш біздің ақыл-ойымызды қалпына келтіре алатының сеніміне жеттік.
3. Біз *өзіміздің түсінігіміздегі* Құдайдың қамқорлығына өз еркімізді және өмірімізді тапсыру туралы шешім қабылдадық.
4. Біз өз өзімізге мұқият және қорықпайтын моральдық түгендеу жасадық.
5. Біз Құдайдың алдында, өзімізге және басқа адамға қателіктеріміздің нақты сипатын мойындадық.
6. Біз Құдайдың мінезіміздегі осы кемшіліктердің барлығын жоюына дайын болдық.
7. Біз кішіпейілділікпен Одан біздің кемшіліктерімізді жоюын сұрадық.

8. Біз зиян келтірген барлық адамдардың тізімін жасадық және олардың барлығын өтеуге дайын болдық.
9. Біз бұл адамдарға немесе басқаларға зиян тигізуі мүмкін жағдайларды қоспағанда, мүмкін болған жерде келтірілген зиянды тікелей өтедік.
10. Біз жеке түгендеуді жалғастырдық және қателескен кезде оны дереу мойындадық.
11. Біз сыйыну мен медитация арқылы *өзіміздің түсінігіміздегі* Құдаймен саналы қарым-қатынасымызды жақсартуға тырысып, тек Оның біз үшін еркі туралы білуге және оны жүзеге асыру үшін күш беруіне сыйындық.
12. Осы қадамдардың нәтижесінде рухани оянғаннан кейін, біз бұл хабарды нашақорларға жеткізуге және осы принциптерді барлық істерімізде қолдануға тырыстық.

Бұл үлкен жұмыс және біз мұның бәрін бірден жасай алмаймыз. Біз бір күнде тәуелді болмадық, сондықтан есіңізде болсын — *сабыр түбі сары алтын*.

Біздің қалпына келуімізде, ең алдымен, рухани принциптерге немқұрайлы немесе төзімсіз көзқарас бізді құртады. Олардың үшеуі міндетті: адалдық, ашықтық және дайындық. Осылардың көмегімен біз жақсы келе жатырмыз.

Біз тәуелділік ауруына деген көзқарасымыз толығымен реалистік деп санаймыз, өйткені бір тәуелдінің екіншісіне көмектесуінің терапевтік құндылығы еш нәрсемен салыстыруға келмейді. Біз өз жолымызды практикалық деп санаймыз, өйткені бір тәуелді басқа тәуелдіні жақсы түсініп, оған көмектесе алады. Біз өз қоғамымызда, күнделікті өмірде өз проблемаларымызбен неғұрлым тезірек тап болсақ, соғұрлым тезірек сол

қоғамның қолайлы, жауапты және өнімді мүшелеріне айналамыз деп сенеміз.

Белсенді тәуелділікке қайта оралмаудың жалғыз жолы — бұл бірінші есірткіні қолданбау. Егер сен біз сияқты болсаң, олардың біреуі тым көп, ал мыңы ешқашан жеткіліксіз екенін білесің. Біз бұған үлкен мән береміз, өйткені біз есірткіні кез келген түрде қолданғанда немесе біреуін екіншісіне алмастырғанда, тәуелділігімізді қайтадан босататынымызды білеміз.

Алкогольді басқа есірткілерден өзгеше деп ойлау — көптеген нашақорлардың есірткіге қайтуын тудырды. АН-ға келгенге дейін, көпшілігіміз алкогольді бөлек қарастырдық, бірақ біз ол туралы қателесуге мүмкіндігіміз жоқ. Алкоголь — бұл есірткі. Біз, тәуелділік ауруы бар адамдар, қалпымызға келуіміз үшін барлық есірткілерден бас тартуымыз керек.

## АН-дың Он Екі Дәстүрі

Біз өзімізде бар нәрсені тек қырағылықпен сақтаймыз және жеке адамның бостандығы Он екі Қадамнан туындайтыны сияқты, топтың бостандығы да біздің дәстүрлерімізден туындайды.

Бізді біріктіретін нәрселер бізді ажырататын нәрселерге қарағанда күштірек болғанша, бәрі жақсы болады.

1. Біздің ортақ әл-ауқатымыз бірінші орында тұруы керек; әр адамның қалпына келуі АН бірлігіне байланысты.
2. Біздің топтық мақсатымыз үшін бір ғана жоғары билік бар — ол біздің топтық санамызда өзін көрсете алатын сүйіспеншілікке толы Құдай. Біздің басшыларымыз тек сенімді қызметшілер; олар бізді басқармайды.
3. Мүшелікке қойылатын жалғыз талап — пайдалануды тоқтатуға деген ұмтылыс.

4. Әрбір топ басқа топтарға немесе жалпы АН-ға қатысты мәселелерді қоспағанда, автономды болуы керек.
5. Әр топтың бір ғана негізгі мақсаты бар — бұл хабарды әлі де зардап шегетін тәуелділерге жеткізу.
6. АН топтары ешқашан ақша, мүлік немесе бедел мәселелері бізді негізгі мақсатымыздан алшақтатпауы үшін кез келген байланысты нысанға немесе сыртқы кәсіпорынға АН атауын мақұлдауға, қаржыландыруға немесе беруге болмайды.
7. АН-дың әр тобы өзін-өзі толық қамтамасыз етіп, сырттан қаржылық көмектен бас тартуы керек.
8. Анонимді Нашақорлар мәңгілікке кәсіби емес болып қалуы керек, бірақ біздің қызмет көрсету орталықтарымыз арнайы жұмысшыларды жалдай алады.
9. АН, осылайша, қауымдастық ретінде, ешқашан орталықтандырылмауы керек, бірақ біз қызмет көрсетілетіндерге тікелей есеп беретін қызмет көрсету кеңестерін немесе комитеттерін құра аламыз.
10. Анонимды Нашақорларда қауымдастықтан тыс мәселелер бойынша пікірі жоқ; сондықтан АН атауы ешқашан қоғамдық дауларға түспеуі керек.
11. Біздің қоғаммен байланыс саясатымыз жарнамаға емес, тартымдылыққа негізделген; біз әрқашан баспасөз, радио және теледидар деңгейінде жеке анонимділікті сақтауымыз керек.
12. Анонимділік-бұл біздің барлық дәстүрлеріміздің рухани негізі, ол әрқашан принциптерді жеке тұлғалардан жоғары қоюды еске салады.

«Он екі қадам» және «Он екі дәстүр» AA World Services, Inc. рұқсатымен бейімдеу үшін қайта басылды.

Copyright © 2025 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Барлық құқықтар қорғалған.

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
Tel. +1/818 773-9999  
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA  
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE  
Brussels, Belgium  
Tel. +32/2/646-6012

World Service Office—IRAN  
Tehran, Iran  
www.wsoiran.org



Бұл АН қауымдастығы мақұлдаған  
әдебиеттің аудармасы.

Narcotics Anonymous    және The NA Way  
– Narcotics Anonymous World Services,  
Incorporated-тың тіркелген тауар белгілері.

ISBN 9781633804722

Kazakh

7/25

WSO Catalog Item No. KK3101



**Narcotics Anonymous®**  
**Анонимді Нашақорлар**

IP No. 1-KK

## Кім, Не, Қалай және Неге

*Narcotics Anonymous* Ақ  
кітапшасынан қайта басылды