## Bir başqa baxış

Yəqin ki, nə qədər düşüncə tərzi varsa, həm araşdırmalara, həm də şəxsi təcrübələrə əsaslanan bir o qədər də asılılıq təsviri mövcuddur. Eşitdiyimiz təsvirlərdə səmimi fikir ayrılıqlarının çoxsaylı olması təəccüblü deyil. Bunlardan bəziləri, müşahidə olunan və məlum faktlara müəyyən qruplar üçün digərlərindən daha uyğundur. Əgər biz bunu bir fakt kimi qəbul edə bilsək, onda bəlkə də bütün asılılıqlar üçün daha əsaslı bir təsvir yolu tapmağa və hamımız arasında ünsiyyəti daha düzgün şəkildə qurmağa ümid edərək başqa bir baxış bucağı nəzərdən keçirilməlidir. Əgər biz *asılılığın nə olmadığı* haqda geniş razılıq əldə etsək, onda bəlkə də onun *nə olduğu* daha aydın şəkildə üzə çıxa bilər.

Bəlkə bəzi əsas məqamlarda razılaşa bilərik.

### 1. Asılılıq azadlıq deyil.

Xəstəliyimizin təbiəti və onun müşahidə olunan simptomları bu faktı ön plana çıxarır. Biz asılılar, bəlkə də onu çox istədiyimizə və xəstəliyimizin inkişafında çox nadir hallarda yaşadığımıza görə, şəxsi azadlığı yüksək qiymətləndiririk. Hətta istifadəni dayandırdığımız zamanlarda belə, azadlıq əldə edə bilmirik. Heç vaxt hər hansı bir hərəkətin davamlı sağalma üçün şüurlu bir arzuya, yoxsa istifadəyə qayıtmaq üçün şüursuz bir istəyə əsaslandığından əmin ola bilmirik. Biz insanları və mühiti manipulyasiya etməyə və bütün hərəkətlərimizi idarə etməyə çalışırıq; beləliklə, azadlığın ayrılmaz əlaməti olan spontanlığı məhv edirik. Nəzarət ehtiyacının, onu itirmək qorxusundan qaynaqlandığını başa düşə bilmirik. Keçmişdəki uğursuzluqlar və həyatın çətinliklərini həll edən zaman üzləşdiyimiz məyusluqlara əsaslanan bu qorxu, bizə mənalı seçimlər etməyə mane olur; bu seçimlər yerinə yetirilsə, bizi bloklayan həmin qorxunu aradan qaldırardı.

### 2. Asılılıq şəxsi inkişaf deyil.

Aktiv asılılığın monoton, saxta, ənənəvi, kompulsiv və obsessiv rutinləri bizi mənalı və ya uyğun düşüncə və hərəkət qabiliyyətindən məhrum edir. Şəxsi inkişaf yaradıcı səy və məqsədyönlü davranışdır; bu, seçim etməyi, dəyişməyi və həyatı olduğu kimi qəbul etmək bacarığını tələb edir.

### 3. Asılılıq xoş niyyət deyil.

Asılılıq bizi əldə etmə, istifadə etmə və prosesi davam etdirmənin yollarını və vasitələrini tapma dünyamızın xaricindəki insanlardan, yerlərdən və əşyalardan təcrid edir. Düşməncəsinə, kinli, özündə mərkəzləşmiş və özünəqapalı şəkildə biz, xəstəliyimiz inkişaf etdikcə bütün xarici maraqlarımızdan uzaqlaşırıq. Ehtiyaclarımıza görə asılı olduğumuz insanlardan qorxaraq və şübhə edərək yaşayırıq. Bu, həyatımızın hər sahəsinə toxunur və tamamilə tanış olmayan hər şey yad və təhlükəli hal alır. Dünyamız daralır və təcrid onun məqsədi olur. Bu xəstəliyimizin əsl təbiəti ola bilər.

Yuxarıda deyilənlərin hamısı belə ümumiləşdirilə bilər…

### 4. Asılılıq həyat tərzi deyil.

Asılının xəstə, özünü düşünən, eqoist və özünə qapanmış dünyası bir həyat tərzi kimi dəyərləndirilə bilməz; ən yaxşı halda, bəlkə də, bir müddət sağ qalmaq üçün bir vasitədir. Hətta bu məhdud mövcudluqda belə, bu, ümidsizlik, məhv və ölüm yoludur.

Mənəvi məmnunluq axtaran hər hansı bir həyat tərzi, asılılıqda əksik olan şeyləri tələb edir: azadlıq, xoş niyyət, *yaradıcı fəaliyyət* və *şəxsi inkişaf.*

Azadlıqla, həyat mənalı, dəyişən və irəliləyən bir prosesdir. O, arzularımızın daha yaxşı və daha zəngin reallaşmasına, eləcə də öz şəxsiyyətimizin daha da dolğunlaşmasına doğru ağlabatan bir gözləntiylə irəliləyir. Bunlar, əlbəttə ki, AN-in On İki Addımının gündəlik tətbiqindən irəli gələn mənəvi irəliləyişin bəzi təzahürləridir.

Xoş niyyət, yalnız özümüzü deyil, başqalarını da əhatə edən bir hərəkətdir - bu, başqalarını öz həyatlarında, bizim öz həyatımızda olduğumuz qədər əhəmiyyətli sayan bir yoldur. Xoş niyyətin empatiya üçün açar olduğunu və ya bunun əksini demək çətindir. Əgər empatiyanı öz şəxsi kimliyimizi itirmədən, başqalarında özümüzü görmək qabiliyyəti kimi qəbul etsək, onda biz hər iki tərəfdə bir eynilik tapırıq. Əgər biz özümüzü qəbul etmişiksə, başqasını necə rədd edə bilərik? Sevgi oxşarlıqları görməkdən gəlir. Qeyri-tolerant olmaq isə qəbul etməyəcəyimiz fərqliliklərin nəticəsidir.

Şəxsi inkişaf zamanı, biz başqaları ilə əməkdaşlıq edərək həm azadlıqdan, həm də xoş niyyətdən istifadə edirik. Biz yalnız yaşaya bilmədiyimizi dərk edirik; şəxsi inkişafın həm də sosial inkişaf olduğunu başa düşürük. Daha yaxşı balans tapmaq üçün, şəxsi, sosial və mənəvi dəyərləri, eləcə də maddi dəyərləri araşdırırıq. Yetkinlik bu cür dəyərləndirməni tələb edir.

Aktiv asılılıqda ağlın itirilməsi, müəssisələr və ölüm yeganə sonluqlardır. Sağalmada İlahi Qüvvənin və AN-in Addımlarının köməyi ilə hər şey mümkündür.

Bunun dağılmış və parçalanmış şəxsiyyətlərimizi yenidən qurmaq və ya yenidən birləşdirmək üçün daxili bir iş olmasına baxmayaraq, yaradıcı fəaliyyət sirrli bir prosedur deyil. Çox vaxt bu, başqalarına və ya özümüzə fayda

verəcəyini düşündüyümüz həmin hissləri və intuisiyaları dinləmək və onlarla spontan şəkildə hərəkət etmək deməkdir. Burda bir çox əsas hərəkət prinsipləri aydınlaşır. Beləliklə, özümüz üçün həqiqi dəyəri olan prinsiplərə əsaslanaraq qərarlar qəbul edə bilirik.

Anonim Narkomanların On İki Addımının məqsədi, öz dərk etdiyimiz İlahi Qüvvəyə bağlılığın özünə hörmət və özünə güvən gətirdiyini anladıqca aydınlaşır. Biz heç kəsdən üstün və ya aşağı olmadığımızı bilirik; bizim həqiqi dəyərimiz özümüz olmaqdadır. Özümüzə və hərəkətlərimizə görə məsuliyyətlə birlikdə azadlıq, həyatımızda ən vacib məsələdir. Biz azadlığı gündəlik təcrübə vasitəsilə saxlayırıq və artırırıq; bu, heç vaxt bitməyən yeni cür davranışdır. Xoş niyyət, əlbəttə ki, bütün mənəvi inkişafın başlanğıcıdır. Bu, bütün hərəkətlərimizdə sevgi və qayğıya gətirib çıxarır. Bu üç məqsəd, *azadlıq, yaradıcı fəaliyyət* və *xoş niyyət* heç bir şəxsi mükafat gözləmədən cəmiyyətdəki xidmətdə göstəriləndə, sonunu təxmin edə və nəticələrinə nəzarət edə bilməyəcəyimiz dəyişikliklərə gətirib çıxarır. Buna görə də, xidmət bizdən daha böyük bir Gücdür və hər kəs üçün əhəmiyyətli bir mənaya malikdir.

**Minnətdarlığımız qayğı göstərəndə və başqaları ilə AN yolunu paylaşanda özünü ifadə edir**

Copyright © 2025 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Bütün hüquqlar qorunur

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

Bu AN İcmasının təsdiq etdiyi ədəbiyyatın tərcüməsidir

Narcotics Anonymous, , , , və The NA Way Narcotics Anonymous World Services, Incorporated'in qeydiyyata alınmış əmtəə nişanlarıdır.

ISBN 9781633804814 Azerbaijani 9/25

WSO Catalog Item No. AZ3105

Narcotics Anonymous®
Anonim Narkomanlar

IP Nr. 5-AZ

# Bir başqa baxış