Narcotics Anonymous®

Anonim Narkomanlar

IP Nr. 2-AZ

Qrup

Qrup

Təsvir və məqsəd

Anonim Narkomanlar qrupu asılılıq xəstəliyindən sağalma məqsədi ilə müəyyən bir zaman və yerdə mütəmadi olaraq toplanan iki və ya daha çox sağalmaqda olan asılının toplantısıdır. Bütün Anonim Narkomanlar qrupları AN-in On İki Addım və On İki Ənənəsinin prinsiplərinə bağlıdır. Hər bir qrupun yalnız bir əsas məqsədi var—sağalma xəbərini hələ də əzab çəkən asılıya çatdırmaq.

İlk toplantılarına gələn asılıların iclaslarda başqaları ilə uyğunluğu hiss etmələri və özlərini onlardan biri kimi görmələri üçün əsas məqsədimizi xatırlamaq vacibdir. Qrupun öhdəliklərindən biri, mövcud üzvlərlə yanaşı, istifadəni dayandırmaq arzusu olan yeni gələnlər üçün sağalma atmosferi yaratmaqdır. Biz yeni gələnə xoş qarşılandığını hiss etdirmək istəyirik. Hər birimiz AN-ə ilk dəfə gəldiyimiz zaman necə qorxu və narahatlıq içində olduğumuzu xatırlaya bilərik. O ilk təbəssümü xoş qarşıladıq və özümüzü yalnız hiss etdiyimiz zaman sadə bir sevgi dolu qucaqlamanın dünyamızda nə qədər fərq yarada biləcəyini öyrəndik. Bizim keçdiyimiz yollardan keçmiş, hiss və təcrübələrimizi başa düşəcək özümüz kimi insanları tapmağa ehtiyacımız var idi. Biz ən əvvəldən, hər bir asılının, artıq təmiz olan və AN proqramına uyğun yaşayan digər asılıların nümunəsini izləyərək təmiz qala biləcəyini anladıq.

Ümid xəbərinin və aktiv asılılıqdan azad olma vədinin çatdırılmasının ən güclü vasitəsi qrupdur. Hər bir asılı istifadəni dayandıra, istifadə etmək istəyini itirə və yaşamaq üçün yeni və daha yaxşı bir həyat yolu tapa bilər. Toplantılarda, asılıların

özləri təmiz qalmaq üçün və başqalarına təmiz qalmaqda kömək etmək məqsədi ilə öz təcrübə, güc və ümidlərini bölüşdüklərini eşidirik. Biz bir asılının digərinə yardımının terapevtik dəyərinin bənzərsiz olduğuna əmin olduq.

Bizim təcrübəmiz toplantılarda mütəmadi olaraq iştirak edəndə, bizi narahat edən hisslərin tədricən yox olmağa başladığını göstərir. Onlar Anonim Narkomanlar sayəsində tapdığımız yeni həyat yoluna görə hiss etdiyimiz ümid, sevinc və minnətdarlıq hissləri ilə əvəz olunur. Ən vacibi isə toplantılarımıza müntəzəm olaraq gəlməyə davam edənlərin təmiz qalmalarıdır.

Ev qrupu

Bir ev qrupu seçmək və onu dəstəkləmək sağalmanın vacib hissələrindən biridir. Ev qrupu, orada özünüzü rahat hiss etdiyiniz və mütəmadi olaraq iştirak edəcəyiniz bir toplantıdır. Biz onu ev qrupu adlandırırıq, çünki o, uyğunlaşdığımız və özümüzü ora aid hiss etdiyimiz bir yerdir. Bir ev qrupuna sahib olmaq, insanları yaxından tanıya biləcəyimiz və onların da bizi həqiqətən tanıya biləcəyi bir yerdə, hər həftə möhkəmlənməyimizə şərait yaradır. Birlikdə böyüdükcə bir-birimizə daha da yaxın oluruq.

Biz ev qrupumuzda öhdəlik götürürük və əgər hansısa səbəbə görə orda deyiliksə, bizim üçün darıxacaqlar. Ev qrupumuz həmçinin təmizlik vaxtımızın hər yeni ilini qeyd etdiyimiz yerdir. Biz demək olar ki, həyatımızda ilk dəfə həqiqi dostluqlar qururuq və bir-birimizə hörmət etməyi öyrənirik. Bu, sağalmamızda çox vacib ola bilər.

Üzvlər inkişaf etdikcə, qrup da inkişaf edir. Biz Anonim Narkomanların mənəvi prinsiplərini bütün işlərimizdə tətbiq etməyi öyrənirik. Biz həmçinin qrupun inkişafı və rifahı üçün öhdəlikləri bölməyi və paylaşmağı öyrənirik.

Ev qrupunun üzvləri, qruplarının üzləşdiyi problemlər və ya çətinliklərin fərqində olmağa çalışmalı və kömək etməyə istəkli olmalıdırlar. Ev qrupu, qrup vicdanının bir üzvü olaraq AN-ə bütövlükdə təsir edəcək məsələlərlə yanaşı, ev qrupumuzun rifahına aid məsələlər üzrə də səs verdiyimiz yerdir. Ev qrupları həmçinin sağalma xəbərinin yerli səviyyədə çatdırılmasında iştirakçıdırlar. Birlik ruhunda, bir tək məqsədlə və AN-in ümumi xeyri üçün hər birimizin öz üzərimizə düşəni etməsi vacibdir.

Bir qrupun formalaşması

Bir qrup açarkən[1] ilk prioritet mütəmadi toplantı yeri təmin etməkdir. Sağalma atmosferinə əlverişli və toplantının böyüməsinə yer təmin edə biləcək bir obyekt tapmağa çalışın. Qrupun Altıncı Ənənəni tətbiq etməsinə icazə verən bir yer tapmaq vacibdir, burada deyilir: “Pul, mülk və ya nüfuz problemləri bizi əsas məqsədimizdən yayındırmasın deyə, AN qrupu heç vaxt hər hansı əlaqəli müəssisəni və ya kənar təşkilatı dəstəkləməməli, onu maliyyələşdirməməli və ya ona AN-in adından istifadə etmək icazəsi verməməlidir”. Bu qeyri-bağlılıq prinsipi qrupun öz müstəqilliyini inkişaf etdirməsinə imkan yaradır. Bir yer təmin etdikdən sonra toplantının vaxtını və həftənin gününü təyin edin, toplantı yerinin açılması və bağlanması üçün təşkilatçılığı və digər lazımlı hazırlıqları yerinə yetirin. Yeddinci Ənənə bizə “Hər bir

[1] Bir AN qrupu açmaqla bağlı daha çox məlumat üçün *The Group Booklet* kitabçasına baxın (Azərbaycan dilində hələ nəşr edilməmişdir).

AN qrupu kənardan təklif olunan yardımdan imtina edərək tamamilə öz imkanlarına arxalanmalıdır" deyir. Yeddinci Ənənəyə uyğun olaraq, obyektin kirayəsini ödəmək üçün bir üsul müəyyən edin; AN qrupları həmişə öz imkanlarına arxalanmalıdır. Qrup öhdəliklərinin (qapıları açmaq, kofe/çay hazırlamaq, ədəbiyyat təşkil etmək, təmizlik etmək və s.) iki və ya daha çox asılı tərəfindən bölüşdürülməsi ən yaxşısıdır. Bəzi qruplar toplantı məkanına lazımi şəkildə diqqət göstərmədikləri üçün toplantı yerini itiriblər. Amma məkanı aldığımızdan daha yaxşı təhvil verməyə çalışsaq, biz sağalma atmosferini və Anonim Narkomanların nifuzunu qoruyuruq.

Əgər toplantıya az adam gəlirsə, səbrli olun. Təcrübə onun böyüyəcəyini sübut edir. Ən yaxın yerli və ya regional komitə ilə əlaqə quraraq, başqa toplantılarda elan verərək və flayerlər paylayaraq dəstək almaq olar.

Yetərli iştirak və dəstək olanda qrupun iş iclası keçirilir. Bu ilk toplantıda qrupun məsələləri rəsmiləşdirilir (ad, format və s.) və etibarlı xidmətçilər seçilir. Qrup bu anda daha işgüzar görünə bilər, amma biz əsas məqsədimizi yerinə yetirmək üçün təməl qoyduğumuzu xatırlamalıyıq. Qrup üzvləri kimi AN-in qayğısına qalmaq və sağalmamıza yatırım etmək bizim öhdəliyimizdir. Öz ev qrupumuzda iştirak etmək həqiqətən bizim üçün şərəfdir.

Etibarlı xidmətçilər

İkinci Ənənəmiz bizə deyir, "Qrupumuzun məqsədi üçün tək yüksək səlahiyyət var – Özünü qrup vicdanımızda ifadə edə bilən sevən İlahi. Liderlərimiz yalnız etibarlı xidmətçilərimizdir; onlar idarə etmirlər." deyir. Buna görə də etibarlı xidmətçilərimiz qrupun dayağıdır və onların bütün toplantılarda mütəmadi iştirakı son dərəcə vacibdir. Bir çox AN qruplarının əziyyət çəkməsinə və hətta dağılmasına gətirib çıxaran səbəblərdən biri, xidmət üçün hazır olmayan və ya icmamızda sağalma təcrübəsi olmayan xidmətçilərin seçilməsi olmuşdur. AN seçkiləri tez-tez etibarlı xidmətçilərin seçilməsi əvəzinə, məşhurluq yarışmaları kimi görünmüşdür. Ediləcək xidmətlərin məsuliyyəti və öhdəliklərini yerinə yetirməyən xidmətçilərin qrup üzərində yarada biləcəyi təsir səbəbi ilə, bir qrupun xidmətçiləri çox diqqətlə seçilməlidir. Xidmət etmə öhdəliyini yerinə yetirmək vacibdir. Mətnin davamında qrupun etibarlı xidmətçilərinin qısa bir təsviri var. Daha ətraflı bir təsvir üçün təsdiq edilmiş AN xidmət kitabçasına müraciət edin.

Ümumi qayda olaraq, etibarlı xidmətçilərin, öhdəliklərini yerinə yetirmək üçün lazım olan müəyyən keyfiyyətlərə sahib olduqda daha uğurlu olduqlarını müşahidə etmişik. Bu xüsusiyyətlərə daxildir:

1. Xidmət etməyə hazırlıq və istək
2. AN-də sağalma təcrübəsi (biz ən az bir il təmizlik müddəti təklif edirik)
3. AN-in On İki Addımı və On İki Ənənəsi haqqında anlayış və onların tətbiqi
4. Qrupun inkişafında aktiv iştirak

Katib

Katibin öhdəlikləri:

★ Toplantı yerini nə olursa olsun mütəmadi açmaq və bağlamaq

★ AN-in sağalma xəbərini çatdıracaq bir aparıcı seçmək

★ Çay/kofenin hazırlandığından əmin olmaq

★ Qrupun qeydlərini aparmaq

★ Qrupun iş iclaslarını təşkil etmək

★ Ədəbiyyat və ləvazimatları almaq

Katib böyük məsuliyyət daşıyır, buna görə də bu xidmətə laqeyd yanaşmaq olmaz. Ev qrupunun üzvləri katibin hər hansı bir yardım üçün tələblərinə kömək etməyə daima istəkli olmalıdırlar.

Xəzinədar

Xəzinədarın öhdəlikləri:

★ Qrupun ödənişlərini etmək

★ Maliyyə qeydləri aparmaq

★ Pul vəsaitlərinin hərəkəti üçün qrup vicdanının qərarlarını yerinə yetirmək

★ Qrupa mütəmadi hesabat vermək

Xəzinədarın əsas riyazi bacarıqlara malik olması və şəxsi maliyyəsini düzgün idarə etməsi yaxşı olar. Qarşılaşdığımız ən böyük problemlərdən biri, qrupun pul vəsaitinin sui-istifadəsi olmuşdur. İcmanın ehtiyacı olan böyük məbləğdə vəsaitlər yoxa çıxmışdır. Bu sui-istifadə yalnızca AN-in edə biləcəklərini məhdudlaşdırmır, eyni zamanda "Hər bir qrupun yalnız bir əsas məqsədi var - hələ də əzab çəkən asılıya xəbəri çatdırmaq" kimi səslənən Beşinci Ənənəmizin mahiyyətinə də zərbə vurur. Öz xidmətlərindən sui-istifadə edən xəzinədarların, adətən, şəxsi sağalmaları baxımından ödədikləri əvəz çox ağırdır. Xəzinədarın ağır bir öhdəliyinin olduğu aydındır və bu xidməti icra edəcək şəxsi seçərkən diqqətlə düşünmək lazımdır. Qrup xəzinədarı kimi xidmət etməklə bağlı daha çox məlumat üçün AN Konfransı tərəfindən təsdiq edilmiş *Treasurer's Handbook*[2] ədəbiyyat nümunəsini nəzərdən keçirin.

Qrup xidmət təmsilçisi (QXT)

QXT-nin öhdəlikləri:

★ Yerli xidmət komitəsinin (YXK) iclasında mütəmadi iştirak etmək

★ YXK alt komitələrində üzv olaraq xidmətə qatılmaq

★ Qrup və bölgə arasında vasitəçi olaraq xidmət etmək

★ QXT əvəzləyicisi ilə öhdəlikləri bölüşmək

★ Qrupun Dünya Xidmət Ofisində qeydiyyat məlumatlarını dəqiqliklə yeniləmək

Bu xidmətin ən vacib tərəfi qrupun səsi olmaqdır. Qrup xidmət təmsilçisi qrupla icmanın qalan hissəsi arasında vacib bağlantıdır. QXT, məqsədi digər qruplara və ya AN-ə bütövlükdə təsir edən məsələlərdə qrupun vicdanını təmsil etmək olan rəsmi əlaqə xəttidir. Bu xidmət təmsilçidən qrupa AN icmasının dünya üzrə inkişafı haqqında məlumat verməyi və bölgə ilə hər hansı fəaliyyət, inkişaf və ya qrupun problemlərini bölüşməyi tələb edir. QXT-nin AN əlaqə zəncirini qırmaması vacibdir.

Qrup xidmət təmsilçisi əvəzləyicisi (QXT-Əvəzləyicisi)

QXT-Əvəzləyicisi xidməti QXT-nin xidməti ilə eynidir, istisna bunun iki illik xidmət olmasıdır, ilk il təcrübə toplayaraq, ikinci il isə QXT kimi keçir. QXT-Əvəzləyicisinin öyrənməsi və QXT-yə dəstək göstərməsi üçün hər bir YXK

[2] İngilis dilində olan başlıqlar hələ azərbaycan dilində nəşr edilməmişdir

iclasına qatılması vacibdir. QXT-Əvəzləyicisi həmçinin QXT-nin yoxluğunda QXT kimi fəaliyyət göstərir.

Əlavə xidmət imkanları

Bura qədər qeyd olunan mövqelərə seçilənlər müəyyən xidmət müddətləri olan etibarlı xidmətçilərdir. Xidmət edə biləcəyimiz başqa bir yol isə spiker və ya aparıcı olmaqdır; bu etibarlı xidmətçilər əsasən qrupun katibi tərəfindən seçilir. Ümumdünya icması üzrə çoxsaylı formatlar istifadə olunur və toplantıların keçirilməsinin müxtəlif üsulları var. Dördüncü Ənənəmiz, bu məsələlər digər qruplara və ya AN-ə bütövlükdə təsir etmədiyi müddətcə, bizə müstəqillik vəd edir. Bu müxtəliflik bizim icmamızı zənginləşdirir və effektivliyimizi artırır. Bizim həmişə əsas məqsədimiz sağalma xəbərini hələ də əzab çəkən asılıya çatdırmaqdır.

Lider

Lider - bir çox yerlərdə həmçinin "aparıcı" adlandırılan şəxs - Anonim Narkomanlar toplantılarında müntəzəm iştirak etməklə bölüşəcəyi təcrübə, güc və ümidə sahib olmalıdır. Bu şəxsin toplantının səlis irəliləməsini təmin etmək və qrup formatına riayət etmək öhdəliyi var. Aparıcı bunun hər kəsin toplantısı olduğunu xatırlamalıdır və paylaşımdan sonra fikir bildirməməlidir.

Toplantını aparan şəxsin sağalma atmosferi yaratma öhdəliyi var. Problemləri paylaşmaq identifikasiya üçün vacib olsa da, həlləri paylaşmaq sağalma üçün zəruridir. Bizim təmiz qalmaq və başqa asılılara asılılıqdan sağalma tapmağa kömək etmək kimi xüsusi bir məqsəd üçün burda olmağımız həmişə aparıcının nəzərində olmalıdır.

Spiker

İclasda danışmaq üçün seçilən AN üzvü AN sağalma proqramı olan On İki Addım və On İki Ənənə üzrə işləməli və ona uyğun yaşamalıdır. AN üzvlərinin kifayət qədər təmizlik müddəti və ya On İki Addım və On İki Ənənə təcrübəsi olmayan bölgələrdə, Anonim Narkomanlarda təcrübəsiz bir qrupun AN Ənənələrini yalnış başa düşməsi və AN icmasından kənar spikerlər dəvət etməsi ehtimalı vardır. Bu vəziyyətin qarşısını almağın bir neçə yolu var. Məsələn, Əsas Mətnimiz bizə AN-in digər bölgələrindən olan üzvlərinin yeni qrupları dəstəkləmək üçün uzun məsafələr qət etməyə hazır olduqlarını xatırladır. Spiker sağalma xəbərini hələ də əzab çəkən asılıya çatdıraraq qrupun əsas məqsədini yerinə yetirməyə kömək edir. AN toplantısında spikerlik edərkən özümüzü asılılıq xəstəliyindən sağalmaqda olan asılı kimi təqdim edərək təmiz sağalma xəbərini çatdırmaqda diqqətli olmalıyıq. Aktiv asılılığımız və ya "müharibə hekayələrimiz" haqqında çox danışmaq lazım deyil, çünki hamımız istifadənin nə olduğunu yaxşı bilirik. Biz Anonim Narkomanlara istifadəni dayandırmaq üçün gəldik və öz təcrübəmizi, gücümüzü və sağalma ümidimizi bölüşmək üçün burdayıq.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Bölgələrdəki formalaşmaqda olan yeni qruplarımıza: Biz addımlar üzrə işləmək və ədəbiyyatı öyrənmək üçün keçirilən toplantıların üzvlərin inkişafı üçün çox vacib başlanğıc olduğunun şahidi olmuşuq. Biz səni sevgi və icma ilə birlik içində əlindən gələnin ən yaxşısını etmək üçün ruhlandırırıq. Gəlməyə davam et: Bu işləyir!

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
T +1/818 773-9999
Website: www.na.org

World Service Office–CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE
B-1050 Brussels, Belgium
T +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 978-1-63380-492-0 Azerbaijani 10/25

WSO Catalog Item No. AZ3102