Özünə qapılma üçbucağı

Biz doğulanda yalnız öz varlığımızın fərqində oluruq, biz kainatıq. Biz əsas ehtiyaclarımızdan başqa çox az şeyi qavrayırıq və əgər bu ehtiyaclar ödənilərsə, məmnun oluruq. Şüurumuz genişləndikcə özümüzdən kənarda bir dünyanın mövcud olduğunun fərqinə varırıq. Ətrafımızda insanlar, yerlər və əşyaların olduğunu və onların ehtiyaclarımızı qarşıladığını kəşf edirik. Bu nöqtədə biz həmçinin fərqlilikləri tanımağa başlayırıq və üstünlüklər formalaşdırırıq. Biz istəməyi və seçməyi öyrənirik. Biz böyüyən kainatın mərkəzindəyik, ehtiyaclarımızın və istəklərimizin təmin edilməsini gözləyirik. Məmnuniyyət mənbəyimiz möcüzəvi şəkildə, əsas ehtiyaclarımızın təmin olunmasından istəklərimizin yerinə yetirilməsinə doğru dəyişir.

Əksər uşaqlar, zamanla əldə etdikləri təcrübələr sayəsində, xarici dünyanın onların bütün istək və ehtiyaclarını təmin edə bilməyəcəyini anlayırlar. Onlara verilənləri öz səyləri ilə tamamlamağa başlayırlar. İnsanlara, yerlərə və əşyalara olan asılılıqları azaldıqca, onlar daha çox özlərinə diqqət yetirməyə başlayırlar. Daha müstəqil olurlar, xoşbəxtlik və məmnuniyyətin daxildən gəldiyini öyrənirlər. Əksəriyyət böyüməyə davam edir; öz güclü və zəif tərəflərini, məhdudiyyətlərini tanıyır və qəbul edir. Bir nöqtədə, onlar adətən özlərinin təmin edə bilmədikləri şeyləri təmin etməsi üçün özlərindən böyük Gücün köməyinə üz tuturlar. Çox insan üçün böyümək təbii bir prosesdir.

Lakin asılılar olaraq, biz yol boyu çətinliklər yaşayırıq. Biz heç vaxt bir uşağın özünü mərkəzə qoyan düşüncəsini aşmağı bacarmırıq. Biz heç vaxt başqaları kimi özünə yetərli ola bilmirik. Biz ətrafımızdakı dünyadan asılı olmağa davam edirik və hər şeyin bizə verilməyəcəyini qəbul etməkdən imtina edirik. Biz özümüzə qapılırıq; istəklərimiz və ehtiyaclarımız tələblərə çevrilir. Məmnuniyyət və daxili təminatın mümkün olmadığı bir nöqtəyə çatırıq. İnsanlar, yerlər və əşyalar içimizdəki boşluğu heç cür doldura bilmir və biz onlara inciklik, qəzəb və qorxu ilə reaksiya veririk.

İnciklik, qəzəb və qorxu özünə qapılma üçbucağını təşkil edir. Bizim bütün xarakter qüsurlarımız bu üç reaksiyanın formalarıdır. Özünə qapılma bizim ağılsızlığımızın mərkəzindədir.

İnciklik, əksəriyyətimizin keçmişə verdiyi reaksiyadır. Bu, keçmiş təcrübələrin fikrimizdə dəfələrlə təkrarən yaşanmasıdır. Qəzəb əksəriyyətimizin indiki zaman ilə başa çıxma yoludur. Bu, bizim reallığa verdiyimiz reaksiya və onu inkar etməyimizdir. Qorxu, gələcək haqqında düşünəndə keçirdiyimiz hissdir. Bu, bizim naməluma qarşı verdiyimiz reaksiyadır; əks istiqamətdə bir fantaziyadır. Bu üç hissin hamısı bizim özümüzə qapılmağımızın təzahürləridir. Bunlar insan, yer və əşyaların (keçmiş, indiki və gələcək) bizim tələblərimizi yerinə yetirmədikdə verdiyimiz reaksiyalardır.

Anonim Narkomanlarda bizə yeni həyat yolu və alətlər dəsti verilir. Bu On iki Addımdır və biz onları var-gücümüzlə işləyirik. Əgər təmiz qalsaq və bu prinsipləri bütün işlərimizdə tətbiq etməyi öyrənə bilsək, möcüzə baş verir. Biz narkotiklərdən, asılılıqdan və özümüzə qapılı qalmaqdan azad oluruq. İnciklik qəbul etmə ilə; qəzəb sevgi ilə; qorxu isə inamla əvəzlənir.

Bizim sonda bizi kömək axtarmağa məcbur edən bir xəstəliyimiz var. Yalnız bir seçimin; son bir fürsətin verildiyi üçün şanslıyıq. Biz özümüzə qapılma üçbucağını qırmalıyıq; böyüməliyik, yoxsa öləcəyik.

İnsan, yer və əşyalara verdiyimiz reaksiyalar:

Neqativ		**Pozitiv**
İnciklik	**Keçmiş**	Qəbul etmə
Qəzəb	**İndiki**	Sevgi
Qorxu	**Gələcək**	İnam

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 9781633804968 Azerbaijani 12/25

WSO Catalog Item No. AZ3112

Narcotics Anonymous®

Anonim Narkomanlar

IP Nr. 12-AZ

Özünə qapılma üçbucağı