Sağalma və istifadəyə qayıdış

Çoxları sağalmanın sadəcə narkotiklərdən istifadə etməmək olduğunu düşünür. Onlar istifadəyə qayıdışı uğursuzluq, istifadəni uzun müddət dayandırmağı isə uğur hesab edirlər. Biz Anonim Narkomanların sağalma proqramında bu yanaşmanın həddindən artıq sadə olduğunu gördük. Bir üzvün bizim icmamızda müəyyən bir müddət iştirak etdikdən sonra istifadəyə qayıtması, proqramın daha ciddi şəkildə tətbiq olunmasına gətirib çıxaran sarsıdıcı bir təcrübə ola bilər. Eyni zamanda, istifadəni uzun müddət dayandıran, amma qeyri-səmimilik və özlərini aldatma vərdişlərinin onların cəmiyyətdə tam sağalma və qəbul olunmalarının qarşısını alan bəzi üzvləri müşahidə etmişik. Bununla belə, AN qruplarında başqaları ilə sıx əlaqə və identifikasiya içində narkotiklərdən tam və davamlı imtina, hələ də inkişaf üçün ən yaxşı zəmin olaraq qalır.

Bütün asılıların əsasən eyni olmalarına baxmayaraq, fərdlər arasında xəstəliyin dərəcəsi və sağalma tempi baxımından fərqliliklərimiz var. Bəzən istifadəyə qayıdış tam azadlıq üçün zəmin yarada bilər. Bəzən isə azadlıq, yalnız, böhran keçənə qədər, nə olursa olsun, qətiyyətli və inadkar bir iradə ilə tutunaraq əldə oluna bilər. Asılı, istənilən yollarla, hətta bir müddət üçün istifadə etməyə olan ehtiyacını və istəyini itirə bilirsə və impulsiv düşüncə, kompulsiv hərəkətlər üzərində sərbəst seçim imkanı varsa, o, bəlkə də sağalmasında həlledici amil ola biləcək bir dönüş nöqtəsinə çatmışdır. Həqiqi müstəqillik və azadlıq hissi bu an tarazlıqda asılı qalır. Tək başına addım atmaq və yenidən öz həyatımızı idarə etmək istəyi bizi cəlb edir, lakin nəhayət, görünən budur ki, əldə etdiyimiz şeylər, bizdən daha böyük bir Gücdən asılılığın və başqa insanlardan empatiya ilə yardım almağın və yardım etməyin nəticəsidir. Sağalmanın bir çox anlarında köhnə qorxular bizi narahat edəcək. Həyat yenidən mənasız, monoton və darıxdırıcı ola bilər. Yeni fikirlərimizi təkrarlamaqdan zehni olaraq, yeni fəaliyyətlərimizdə isə fiziki cəhətdən yorula bilərik; lakin əgər onları təkrarlamağı dayandırsaq, mütləq köhnə vərdişlərimizə geri dönəcəyimizi bilirik. Əgər sahib olduqlarımızdan istifadə etməsək, onları itirməyəcəyimizdən əmin deyilik. Bu dövrlər adətən bizim ən böyük inkişaf dövrümüzdür. Zehinlərimiz və bədənlərimiz hər şeydən yorulmuş kimi görünür, lakin dərinliklərimizdəki dəyişiklik və həqiqi dönüşümün verdiyi dinamik güc, bizə daxili motivasiyamızı və həyatımızı dəyişən cavablar vermək üçün işləyə bilər.

Bizim məqsədimiz On İki Addımımız vasitəsi ilə əldə etdiyimiz sağalmadır, sadəcə fiziki imtina etmə deyil. Özümüzü inkişaf etdirmək üçün səylə çalışmaq lazımdır və bağlı bir zehinə yeni bir fikri əlavə etmək heç bir şəkildə mümkün olmadığından, bir şəkildə açılış edilməlidir. Biz bunu yalnız özümüz üçün edə bildiyimizə görə iki görünən daxili düşmənimizi — laqeydlik və təxirə salmanı tanımalıyıq. Dəyişikliklərə qarşı daxildə müqavimətimizin olduğu görünür və yalnız müəyyən bir növ nüvə partlayışı hər hansı bir dəyişiklik yarada və ya başqa bir yöndə hərəkəti başlada bilər. Əgər sağ çıxa bilsək, istifadəyə qayıdış bu partlayış üçün bir təkan ola bilər. İstifadəyə qayıdış və nəticədə bəzən bizə yaxın olan birinin ölümü bizi ciddi şəxsi tədbirlərin zəruriliyi üçün ayılda bilər.

Şəxsi hekayələr

Anonim Narkomanlar 1953-cü ildən bəri xeyli inkişaf edib. Bu icmanı başladan, dərin və davamlı hörmət bəslədiyimiz insanlar bizə asılılıq və sağalma haqqında çox şey öyrədiblər. Sonrakı səhifələrdə sizə bizim başlanğıc günlərimizi təqdim edirik. Birinci bölmə 1965-ci ildə bizim ilkin üzvlərimizdən biri tərəfindən yazılmışdır. AN üzvlərinin daha sonrakı sağalma hekayələrini Narcotics Anonymous[1] *Əsas Mətnində tapmaq olar.*

[1] Azərbaycan dilində hələ nəşr edilməmişdir

Biz həqiqətən sağalırıq

Köhnə bir deyimdə "Siyasət fərqli insanları müttəfiq edir" deyilməsinə baxmayaraq, asılılıq da bizi müttəfiq edir və bir növ eyniləşdirir. Hekayələrimiz fərdi cəhətlərdən fərqlənə bilər, amma ən sonunda hamımızın ortaq bir cəhəti var. Bu ortaq xəstəlik və ya pozuntu isə asılılıqdır. Biz əsl asılılığın nə olduğunu təşkil edən iki şey haqqında yaxşı bilirik: obsesiya və kompulsiya. Obsesiya — bizi dəfələrlə eyni narkotik və ya onun əvəzedicisinə qayıtmağa vadar edən, bir vaxtlar bizə tanış olan rahatlığı və asanlığı yenidən əldə etmə istəyimizdir.

Kompulsiya — prosesə bir doza, bir həb və ya bir qədəh içki ilə bir dəfə başladıqda, öz iradəmizlə dayanmağımızın mümkün olmamasıdır. Narkotiklərə qarşı fiziki həssaslığımız səbəbindən, biz özümüzdən daha böyük bir dağıdıcı gücün tamamilə təsiri altına düşürük.

Yolun sonunda nə narkotiklə, nə də narkotiksiz insan kimi yaşaya bilmədiyimizi anladıqda, hamımız eyni çətin seçimlə üz-üzə qalırıq. Nə etməli? Belə görünür ki, iki seçim var: ya gedə bildiyimiz qədər davam edib acı sonluğa çatmaq — həbsxana, xəstəxanaya düşmək və ya ölmək — ya da yaşamaq üçün yeni bir yol tapmaq. Keçən illər boyu çox az sayda asılının ikinci seçimi etmək imkanı var idi. Bu gün isə asılılıqdan əzab çəkənlər daha şanslıdırlar. Bəşəriyyət tarixində ilk dəfə sadə bir yol bir çox asılının həyatında öz təsdiqini tapır. Bu, hamımız üçün əlçatandır. Bu, sadə, mənəvi, lakin dini olmayan proqramdır və Anonim Narkomanlar kimi tanınır.

Asılılığım məni təxminən on beş il əvvəl[2] tamamilə gücsüzlük, yararsızlıq və təslimiyyət nöqtəsinə gətirdikdə, AN yox idi. Mən AA-nı tapdım və o icmada, bu proqramın öz problemlərinə cavab olduğunu anlayan asılılarla tanış oldum. Lakin biz, hələ də bir çox insanın AA-da alkoqoliklərlə identifikasiya tapmaqda çətinlik çəkdikləri üçün aldanma,

[2] 1965-ci ildə yazılıb

deqradasiya və ölüm yolunda getməyə davam etdiyini bilirdik. Onların identifikasiyası, empatiyanın bütün asılılar üçün müalicə edən bir terapiyaya çevrildiyi, emosiyalar və hisslər kimi daha dərin bir səviyyədə deyil, yalnız görünən əlamətlər səviyyəsində idi. Bir neçə digər asılı, bizə və proqramımıza böyük inamı olan bəzi AA üzvləri ilə birlikdə 1953-cü ilin iyulunda, indi tanıdığımız Anonim Narkomanları qurduq. Biz, indi asılının, ən əvvəldən etibarən, başqalarının uzun illər sağalma nümunələri vasitəsi ilə, özünü təmiz qala biləcəyinə inandıracaq qədər identifikasiya tapa biləcəyini hiss etdik.

Bunun, əsasən, lazım olan addım olması keçən illərdə öz təsdiqini tapdı. Bizim empatiya adlandırdığımız tanıma, inam və etibar kimi sözlərlə ifadə oluna bilməyəcək bir dil, vaxtı hiss etməyə, reallığa toxunmağa və çoxumuz üçün uzun müddətdir itirilmiş mənəvi dəyərləri tanımağa imkan verən atmosferi yaratdı. Sağalma proqramımızda biz say və güc baxımından böyüyürük. Heç vaxt bu qədər çox təmiz asılı öz şəxsi seçimləri ilə və üstəlik azad cəmiyyətdə, istədikləri yerdə görüşüb sağalma proseslərini tam yaradıcı azadlıqla davam etdirə bilməmişdi.

Hətta asılılar belə bizim planladığımız şəkildə bunun mümkün olmayacağını deyirdilər. Biz artıq digər qrupların sınaqdan keçirdiyi kimi gizlənmir, açıq şəkildə planlaşdırılmış toplantılara inanırdıq. Biz bunun, daha əvvəl sınaqdan keçirilmiş, cəmiyyətdən uzun müddət uzaq qalmağı müdafiə edən bütün digər üsullardan fərqləndiyinə inanırdıq. Asılı öz problemi ilə gündəlik həyatda nə qədər tez üzləşərsə, o qədər də tez onun məsuliyyətli və faydalı bir vətəndaşa çevrilə biləcəyini hiss edirdik. Əvvəl-axır ayaqlarımızın üzərində durub həyatı olduğu kimi qəbul etməli olacağıqsa, bəs niyə bunu elə əvvəldən etməyək?

Bunun nəticəsində, təbii ki, bir çox insan yenidən istifadəyə qayıtdı və bəziləri tamamilə itdi. Ancaq çoxları qaldı və bəziləri sonradan geri qayıtdı. Daha ümidverici məqam isə indi bizim üzvlərimiz arasında uzun müddət tam təmizliyi qoruyan çox insanın olmasıdır və onlar yeni gələnlərə kömək etməyi daha yaxşı bacarırlar. Onların addımlarımız və ənənələrimizin mənəvi dəyərlərinə əsaslanan davranışları proqramımıza artım və birlik gətirən dinamik qüvvədir. İndi, "Bir dəfə asılı olan, həmişə asılı olaraq qalır" kimi yorucu və köhnə bir yalanı artıq nə cəmiyyətin, nə də asılının özünün qəbul etməyəcəyini bilirik. Biz həqiqətən sağalırıq.

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 978163384807 Azerbaijani 9/25

WSO Catalog Item No. AZ3106

Narcotics Anonymous®
Anonim Narkomanlar

IP Nr. 6-AZ

Sağalma və istifadəyə qayıdış

Narcotics Anonymous Ağ Bukletdən yenidən çap edilmişdir