

Анонимді Нашақорларға қош келдің

Алғашқы АН жиналысыңа қош келдің. АН тәуелділерге есірткісіз өмір сүрудің жолын ұсынады. Егер сен тәуелді екеніңе сенімді болмасаң, бұл туралы алаңдама; тек біздің жиналыстарымызға келуді жалғастыр. Сенде өз шешіміңді қабылдауға қажетті барлық уақыт болады.

Егер сен біздің алғашқы АН жиналысымызға қатысқан кезде көпшілігіміз сияқты болсаң, сен қатты қобалжыған боларсың және жиналыстағы барлық адамдар саған назар аударады деп ойлауың мүмкін. Олай болса, сен жалғыз емессің. Біздің көпшілігіміз де солай сезіндік. «Егер сен өзіңді орынсыз сезінетін болсаң, сен керекті жердесің» деп айтуға болады. Біз АН есігінен ешкім қателесіп кірмейді деп жиі айтамыз. Тәуелді емес адамдар өздерінің тәуелді екендіктерін білуге уақыттарын жұмсамайды. Олар бұл туралы ойламайды да. Егер сенің ойыңа тәуелділік туралы ойлар жиі келсе, сен тәуелді болуың мүмкін. Тәжірибемізді тыңдап, оның бізде қалай болғаны туралы біліп көр. Сен мүмкін өзіңе таныс нәрсені еститін шығарсың. Басқалар айтқан есірткіні сен қолдандың ба, жоқ па, маңызды емес. Сен қандай есірткі қолданғаның маңызды емес; егер сен қолдануды тоқтатқың келсе, бізге қош келдің. Тәуелділердің көпшілігі өте ұқсас сезімдерді бастан кешіреді және біздің айырмашылықтарымызға емес, ұқсастықтарымызға назар аудара отырып, біз бір-бірімізге көмектесе аламыз.

Сен үмітсіздікті және қорқынышты сезінуің мүмкін. Бұл бағдарлама, сен қолданып көрген басқа нәрселер сияқты, жұмыс істемейді деп ойлауың мүмкін. Бұл

сен үшін емес, басқа біреу үшін жұмыс істейді деп ойлауың мүмкін, өйткені сен өзіңді бізден басқаша сезінесің. АН-ға алғаш келген кезде, біздің көпшілігіміз де осындай сезімдер болды. Біз есірткіні қолдануды жалғастыра алмайтынымызды білдік, бірақ қалай тоқтатуды немесе тазалықты сақтауды білмедік. Бізге маңызды болып кеткен нәрсені тастауға қорқатынбыз. АН мүшелігіне қойылатын жалғыз талап – пайдалануды тоқтату *ниеті* екенін білу жеңілдетеді.

Алғашында көпшілігіміз сенімсіздік танытып, жаңа әдісті қолданып көруден қорқатынбыз. Біз бір ғана нәрсеге сенімді болғанымыз, ол - біздің ескі әдістеріміз мүлдем жұмыс істемейді. Таза болғаннан кейін де бәрі бірден өзгермеді. Әдеттегі әрекеттеріміз, көлік жүргізу немесе телефонды пайдалану сияқты, біз танымайтын адамға айналғандай қорқынышты және оғаш көрінетін. Бұл жерде басқа сауығатын нашақорлардың қарым-қатынасы мен қолдауы шынымен көмектеседі және бізге өте қажет сенімділік үшін басқаларға сене бастаймыз.

Сен қазірдің өзінде ойлауың мүмкін: «Иә, бірақ» немесе «Ал егер ше?» Дегенмен, күмәнің болса да, жаңадан бастаушылар үшін мына қарапайым ұсыныстарды пайдалана аласың: Қолыңнан келгеніңше АН жиналыстарына қатыс және әрдайым қолдану үшін АН нөмірлерінің тізімін жинап ал, әсіресе есірткіге деген құштарлық күшті болған кезде. Құмарлық кездесулер өтетін күндер мен сағаттармен шектелмейді. Біз көмек сұраудың арқасында бүгін тазамыз. Бізге көмектескен нәрсе саған да көмектесе алады. Сондықтан сауығып келе жатқан басқа тәуелдіге қоңырау шалуға қорықпа.

Белсенді тәуелділікке қайта оралмаудың жалғыз жолы — бұл бірінші есірткіні қабылдамау. Тәуелді үшін ең табиғи нәрсе — есірткіні қолдану. Көпшілігіміздің көңіл-күйімізді, санамызды өзгертетін есірткілерді қолданудан бас тартуымыз үшін физикалық, психикалық, эмоционалдық және рухани тұрғыдан түбегейлі өзгерістерге ұшырауымыз керек болды. АН Он Екі Қадам бағдарламасы бізге өзгеру жолын ұсынады. Біреу айтқандай: «сен жай ғана жиналыстарға келу арқылы өзіңді тазалыққа жеткізе аласың. Алайда, егер сен тазалықты сақтап, сауығуды сезінгің келсе, саған Он екі Қадамды орындау қажет болады.» Бұл – біз жалғыз жасай алатынымыздан да көп. АН Қауымдастығында біз деніміздің саулығын сақтай отырып, есірткіден таза өмір сүрудің жаңа тәсілін үйренуге және оны өмірімізде жүзеге асыруға өзара қолдау көрсетеміз.

Алғашқы жиналысыңда сен әр түрлі таза мерзімде жүрген адамдарды кездестіресің. Сен олардың осы уақыт ішінде қалай таза бола алатынына таң қалуың мүмкін. Егер сен АН жиналыстарына келуді жалғастырсаң және тазалықты сақтасаң, оның қалай жұмыс істейтінін түсінесің. Таза тәуелділер арасында бір-біріне сыйластық пен қамқорлық бар, өйткені бәріміз тәуелділіктен туындаған азапты жеңуге мәжбүр болдық. Біз сауығуда бір-бірімізді жақсы көреміз және қолдаймыз. АН бағдарламасы тазалықты сақтауға көмектесетін рухани қағидалардан тұрады. Сеннен ештеңе талап етілмейді, бірақ саған көптеген ұсыныстар түседі. Бұл қауымдастық біздің тапқан таза жолды саған беруге мүмкіндік береді. Біз «бұны сақтап қалу үшін, оны басқаларға беруіміз керек» екенін білеміз.

Сонымен, қош келдің! Мұнда болғаныңа қуаныштымыз және сен осы жерде қалуды таңдайсың деп үміттенеміз. АН жиналыстарында Құдай туралы айтылатынын білгенің маңызды. Біз айтып отырған нәрсе – бұл мүмкін емес нәрселерді мүмкін ететін, өзімізден құдіретті Күш. Бұл рухани қағида бізге бір күнде есірткісіз өмір сүруге мүмкіндік берді; ал кейде бір күнді еңсеру қиын болса, бес минуттан бастаймыз. Біз жалғыз жасай алмағанымызды бірге жасай алдық. Өзіңнің күш-қуатыңды тапқанға дейін біз сені біздің күшіміз бен үмітімізді пайдалануға шақырамыз. Бір күні осы еркін берілген үмітті басқалармен бөліскің келетін уақыт келеді.

**ҚАЙТА ОРАЛУДЫ ЖАЛҒАСТЫР-БҮЛ
ЖҰМЫС ІСТЕЙДІ!**

**Сенің жергілікті АН сенім
телефонының нөмірі:**

Copyright © 2026 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
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 9781633805057

Kazakh

1/26

WSO Catalog Item No. KK3122



Narcotics Anonymous®
Анонимді Нашақорлар

IP No. 22-KK

Анонимді Нашақорларға қош келдің

Бұл кітапша Анонимді
Нашақорлар бағдарламасына
қатысты кейбір сұрақтарыңа
жауап беру үшін жазылған.
Біздің хабарымыз өте қарапайым:
Біз есірткіні қолданбай өмір
сүрудің жолын таптық және оны
есірткімен қиыншылықтары
бар кез келген адаммен бөлісуге
қуаныштымыз.