Yeni gələn üçün

AN narkotiklərin həyatları üçün ciddi problem olduğu kişilərin və qadınların qeyri-kommersiya icmasıdır. Biz təmiz qalmaqda bir-birinə dəstək olmaq üçün mütəmadi toplaşan və sağalmaqda olan asılılarıq. Heç bir üzvlük haqqı və ya ödəniş yoxdur. Üzvlük üçün yeganə tələb istifadəni dayandırmaq istəyidir.

İlk toplantında mütləq təmiz olmalı deyilsən, amma daha sonra biz sənə gəlməyə davam etməyi və təmiz gəlməyi tövsiyə edirik. AN-dən kömək almaq üçün artıq doza qəbul etməyi və ya həbs cəzası almağı gözləməyə ehtiyac yoxdur, həmçinin asılılıq sağalması mümkün olmayan ümidsiz bir vəziyyət deyil. Anonim Narkomanların On İki Addım proqramı və sağalan asılıların icmasının köməyi ilə narkotik istifadə etmə istəyini dəf etmək mümkündür.

Asılılıq hər kəsin düçar ola biləcəyi bir xəstəlikdir. Bəzilərimiz narkotiklərdən zövq aldığımız üçün, digərləri isə artıq mövcud olan hissləri boğmaq üçün istifadə edirdik. Başqaları isə fiziki və ya psixi xəstəliklərdən əziyyət çəkirdi və xəstəliyimiz zamanı təyin olunan dərmanlardan asılı olmuşdu. Bəzilərimiz isə bir neçə dəfə digərlərinə qoşulub sadəcə onlardan biri kimi görünmək üçün narkotikdən istifadə etdik və sonradan dayana bilmədiyimizi anladıq.

Bir çoxumuz asılılığın öhdəsindən gəlməyə çalışdıq və bəzən müvəqqəti bir rahatlama mümkün oldu, amma davamında adətən əvvəlkindən də dərin bir aludəçilik yaşadıq.

Vəziyyətin necə olması həqiqətən də fərq etmir. Asılılıq şəkər xəstəliyi kimi inkişaf edən xəstəlikdir. Bizim narkotiklərə allergiyamız var. Sonumuz həmişə eynidir: həbsxana, xəstəxana və ya ölüm. Əgər həyatın idarəolunmaz hala gəlibsə və narkotiklərdən istifadə etmək məcburiyyətində olmadan yaşamaq istəyirsənsə, biz bunun yolunu tapmışıq. Budur, xəstəliyimizin öhdəsindən gəlməkdə bizə kömək edən, gündəlik istifadə etdiyimiz Anonim Narkomanların On İki Addımı.

1. Biz asılılığımız qarşısında gücsüz olduğumuzu və həyatımızın idarəolunmaz hala gəldiyini etiraf etdik.
2. Biz özümüzdən daha böyük Gücün bizi sağlam düşüncəyə qaytara biləcəyinə inanmağa başladıq..
3. Biz iradəmizi və həyatımızı *öz dərk etdiyimiz İlahinin* qayğısına həvalə etmək qərarına gəldik.
4. Biz özümüzün dərin və qorxusuz mənəvi inventarlaşdırmamızı həyata keçirdik.
5. Biz İlahiyə, özümüzə və başqa insana öz səhvlərimizin əsl mahiyyətini etiraf etdik.
6. Biz xasiyyətimizin bütün qüsurlarının İlahi tərəfindən aradan qaldırılmasına tamamilə hazır idik.
7. Biz Ondan çatışmazlıqlarımızı aradan qaldırmasını təvazökarlıqla istədik.
8. Biz zərər vurduğumuz bütün insanların siyahısını tutduq və onlara həmin ziyanların əvəzini ödəməyə hazırlaşdıq.
9. Biz onlara və ya başqalarına ziyan vura biləcəyimiz hallar istisna olmaqla, mümkün olan hər yerdə bu insanlara vurduğumuz zərərlərin əvəzini birbaşa ödədik.
10. Biz şəxsi inventarlaşdırmamızı davam etdirdik və səhv etdiyimiz zaman bunu dərhal etiraf etdik.
11. Biz *öz dərk etdiyimiz İlahi* ilə dua və meditasiya vasitəsilə şüurlu əlaqəmizi yaxşılaşdırmağa çalışdıq, yalnız Onun bizim üçün iradəsini bilməyi və bunu yerinə yetirməyə güc verməsini dua edib istədik.
12. Bu addımlar nəticəsində mənəvi oyanış yaşayaraq biz bu xəbəri digər asılılara çatdırmağa və bu prinsipləri bütün işlərimizdə tətbiq etməyə çalışdıq.

Sağalma sadəcə təmiz qalmaqla bitmir. Bütün narkotiklərdən imtina etdikcə (və bəli, burda həmçinin alkoqol və marixuana da nəzərdə tutulur), heç vaxt uğurla başa çıxa bilmədiyimiz hisslərlə üzləşirik. Biz hətta keçmişdə yaşanması mümkün olmayan hissləri də yaşayırıq. Köhnə və yeni hisslər gəldiyi zaman onlarla qarşılaşmağa istəkli olmalıyıq.

Biz hissləri yaşamağı öyrənirik və onlarla hərəkət etmədiyimiz müddətcə bizə zərər verə bilməyəcəklərini anlayırıq. Əgər öhdəsindən gələ bilmədiyimiz hisslərimiz varsa, onlarla hərəkət etmək əvəzinə bir AN üzvünə zəng edirik. Paylaşaraq bunun öhdəsindən gəlməyi öyrənirik. Böyük ehtimalla onların bənzər təcrübələri olub və onlar üçün nəyin işlədiyini bizimlə bölüşə bilərlər. Unutma, tənha bir asılı özü üçün pis bir yoldaşdır.

On İki Addım, yeni dostlar və sponsorlar, hamısı bu hisslərlə başa çıxmağımıza kömək edir. AN-də xoş günlərimizi paylaşmaqla sevincimiz artır, pis günlərimizi bölüşməklə kədərimiz azalır. Həyatımızda ilk dəfə heç nəyi təkbaşına yaşamaq məcburiyyətində deyilik. Artıq bir qrupumuz olduğu üçün həmişə bizimlə ola bilən İlahi Qüvvə ilə əlaqə qurmaq imkanına sahibik.

Biz sənə öz ərazindəki üzvlərlə tanış olduqdan sonra bir sponsor axtarıb tapmağı təklif edirik. Yeni bir üzvə sponsor olmaq bir şərəfdir, ona görə də kimdənsə bunu istəməkdən çəkinmə. Sponsorluq hər iki tərəf üçün dəyərli bir təcrübədir; biz

hamımız kömək etmək və kömək almaq üçün burdayıq. Biz sağalanlar olaraq, AN proqramındakı inkişafımızı qorumaq və narkotiklərsiz yaşama qabiliyyətimizi davam etdirmək məqsədilə öyrəndiklərimizi səninlə bölüşməliyik.

Bu proqram ümid təklif edir. Özünlə gətirməli olduğun tək şey istifadəni dayandırmaq istəyi və bu yeni həyat yolunu sınamağa istəkli olmaqdır.

Toplantılara qatıl, açıq fikirli şəkildə qulaq as, suallar ver, telefon nömrələri al və onlardan istifadə et. Yalnız bu gün təmiz qal.

Həmçinin sənə bunun anonim bir proqram olduğunu və *anonimliyinin* ciddi məxfiliklə qorunacağını xatırladaq. "Bizi sənin nəyi nə qədər istifadə etməyin və ya əlaqələrinin kimlər olması, keçmişdə etdiklərin, varlı və ya kasıb olmağın yox, yalnız sənin probleminlə bağlı nə etmək istədiyin və sənə necə kömək edə biləcəyimiz maraqlandırır."

Telefon nömrələri

____

____

____

____

____

____

____

____

AA World Service, Inc. icazəsi ilə uyğunlaşma üçün
On İki Addım yenidən çap edilmişdir.

Copyright © 2026 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 9781633805088 Azerbaijani 1/26

WSO Catalog Item No. AZ3116

Narcotics Anonymous®
Anonim Narkomanlar

IP Nr. 16-AZ

Yeni gələn üçün