

Özünü qəbul etmək

Problem

Özünü qəbul etmək çatışmazlığı bir çox sağalan asılılar üçün problemdir. Bu incə qüsuru müəyyənləşdirmək çətindir və çox vaxt onun fərqinə varılmır. Bir çoxumuz həyatımızın idarəolunmaz hala gəldiyini inkar edərək, yeganə problemimizin narkotik istifadəsi olduğuna inanırdıq. Biz hətta istifadə etməyi dayandırdıqdan sonra belə, bu inkar bizi narahat etməyə davam edə bilər. Davam edən sağalmada yaşadığımız bir çox problemlər dərin səviyyədə özümüzü qəbul edə bilməməyimizdən qaynaqlanır. Biz bəzən bu narahatlığın problemimizin mənbəyi olduğunun fərqinə belə varmaya bilərik, çünki bu, tez-tez özünü başqa yollarla göstərir. Özümüzün qıcıqlı, tənqidedici, narazı, depressiv və ya çaşqın olduğumuzu görə bilərik. İçimizdəki narahatlıq hissini aradan qaldırmaq cəhdi ilə ətrafımızı dəyişməyə çalışdığımızı görə bilərik. Təcrübəmiz bu kimi vəziyyətlərdə narazılığımızın mənbəyini tapmaq üçün daxilimizə baxmağın ən yaxşı yanaşma olduğunu göstərir. Çox vaxt biz özümüzü çox sərt tənqid etdiyimizi, özümüzə nifrət etdiyimizi və özünü rədd hissənə qapıldığımızı aşkar edirik.

AN-ə gəlməzdən əvvəl çoxumuz bütün həyatımızı özümüzü rədd etməklə keçirmişik. Özümüzə nifrət etdik və başqa biri ola bilmək üçün hər yolu sınadıq. Kim oluruqsa olaq, bir tək özümüz olmaq istəmirdik. Özümüzü qəbul edə bilmədiyimiz halda, başqalarının bizi qəbul etməsi üçün çalışdıq. Özümüzə verə bilmədiyimiz sevgi və qəbul etməni başqa insanların bizə verməsini istəyirdik, amma öz sevgi və dostluğumuz həmişə şərtlə idi. Sadəcə başqalarının qəbul etmə və təsdiqini qazanmağa görə hər kəs üçün hər şeyi edərdik və sonra bizim istədiyimiz

şəkildə cavab verməyənlərə qarşı inciklik hissi duyardıq.

Özümüzü qəbul edə bilmədiyimizə görə, başqaları tərəfindən də rədd ediləcəyimizi gözləyirdik. Əgər onlar bizi həqiqətən tanıсалar, bizə nifrət edəcəklərindən qorxduğumuza görə, kiminsə bizə yaxınlaşmasına icazə verməzdik. Özümüzü zəif görünməkdən qorumaq üçün, başqaları bizi rədd etməmişdən əvvəl biz onları rədd edərdik.

On İki Addım həll yoludur

Bu gün özünü qəbul etməyə doğru atılan ilk addım asılılığımızı qəbul etməkdir. Özümüzü insan olaraq qəbul etməzdən əvvəl, xəstəliyimizi və onun bizə gətirdiyi bütün çətinlikləri qəbul etməliyik.

Özünü qəbul etməyə doğru bizə kömək edəcək növbəti şey bizi sağlam düşüncəyə qaytara bilən özümüzdən daha böyük Gücə inanandır. Biz mütləq hər hansı bir şəxsin İlahi Qüvvə anlayışına inanmalı deyilik, lakin bizim üçün işləyən bir anlayışa inanmalıyıq. Özünü qəbul etmənin mənavi tərəfi ağır içində olduğumuz, səhvlər etməyimizin normal olduğunu və mükəmməl olmadığımızı dərk etməkdir.

Özünü qəbul etməyə nail olmağın ən təsirli yolu sağalmanın On İki Addımını tətbiq etməkdir. Biz artıq özümüzdən daha böyük Gücə inanmağa başladığımıza görə, öz qüsurlar və ləyaqətlərimizi dürüst şəkildə araşdırmaq üçün bizə cəsarət verməsilə bağlı Onun gücünə arxalana bilərik. Bunun bəzən ağır olmasına və özünü qəbul etməyə aparmırmış kimi görünməsinə baxmayaraq, hisslərimizlə əlaqə qurmaq vacibdir. Biz möhkəm bir sağalma təməli qurmaq istəyirik və buna görə də hərəkətlərimizi və motivasiyalarımızı araşdırmalı, qəbul edilməz olan şeyləri dəyişməyə başlamalıyıq.

Qüsurlarımız bizim bir hissəmizdir və onlar yalnız AN proqramına uyğun yaşayanda aradan qaldırılacaq. Ləyaqətlərimiz isə İlahi Qüvvəmizdən aldığımız hədiyyələrdir və onlardan tam istifadə etməyi öyrəndikcə, özümüzü qəbul etməmiz inkişaf edir və həyatımız yaxşılaşır.

Bəzən biz başqa insan olmaq istəyinin melodramasına qapılıq. Özünə yazığı gəlmə və qürurumuzun bizə üstün gəldiyini hiss edə bilərik, amma İlahi Qüvvəyə inamımızı yeniləyəndə, bizə ümid, cəsarət və inkişaf etmək üçün güc verilir.

Özünü qəbul etmək sağalmamızda tarazlıq yaradır. Biz artıq başqalarının təsdiqini axtarmalı olmuruq, çünki özümüz olmağımız bizi qane edir. Biz minnətdarlıqla öz ləyaqətlərimizi vurğulamaq, təvazökarlıqla qüsurlarımızdan uzaqlaşmaq və ola biləcəyimiz ən yaxşı sağalan asılılara çevrilməkdə azadıq. Özümüzü olduğumuz kimi qəbul etmək, bizdə hər şeyin qaydasında olması, mükəmməl olmamağımız, amma inkişaf edə bilməyimiz deməkdir.

Bizim asılılıq adlı bir xəstəliyimiz olduğunu və dərin səviyyədə özünü qəbul etməni əldə etməyin uzun zaman aldığını unuturuq. Həyatlarımız nə qədər pis olursa olsun, biz Anonim Narkomanlar icmasında həmişə qəbul olunuruq.

Özümüzü olduğumuz kimi qəbul etmək insan ideallığı gözləmək problemini aradan qaldırır. Özümüzü qəbul edəndə, bəlkə də ilk dəfə başqalarını da şərtsiz şəkildə həyatımıza qəbul edə bilirik. Dostluqlarımız dərinləşir və biz asılıların sağalma və yeni həyatı paylaşmaları nəticəsində yaranan istilik və qayğını hiss edirik.

**İlahi, mənə dəyişdirə
bilmədiklərimi qəbul etməyə
qəlb rahatlığı, dəyişdirə
bildiklərimi dəyişməyə cəsarət
və aralarındakı fərqi dərk etmək
üçün müdriklik ver.**

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 ləcməsinin təsdiq etdiyi ədəbiyyatın tərcüməsidir

Narcotics Anonymous, , ,  və The NA Way
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated'in
qeydiyyatda alınmış əmtəə nişanlarıdır.

ISBN 9781633805071

Azerbaijani

1/26

WSO Catalog Item No. AZ3119



Narcotics Anonymous®
Anonim Narkomanlar

IP Nr. 19-AZ

**Özünü qəbul
etmək**