Anonim Narkomanlara xoş gəlmisən

İlk AN toplantına xoş gəlmisən. AN asılılara narkotiksiz yaşamaq üçün bir yol təklif edir. Əgər asılı olub-olmadığından əmin deyilsənsə, narahat olma: sadəcə toplantılarımıza gəlməyə davam et. Sənin öz qərarını vermək üçün yetərincə vaxtın olacaq.

Sən də bizim bir çoxumuzun ilk AN toplantısında iştirak edəndə hiss etdiyimiz kimi çox gərgin hiss edə və toplantıdakı hər kəsin diqqətinin səndə olduğunu düşünə bilərsən. Əgər bu belədirsə, onda sən tək deyilsən. Çoxlarımız eyni cür hiss edib. "Əgər mədən düyün-düyün olubsa, yəqin ki, doğru yerdəsən"deyə bir deyim var. Biz tez-tez deyirik ki, heç kim AN-in qapılarına səhvən gəlmir. Asılı olmayan insanlar zamanlarını asılı olub-olmadıqları barədə düşünərək keçirmirlər. Onlar heç bu haqda fikirləşmirlər. Əgər sən asılı olub-olmadığın barədə düşünürsənsə, onda asılı ola bilərsən. Sadəcə paylaşdığımız təcrübələri dinləmək üçün özünə vaxt ver. Bəlkə sənə tanış olan bir şey eşidəcəksən. Başqalarının haqqında danışdığı narkotikləri istifadə edib-etmədiyinin fərqi yoxdur. Sənin hansı narkotikləri istifadə etdiyin vacib deyil; əgər istifadəni dayandırmaq istəyirsənsə, xoş gəlmisən. Əksər asılılar çox oxşar hisslər yaşayır və fərqliliklərimiz əvəzinə oxşarlıqlarımıza diqqət yetirərək bir-birimizə kömək edirik.

Özünü ümidsiz və qorxmuş hiss edə bilərsən. Bu proqramın yoxladığın digər şeylər kimi işləməyəcəyini düşünə bilərsən. Ya da özünü bizdən fərqli hiss etdiyinə görə, onun bir başqası üçün işləsə də, səndə işləməyəcəyini düşünə bilərsən. Çoxlarımız ilk dəfə AN-ə gələndə eyni cür hiss etmişik. Necəsə istifadə etməyə davam edə bilməyəcəyimizi anlayırdıq, amma necə tərgidəcəyimizi və təmiz qalacağımızı bilmirdik. Bizim üçün çox vacib olmuş bir şeydən əl çəkməkdən çox qorxurduq. AN-də üzvlük üçün yeganə tələbin istifadəni dayandırmaq *istəyi* olmasını öyrənmək rahatladır.

Bir çoxumuz əvvəldə yeni bir yolu sınamağa etibarsızlıq və qorxu ilə yanaşırdıq. Əmin olduğumuz tək şey köhnə davranışlarımızın artıq nəticə verməməsi idi. Hətta təmiz qaldıqdan sonra belə, hər şey dərhal dəyişmədi. Tez-tez, hətta maşın sürmək və ya telefon istifadə etmək kimi adi hərəkətlərimiz qorxulu və qəribə görünürdü, sanki tanımadığımız birinə çevrilirdik. Bu anda digər təmiz asılıların birlik və dəstəyi həqiqətən kömək edir və biz çox ehtiyacımız olan təsəlli üçün başqalarına güvənməyə başlayırıq.

Ola bilər ki sən "Hə, amma" və ya "Əgər birdən" kimi şeylər düşünürsən. Lakin şübhələrin varsa belə, yeni başlayanlar üçün olan bu sadə tövsiyələri istifadə edə bilərsən: Bacardığın qədər çox sayda AN toplantılarında iştirak et və mütəmadi olaraq, xüsusən də güclü narkotik istəyi olanda əlaqə saxlamaq üçün AN telefon nömrələri topla. İstifadə istəyi yalnız toplantıların baş tutduğu günlərdə və saatlarda gəlmir. Biz bu gün kömək üçün müraciət etdiyimizə görə təmizik. Bizə kömək edən şey, sənə də kömək edə bilər. Buna görə də başqa sağalmaqda olan asılıya zəng etməkdən çəkinmə.

Aktiv asılılığa qayıtmamağın yeganə yolu ilk narkotik vasitəni istifadə etməməkdir. Bir asılı üçün ən təbii şey narkotik istifadə etməkdir. Əhvalı, şüuru dəyişdirən kimyəvi maddələrdən imtina etmək məqsədilə çoxlarımız ciddi fiziki, psixi, emosional və mənəvi dəyişikliklər etməli olmuşuq. AN-in On İki Addımı bizə bu dəyişiklik üçün bir yol təklif edir. Bir nəfər belə demişdir: "Yəqin ki sadəcə toplantılara gəlməklə təmiz qala bilərsən. Lakin təmiz qalmaq və sağalmaq istəyirsənsə, On İki Addımı tətbiq etməlisən." Bunu təkbaşına etmək çox çətindir. Biz AN icmasında bizi sağlam və narkotikdən azad saxlayan bir həyat yolunu öyrənmək və tətbiq etmək cəhdlərimizdə bir-birimizi dəstəkləyirik.

İlk toplantında müxtəlif təmizlik müddətləri olan insanlarla tanış olacaqsan. Sən onların bu qədər müddət necə təmiz qaldıqlarını düşünə bilərsən. Əgər AN toplantılarına gəlməyə və təmiz qalmağa davam etsən, bunun necə işlədiyini başa düşməyə başlayacaqsan. Təmiz asılılar arasında qarşılıqlı hörmət və qayğı var, çünki hər birimiz asılılığın əzablarını dəf etməli olmuşuq. Biz sağalmamızda bir-birimizi sevir və dəstəkləyirik. AN proqramı bizə təmiz qalmaq üçün kömək edən mənəvi prinsiplərdən ibarətdir. Səndən heç nə tələb olunmayacaq, amma çoxlu tövsiyələr alacaqsan. Bu icma tapdığımız təmiz həyat yolunu sənə ötürmək üçün bizə bir fürsət verir. Özümüzdə saxlamaq üçün "başqalarına ötürməli olduğumuzu" bilirik.

Beləliklə, xoş gəlmisən! Bura gələ bildiyinə görə şadıq və bizimlə qalmağa qərar verəcəyinə ümid edirik. AN toplantılarında İlahi sözünü eşidəcəyini bilməyin vacibdir. Bu sözlə mümkünsüz görünəni mümkün edən özümüzdən daha böyük Gücə istinad edirik. Biz həmin Gücü burda, AN-də, proqramda, toplantılarda və insanlarda tapdıq. Bu, bir gün üçün, bir gün bizə çox uzun gələndə isə sadəcə beş dəqiqə üçün narkotiksiz yaşamağa kömək edən mənəvi prinsipdir. Təkbaşına edə bilmədiyimizi birlikdə edə bilərik. Biz səni öz gücünü və ümidini tapana qədər bizim gücümüzü və ümidimizi istifadə etməyə dəvət edirik. Sənin də sənə təmənnasız veriləni başqa kimləsə bölüşmək istəyəcəyin zaman gələcək.

GƏLMƏYƏ DAVAM ET – BU İŞLƏYİR!

Sənin yerli AN qaynar xətt nömrən:

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 9781633805033 Azerbaijani 1/26

WSO Catalog Item No. AZ3122

Narcotics Anonymous®

Anonim Narkomanlar

IP Nr. 22-AZ

Anonim Narkomanlara xoş gəlmisən

Bu broşür sənin Anonim Narkomanlar proqramı haqqında bəzi suallarına cavab vermək üçün yazılıb. Bizim xəbərimiz çox sadədir: Biz narkotik istifadə etmədən yaşamağın yolunu tapmışıq və bunu narkotik problemi olan hər kəslə paylaşmağa şadıq.