



Narcotics Anonymous®

Анонимді Нашақорлар

IP No. 2-KK

Топ

Топ

Анықтамасы мен мақсаты

Анонимді Нашақорлар тобы — бұл белгілі бір уақытта және тұрақты түрде кездесіп, есірткіге тәуелділіктен сауығу мақсатында, екі не одан да көп сауығып жатқан тәуелділердің бас қосуы. АН-ның әрбір тобы Он Екі Қадам мен Он Екі Дәстүр қағидаларына сүйенеді. Әр топтың басты мақсаты — әлі де қиналып жүрген тәуелдіге сауығу туралы хабарды жеткізу.

Біздің басты мақсатымызды есте сақтау өте маңызды, себебі алғашқы рет жиналысқа келген тәуелді жиналыстағы басқалармен ұқсастық тауып, өзін байланыстыра алуы тиіс. Топтың маңызды жауапкершіліктерінің бірі — есірткі қолдануды тоқтатқысы келетін жаңадан келген адамға және топтың қазіргі мүшелеріне сауығуға қолайлы орта ұсыну. Біз жаңадан келген адам өзін жайлы сезінгенін қалаймыз. АН-ға алғаш келген сәтімізді бәріміз де ұмытқан жоқпыз — қорқыныш пен сенімсіздік ішінде болған едік. Сол алғашқы жылы жымыс пен қарапайым, бірақ жүректен шыққан құшақ біз үшін бүкіл әлемді өзгертетіндей болды. Біз өзімізге ұқсас, сол қиын жолдардан өткен және біздің сезіміміз бен тәжірибемізді түсіне алатын адамдарды табуымыз керек болды. АН бағдарламасымен өмір сүріп, таза жүргендердің үлгісіне еліктей отырып, кез келген тәуелді адам таза өмір сүре алатынын біз басынан-ақ түсіндік.

Топ — бұл белсенді тәуелділіктен босаңдық пен үміт хабарын жеткізудегі ең қуатты құрал. Кез келген тәуелді есірткі қолдануды тоқтатып, оны қолдануға деген құмарлықтан арылып, өмірдің жаңа әрі жақсы жолын таба алады. Жиналыстарда

біз басқа тәуелділердің өз тәжірибесімен, күш-жігерімен және үмітімен бөлісіп, өздері таза қалуға және басқаларға да таза қалуға көмектесуге тырысатынын естиміз. Біз бір тәуелдінің екіншісіне көмектесуінің емдік күші ештеңемен салыстыруға келмейтінін таптық.

Біздің тәжірибеміз көрсеткендей, жиналыстарға тұрақты барып жүргенде, бұрын бізді мазалап келген сезімдер біртіндеп кетеді. Олардың орнына біз АН арқылы тапқан өмірдің жаңа жолына деген үміт, қуаныш пен алғыс сезімі келеді. Ең бастысы – жиналыстарға жүйелі түрде келуді жалғастырғандар таза қалады.

Үй тобы

Үй тобын таңдау және оны қолдау — сауығудың маңызды бөлігі. Үй тобы — бұл өзіңді жайлы сезінетін және тұрақты қатысатын жиналыс. Біз оны үй тобы деп атаймыз, өйткені ол біз өз орнымызды тапқан, тиесілі екенімізді сезінетін жер. Үй топтың болуы — әр аптада барып, адамдарды жақынырақ танып, өзімізді де таныта алатын бір тұрақты орынның бар екенін білдіреді. Біз бірге өскен сайын, арамызда байланыс қалыптасады.

Біз өз үй тобымызға жауапкершілікпен қараймыз, ал бір себеппен келмей қалсақ, бізді байқап, сағынатындар табылады. Әр таза жүрген жылымызды дәл осы топта да атап өтеміз. Осы жерде біз шынайы достар табамыз — көбіміз үшін өмірімізде алғаш рет және біз бір-бірімізді құрметтеуді үйренеміз. Бұл біздің сауығуымыз үшін маңызы зор.

Топ мүшелері рухани әрі жеке дамыған сайын, топтың өзі де жетіледі. Біз Анонимді Нашақорлар рухани қағидаларын өміріміздің барлық қырларына енгізуді үйренеміз. Сонымен

бірге, топтың өсуі мен жақсы жұмыс істеуі үшін жауапкершілікті бөлісіп, бірге алып жүруді де үйренеміз.

Үй тобының мүшелері топта туындайтын мәселелер мен қиындықтарды байқай алуы және көмектесуге дайын болуы қажет. Үй тобы — бұл сен топтың және бүкіл АН қауымдастығына әсер ететін мәселелер бойынша топтық санаға сай дауыс беретін орының. Үй топтары сонымен қатар сауығу хабарын аймақтық деңгейде жеткізуге қатысады. Бірлік пен ортақ мақсат аясында, бүкіл АН игілігі үшін, әрқайсымыз өз үлесімізді қосуымыз маңызды.

Топты құру

Топты бастау¹ кезінде бірінші кезектегі міндет — тұрақты жиналыс өтетін орынды қамтамасыз ету. Бұл орын сауығу атмосферасына сай болуы және топтың болашақта өсуіне мүмкіндік беруі керек. Сонымен бірге, бұл орын Алтыншы Дәстүрге қайшы келмеуі тиіс, онда былай делінген: «АН топтары ешқашан ақша, мүлік немесе бедел мәселелері бізді негізгі мақсатымыздан алшақтатпауы үшін кез келген байланысты нысанға немесе сыртқы кәсіпорынға АН атауын мақұлдауға, қаржыландыруға немесе беруге болмайды.» Бұл қосылмау қағидасы топтың өз дербестігін дамытуына мүмкіндік береді. Орын анықталғаннан кейін, жиналыстың уақыты мен күнін белгілеу, есікті ашып-жауып, және басқа да қажетті дайындықтарды жасау керек. Жетінші дәстүр былай дейді: «АН-дың әр тобы өзін-өзі толық қамтамасыз етіп, сырттан қаржылық көмектен бас тартуы керек». Жетінші Дәстүрге сәйкес, топ жалға алу ақысын төлеу тәсілін белгілеу керек; АН-дың топтары үнемі өз-өздерін

¹ АН тобын бастау туралы қосымша ақпаратты *The Group Booklet* қараңыз (Ағылшын тіліндегі атаулар қазақ тілінде әлі жарияланған жоқ).

қамтамасыз етулері керек. Топ ішіндегі міндеттерді (есікті ашу, кофе, әдебиет тарату, жинастыру, және де басқа) екі не одан да көп тәуелдінің бөліп атқарғаны жақсы. Кейбір топтар жиналыс өтетін орынды ұқыпты қарамағаны үшін сол жерден айырылып қалған жағдайлар болған. Бірақ егер біз бөлмені бұрынғысынан жақсы күйде қалдырсақ, бұл сауығу атмосферасын және АН-ның абыройын сақтауға көмектеседі.

Егер топ баяу жиналса, сабыр сақтаңыз. Тәжірибе көрсеткендей, ол міндетті түрде өседі. Қолдауды жақын маңдағы аймақтық немесе өңірлік комитетпен байланысу, басқа жиналыстарда хабарландырулар жасау және парақшалар тарату арқылы арттыруға болады.

Қатысу мен қолдау жеткілікті болғанда, топтың іскерлік жиналысы өткізіледі. Алғашқы жиналыста топтың мәселелері (атауы, форматы және т.б.) рәсімделеді және сенім білдірілген қызметкерлер сайланады. Бұл кезеңде топ іскерлік сипатқа ие болып көрінсе де, біз өзіміздің басты мақсатымызды орындауға негіз қалап жатқанымызды есте сақтауымыз қажет. АН-ды қамқорлықпен ұстау және сауығуымызға үлес қосу — топ мүшелері ретіндегі біздің жауапкершілігіміз. Өзіміздің үй тобымызға қатысу — біз үшін шынайы артықшылық.

Сенім білдірілген қызметкерлер

Біздің Екінші Дәстүрімізде: «Біздің топтық мақсатымыз үшін бір ғана жоғары билік бар — ол біздің топтық санамызда өзін көрсете алатын сүйіспеншілікке толы Құдай. Біздің бас-шыларымыз тек сенімді қызметшілер; олар бізді басқармайды.» делінген. Сондықтан сенім білдірілген қызметкерлер топтың тірегі болып табылады, әрі олардың

барлық жиналыстарға тұрақты қатысуы өте маңызды. Көптеген АН топтарының әлсіреуіне немесе тіпті тарауына себеп болған жағдайлардың бірі - қызмет атқаруға лайықты біліктілігі жоқ немесе біздің қауымдастығымызда сауығу тарихы жоқ адамдардың лауазымға сайлануы. Көбінесе АН сайлаулары сенім білдірілген қызметкерлерді таңдау емес, «кімді көбірек ұнатады» деген жарысқа ұқсап кеткен. Топ қызметкерлері өздеріне жүктелетін жауапкершілік пен олардың топқа теріс әсер ету мүмкіндігіне байланысты аса мұқият таңдалуы қажет. Қызмет етуге қабылдаған міндеттемені орындау маңызды. Төмендегі абзацтарда топтың сенім білдірілген қызметкерлерінің қысқаша сипаттамасы берілген. Толық сипаттаманы бекітілген АН қызмет көрсету нұсқаулығынан қараңыз.

Жалпы тәжірибе көрсеткендей, сенім білдірілген қызметкерлер өз міндеттерін табысты орындауы үшін белгілі бір қасиеттерге ие болса, олардың қызметі ең сәтті болатынын байқадық. Бұл біліктіліктерге мыналар кіреді:

1. Қызмет етуге дайындық пен ниет
2. АН қатарында сауығу тарихы (ең азы – бір жыл таза уақыт)
3. АН-ның Он Екі Қадамы мен Он Екі Дәстүрін түсініп, қолдана білу
4. Топ жұмысына белсенді араласу

Хатшы

Хатшы мынадай міндеттерге жауап береді:

- Жиналыс орнын үнемі ашып-жабу – кез келген жағдайда
- Сауығу жолындағы АН хабарын жеткізе алатын көшбасшыны таңдау
- Кофенің дайындалғанына жауапты болу

- Жиналыстың хаттамаларын жүргізу
- Топтың іскерлік жиналыстарды ұйымдастыру
- Қажетті құрал-жабдықтар мен әдебиетті сатып алу

Хатшының мойнында үлкен жауапкершілік бар, сондықтан бұл қызметке байыппен қарау қажет. Үй тобының мүшелері хатшыға әрқашан қолдау көрсетіп, көмекке дайын болулары керек.

Қазынашы

Қазынашы мынадай міндеттерге жауап береді:

- Топтың шоттарын төлеу
- Қаржылық есеп жүргізу
- Топтық ар-ұждан шешімдеріне сай қаржы ағынын ұйымдастыру
- Топ алдында тұрақты есеп беру

Егер қазынашының қарапайым математика білімі болса, жеке қаржысын дұрыс басқара алса — бұл үлкен көмек. Біз тап болған ең ірі қиындықтардың бірі — топ ақшасының дұрыс пайдаланылмауы. Мыңдаған доллар жоғалған. Бұл жағдай тек біздің жұмысымызды шектеп қоймай, Бесінші Дәстүрге — «Әр топтың бір ғана негізгі мақсаты бар — бұл хабарды әлі де қиналып жүрген тәуелділерге жеткізу» — тікелей қауіп төндіреді. Өз өкілеттігін теріс пайдаланған қазынашылар мұның жеке сауығуы үшін тым қымбатқа түсетінін жиі байқайды. Сондықтан бұл қызметті атқаратын адамды таңдағанда аса мұқият ойлану қажет, себебі қазынашының міндеті — өте жауапты. Толығырақ ақпарат алу үшін АН Конференциясы бекіткен *Treasurer's Handbook*² қарауға болады.

² Қазынашыға арналған нұсқаулық әлі қазақ тілінде жарияланған жоқ.

Топтық қызметтік өкілі (ТҚӨ)

ТҚӨ келесі міндеттерді атқарады:

- Аймақтық қызмет комитетінің (АҚК) жиналыстарына тұрақты қатысу
- АҚК ішіндегі ішкі комитеттерде жұмыс істеу
- Топ пен аймақ арасындағы байланыстырушы болу
- ТҚӨ-орынбасарымен бірге міндеттерді бөлісу
- Топтың ДҚК-да (Дүниежүзілік Қызмет Кеңесі) нақты тіркелуін қамтамасыз ету

Бұл қызметтің ең маңызды жағы — топтың атынан сөйлей алатын байланысшы болу. Топтың қызметтегі өкілі (ТҚӨ) — топ пен қалған АН қауымдастығы арасындағы маңызды байланыс арнасы. ТҚӨ — басқа топтарға немесе бүкіл АН ұйымына әсер ететін мәселелерде топтық ар-ұжданды білдіретін ресми дауыс. Бұл міндет өкілден АН-ның дүниежүзілік қауымдастығындағы жаңалықтарды топқа жеткізуді, және аймақпен топтың әрекеттері, күшті жақтары немесе қиындықтары жайлы бөлісуді талап етеді. ТҚӨ АН-дағы байланыс тізбегін үзбеуі маңызды.

ТҚӨ-Орынбасары

ТҚӨ-Орынбасары лауазымы негізгі ТҚӨ қызметімен ұқсас, бірақ бұл екі жылға созылатын міндеттеме: бірінші жылы — дайындық және үйрену, екінші жылы — ТҚӨ ретінде қызмет атқару. ТҚӨ-Орынбасары әрбір аймақтық қызмет комитеті (АҚК) жиналысына қатысуы өте маңызды — бұл әрі оқуға, әрі ТҚӨ-ге қолдау көрсетуге көмектеседі. ТҚӨ қатыса алмаған жағдайда, оның орнына өкілеттік етеді.

Қызмет етудің қосымша жолдары

Бұрын аталған лауазымдар — нақты мерзімі бар, сайланатын сенімді қызметтер. Сонымен қатар спикер немесе жүргізуші ретінде қызмет етуге де болады — бұларды көбіне топ хатшысы тағайындайды. АН-дың әлемдік қауымында түрлі атаулар мен кездесуді өткізудің әртүрлі әдістері қолданылады. Төртінші Дәстүрге сәйкес, бұл дербестік басқа топтарға немесе бүкіл АН-ға әсер етпесе, рұқсат етіледі. Бұл алуан түрлілік біздің қауымдастықты байытады және тиімділігімізді арттырады. Біздің негізгі мақсатымыз — сауығу хабарын әлі де зардап шегіп жүрген тәуелділерге жеткізу.

Көшбасшы

Көптеген аймақтарда «төраға» деп аталатын көшбасшы – АН жиналыстарына үнемі қатысып жүрген, өз тәжірибесімен, күшімен және үмітімен бөлісе алатын адам болуы тиіс. Ол талқылаудың бірқалыпты өтуіне жауап береді және топтың белгіленген форматын ұстанады. Көшбасшы әр адамның ой бөлісуі — баршаның ортақ жиналысы екенін естен шығармауы тиіс, сондықтан әркімнің артынан өз пікірімен араласа бермегені жөн.

Жиналысты жүргізетін адам сауығуға жағдай жасайтын орта қалыптастыруға міндетті. Мәселемен бөлісу — ұқсастық табу үшін керек, бірақ шешімді бөлісу — нақты сауығудың негізі. Көшбасшы әрқашан есте ұстауы тиіс басты нәрсе — біздің мұнда келу мақсатымыз – таза қалу және басқа тәуелділерге сауығуға жол табуға көмектесу.

Спикер

Жиналысқа спикер ретінде таңдалатын мүше — АН-ның Он екі Қадамы мен

Он екі Дәстүрін негіз етіп алған, сауығу бағдарламасымен өмір сүріп жүрген адам болуы тиіс. Кейбір өңірлерде тәжірибелі, ұзақ уақыт бойы таза жүрген АН мүшелері аз болуы мүмкін. Мұндай жағдайларда топтар дәстүрлерді толық түсінбей, АН қауымынан тыс адамдарды баяндамашы ретінде шақырып қоюы мүмкін. Бұл жағдайды болдырмаудың бірнеше жолы бар. Мысалы, біздің Негізгі Мәтініміз басқа аймақтардағы АН мүшелері жаңа топтарды қолдау үшін алыстан келуге дайын екенін еске түсіреді. Спикер — топтың негізгі мақсатын жүзеге асыруға үлес қосатын адам: яғни, сауығу туралы хабарды зардап шегіп жүрген тәуелдіге жеткізеді. АН жиналысында сөз сөйлеген кезде, біз өзімізді тәуелді ретінде таныстырып, сауығу тәжірибесін анық жеткізуіміз қажет. Белсенді тәуелділік туралы тым ұзақ айту міндетті емес — бәріміз оның не екенін білеміз. Біз Анонимді Нашақорларға сауығу үшін келдік және үміт, күш пен тәжірибемізбен бөлісу үшін жиналамыз.



Жаңа құрылған топтарға: Біздің тәжірибемізде қадамдар оқу жиналыстары мен әдебиетпен жұмыс істеу кездесулері — мүшелердің жеке дамуында маңызды рөл атқаратыны дәлелденген. Бір-бірлеріңе сүйіспеншілікпен, бірлікпен көмектесіп, бар күштеріңді салыңдар. Қайта оралыңдар — бұл жұмыс істейді!

**Біздің алғысымыз
басқалармен АН жолымен бөлісіп,
оларға қамқор болғанда көрінеді.**

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.