

Демеушілік

АН жиналыстарына қатыса бастағанда көпшілігіміз еститін алғашқы ұсыныстардың бірі-демеуші алу. Жаңадан келгендер ретінде, біз бұл нені білдіретінін түсінбеуіміз мүмкін. Демеуші деген кім? Оны қалай табамыз және пайдалана аламыз? Қайдан іздейміз? Бұл кітапша демеушілікке шағын кіріспе ретінде қызмет етуге арналған.

Біздің Негізгі Мәтінімізде «АН-ның жүрегі екі тәуелділердің сауығуымен бөліскенде соғады» деп айтылған, ал демеушілік – бір тәуелдінің екіншісіне көмектесуі. Демеушілік – демеушіге де, демеу алушыға да көмектесетін сүйіспеншілікке толы, рухани және жанашыр екіжақты қарым-қатынас.

Демеуші деген КІМ?

Демеушілік – бұл әр адамның жеке және сенімді, әртүрлі адамдар үшін әрқилы мағынаға ие бола алатын қарым-қатынас. Осы кітапшаның аясында, АН демеушісі – бұл бағдарламамызды қолданып сауығып жүрген, бізбен ерекше, қолдаушы қарым-қатынас орнатуға дайын Анонимді Нашақорлардың мүшесі. Көптеген мүшелер үшін демеуші, ең алдымен, АН-ның Он екі Қадамын, ал кейде Он екі Дәстүр мен Он екі Тұжырымдаманы орындауға көмектесетін адам ретінде саналады. Демеуші міндетті түрде дос болмауы мүмкін, бірақ біз оған сенім арта алатын жан болуы тиіс. Демеушімізге біз жиналыста айтуға ыңғайсыз дүниелерді ашып бөлісе аламыз.

ал ол маған сол жағдайды бастан өткергенін айтты. Ол маған есірткісіз өмір сүруді үйретуді бастады.

Демеуші НЕ істейді?

Демеушілер өздерінің тәжірибелерін, күштерін және үміттерін демеу алушымен бөліседі. Кейбіреулер демеушісін әрдайым тыңдай алатын және қандай жағдай болмасын қолдау көрсететін мейірімді, жанашыр деп сипаттайды. Басқалары, тіпті қиын болса да, демеуші ұсынатын объективтілік пен бейтараптықты бағалайды, оның тікелей және адал үлесіне сүйенеді. Ал кейбіреулер үшін демеуші – Он екі Қадамнан өтуге бағыт-бағдар беретін жолбасшы.

«Маған демеуші не үшін керек?» – деген сұраққа демеуші: «өзін-өзі алдауды жалғыз өзің байқау өте қиын», – деп жауап берді.

Демеушілік тура АН сияқты жұмыс істейді – өйткені сауығып келе жатқан мүшелер тәуелділік пен сауығу жолындағы ортақ тәжірибелерімен байланыса алады және бір-бірінің сезімін жақсы түсінеді. Демеушінің міндеті – заңгер, қаржыгер, ата-ана, неке кеңесшісі немесе әлеуметтік қызметкер болу емес. Сондай-ақ, демеуші кәсіби кеңес беретін терапевт те емес. Демеуші – жай ғана сауығып жатқан тәуелді, ол өз тәжірибесімен және Он екі Қадам жолындағы сапарымен бөлісуге дайын.

Демеушімен өз ойларымыз бен сұрақтарымызды бөліскен кезде, кейде ол өз тәжірибесін айтып береді. Басқа жағдайларда оқуға немесе жазуға тапсырма беруі мүмкін, не болмаса бағдарлама туралы сұрақтарымызға жауап беруге тырысады. АН-ға алғаш келгенде, демеуші бізге бағдарламаның

түсініксіз жақтарын түсінуге көмектеседі: АН терминдері, жиналыстар қалай өтетіні, қызмет құрылымы, АН принциптерінің және рухани оянудың мәні.

Демеу алушы НЕ істейді?

Бір ұсыныс – демеушімізбен тұрақты байланыс орнату. Телефон арқылы сөйлесуден бөлек, жиналыстарда кездесуге де болады. Кейбір демеушілер бізден қаншалықты жиі байланыс жасауды күтетінін айтады, ал басқалары мұндай талаптар қоймайды. Егер демеушіміз жақын жерде болмаса, байланыс орнату үшін технологиялар немесе поштаны қолдануды қарастырамыз. Қалай байланыссаң да, ең бастысы – адал болу және ашық оймен тыңдау.

Мен өзімнің демеушім дұрыс бағыт көрсетіп, жаңа көзқарас ұсынатынына сенемін. Ол, кем дегенде, менің ойымды реттеуге көмектеседі. Кейде біреуге ішіңдегіні ашық айту жеткілікті – сонда бәрі мүлде басқаша көрінеді.

Біз кейде демеушімізге ауыртпалық саламыз деп ойлап, онымен байланысудан тартынамыз немесе олар бізден қандай да бір пайда күтеді деп сенуіміз мүмкін. Алайда, шын мәнінде, демеушілеріміз бұл қарым-қатынастан біз секілді пайда алады. Біздің бағдарламамызда «бізде бар нәрсені сақтау үшін, оны басқалармен бөлісуіміз керек» деген ұстаным бар. Сондықтан, біз демеушімізге жүгіну арқылы оларға да таза қалып, сауығуға көмектесеміз.

Демеушіні ҚАЛАЙ табамыз?

Демеуші табу үшін бізге тек сұрау жеткілікті. Бұл қарапайым нәрсе болғанымен, әрдайым оңайға соқпайды.

Көпшілігіміз біреуден демеуші болуды сұрауға батылымыз жетпейді. Белсенді тәуелділік кезінде біз ешкімге сенбеуге үйреніп қалуымыз мүмкін, сондықтан біреуден бізді тыңдап, көмектесуін сұрау түсініксіз әрі қорқынышты болып көрінуі мүмкін. Дегенмен, көптеген мүшелеріміз демеушілікті қарым-қатынасты сауығудың маңызды бөлігі деп санайды. Кейде біз батылдық жинап, сұраған кезде, біреу бізге жоқ деп жауап беруі мүмкін. Мұндай жағдайда, табандылық танытып, сенімімізді сақтап, мұны жеке қабылдамауға тырысуымыз керек. Адамдардың бас тартуы көбіне бізге байланысты емес – олар бос емес, басқа шәкірттері бар немесе өздері қиындыққа тап болған болуы мүмкін. Сондықтан сенімімізді жоғалтпай, басқа біреуден сұрап көруіміз керек.

Мен демеушімді таңдағанда, оны сұхбат ретінде қарастырдым. Біз бір-бірімізге сай келеміз бе? Сіздің де, менің де күтетін нәрселеріміз қандай? Маған өзімді жайлы сезінетін және ашық ойлайтын жан керек болды.

Демеушіні табуға ең жақсы жер – АН жиналыстары. Сондай-ақ, демеуші іздеуге болатын басқа жерлер – қызмет жиналыстары мен конференциялар сияқты АН іс-шаралары. Демеуші іздегенде, көпшілік сенім артуға болатын, мейірімді және бағдарламада белсенді жанды таңдайды. Әсіресе, АН-ға жаңадан келгендер үшін өзінен көбірек таза уақыты бар демеуші табу маңызды болып саналады.

Практикалық кеңес – бізге ұқсас тәжірибесі бар, біздің қиындықтарымыз бен жетістіктерімізді түсінетін адамды іздеу. Көп адам үшін өзімен бір жынысты демеуші табу қарым-қатынасты сенімдірек

Менің демеушіммен қарым-қатынасым басқа адамдарға деген сенімділікті арттыруға және қадамдар жасауға жол ашты. Мен өмірімдегі толықтай быт-шыт жағдайды демеушіме ашып айтып бердім,

әрі қауіпсіз етеді. Дегенмен, кейбіреулер үшін жыныс басты фактор болмауы мүмкін. Біз демеушімізді өзіміз еркін таңдай аламыз. Бірақ демеушілік қарым-қатынас сексуалдық қызығушылыққа әкелуі мүмкін жағдайлардан аулақ болуды қарастырады. Мұндай сезімдер демеушілік қарым-қатынастың мәнін бұзып, бір-бірімізбен шынайы бөлісу қабілетімізге кедергі келтіруі мүмкін.

Мен таза өмір сүре бастағанда, өзімді өте әлсіз, жалғыз сезіндім және жай ғана қолдау мен жақын қарым-қатынас үшін бәріне дайын едім. Менің әдетім – осы сезімдерді қанағаттандыру болатын, ал сауығуға шындап кірісу туралы ойланбадым. Бақытымызға орай, алғашқы кезеңде мені қолдап, осал жағдайымды пайдаланбаған адал адамдар болды.

Кейде кейбір мүшелер бірнеше демеуші алуға бола ма деп ойланады. Кейбір тәуелділер бұл жолды таңдаса да, көпшілік бұған сақтықпен қарайды. Олар бірнеше демеушінің болуы, қажетті жауаптар мен кеңестер алу үшін манипуляция жасауға итермелеуі мүмкін екенін түсіндіреді.

Демеушіні ҚАШАН алуымыз керек?

Көптеген мүшелер демеушіні мүмкіндігінше тезірек табу маңызды деп санайды, ал басқалары асықпай, дұрыс таңдау жасау үшін біраз уақыт бөлудің де қажет екенін айтады. Көп жиналыстарға бару бізге өзімізді кіммен жайлы сезінетінімізді және кімге сенуге болатынын анықтауға көмектеседі. Демеуші іздеп жүрген кезде, егер біреу өз көмегін ұсынса, біз оны қабылдауға міндетті емеспіз. Есте сақтайтын бір нәрсе – егер алғашқы сауығу кезеңінде алған

демеушіміз бізге сай келмесе, біз оны кейін өзгерте аламыз.

Мен демеушіні қашан алу керектігін суға батып бара жатқан жағдаймен салыстырдым. Маған құтқарушы шеңбер/демеуші дереу қажет болды!

Бағдарламаға жаңадан келген кезде, бізге басқа тәуелділерден көмек пен қолдау сұрау қажет. Байланыс нөмірлерін алып, басқа сауығып жатқан тәуелділермен сөйлесуді бастау ешқашан тым ерте емес. Біздің бағдарламамыз бір-бірімізге көмектесу арқылы жұмыс істейді. Біз енді оқшауланып өмір сүрудің қажеті жоқ екенін түсінеміз және өзімізден биік бір нәрсенің бөлігі бола бастағандай сезінеміз. Демеушілік бізге АН-ға келу арқылы, ақырында, өз үйімізге келгенімізді түсінуге көмектеседі.

Егер бұл ақпараттық парақшада демеушілік туралы сұрақтарыңызға жауап таба алмасаңыз, уайымдамаңыз. «Дұрыс» немесе «қате» жауаптар болмауы мүмкін – біздің қауымдастықтың тәжірибесі әртүрлі аймақтарда және әр түрлі мүшелерде өзгеше болуы мүмкін. Дегенмен, демеушілікке байланысты көптеген мәселелерді егжей-тегжейлі қарастыратын арнайы кітабымыз* бар.

* Әлі қазақ тілінде жарияланған жоқ.

Байланыс нөмірлері:



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
Website: 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 9781633805095

Kazakh

1/26

WSO Catalog Item No. KK3111



Narcotics Anonymous®
Анонимді Нашақорлар

IP No. 11-KK

Демеушілік