

Çöldə təmiz qalmaq

Çoxlarımız Anonim Narkomanların sağalma xəbərini ilk dəfə xəstəxana və ya hansısa müəssisədə olarkən eşidib. Bu cür yerlərdən normal həyata keçid heç bir halda asan deyil. Bu keçid, biz sağalmanın gətirdiyi dəyişikliklərlə mübarizədə olanda xüsusilə çətin olur. Bir çoxumuz üçün sağalmanın ilk dövrləri çətin olub. Narkotiksiz bir gələcəklə üzləşmək qorxuducu ola bilər. Lakin bu ilk günlərin çətinliklərindən keçənlərimiz yaşamağa dəyər bir həyat tapdı. Bu broşür, indi xəstəxana və ya müəssisədə olanlara “sən də sağala və azad yaşaya bilərsən” deyən ümid xəbərini təqdim edir. Çoxlarımız bugünkü sənənin olduğunu yəqin edib. Biz başqa yolları sınaşmışıq və bir çoxumuz istifadəyə qayıdıb, bəzilərimizin isə bir də heç vaxt sağalma şansı olmayıb. Bu broşürü, nəyin işlədiyini sənənlə bölüşmək üçün yazmışıq.

Əgər xəstəxana və ya müəssisədə olduğun müddət ərzində toplantılara getmək imkanın varsa, indidən yaxşı vərdişlər formalaşdırmağa başlaya bilərsən. Toplantılara vaxtından tez gəl və bitəndən sonra dərhal getmə. Sağalan asılılarla imkan olan kimi əlaqə qurmağa başla. Əgər sənənin toplantılarında başqa qruplardan gələn AN üzvləri varsa, onların telefon nömrələrini istə və onlara zəng et. Onlara zəng etmək ilk başlarda qeyri-adi, hətta gülməli gələcək. Amma təcridin asılılıq xəstəliyinin mərkəzi olmasını nəzərə alsaq, o ilk telefon zəngi böyük bir irəliləyişdir. AN-dən kiməsə zəng etmək üçün böyük bir problem olmasını gözləmək lazım deyil. Bir çox üzvlər bacarıqları hər hansı bir yolla kömək etməyə can atırlar. Bu həmçinin çıxışın zamanı bir AN üzvünün sənə qarşılımasını planlamaq üçün yaxşı vaxtdır. Çıxanda toplantılarda görəcəyiniz bəzi insanları artıq tanıyırsansa, bu sənə özünü AN İcmasının bir hissəsi kimi

hiss etməyə kömək edəcək. Biz özümüzə tək qalmağa və ya tənha hiss etməyə icazə verə bilmərik.

Çöldə təmiz qalmaq hərəkətə keçmək deməkdir. Çıxan kimi elə ilk gün toplantıya get. Toplantılarda mütəmadi iştirak vərdişi formalaşdırmaq vacibdir. “Yeni çıxmışam” fikrinin qarışıqlıq və həyəcanı bəzilərimizi həyat məsuliyyətlərimizlə üzləşməzdən əvvəl tətillə götürmək fikrinə salıb. Bu tip bəhanələr çoxlarımızı istifadəyə qaytarıb. Asılılıq inkişafı dayanmayan xəstəlikdir. Əgər qarşısı alınmasa, o yalnız daha da pis hal alır. Bugünkü sağalma üçün etdiklərimiz sabahki sağalmamıza zəmanət vermir. “Bir müddət sonra AN-ə qoşularam” niyyətinin kifayət edəcəyini düşünmək yanlışdır. Biz niyyətlərimizi hərəkətə keçməklə dəstəkləməliyik, nə qədər tez başlasaq, o qədər yaxşıdır.

Əgər sən çıxandan sonra başqa bir şəhərdə yaşayacaqsansa, AN üzvlərindən öz yeni ərazin üçün toplantı siyahısı və qaynar xətt nömrəsi istə. Onlar sənə yaşayacağın yerdəki AN qrupları və üzvləri ilə əlaqəyə keçməyə kömək edə bilərlər. Sən həmçinin bütün dünya üzrə toplantılar haqqında məlumat almaq üçün bu ünvanı yazma bilərsən:

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA

Sponsorluq AN sağalma proqramının vacib hissəsidir. Bu, yeni gələnlərin, proqrama uyğun yaşayan AN üzvlərinin təcrübəsindən faydalana biləcəyi əsas yollardan biridir. Sponsorlar bizim rifahımız üçün səmimi qayğı və ortaq asılılıq təcrübəsini AN-də sağalma barədə möhkəm biliklərlə birləşdirə bilər. Biz təcrübədə eyni cinsdən olan bir sponsor tapmağın ən yaxşısı olduğunu görmüşük. Hətta müvəqqəti olsa belə, mümkün qədər tez bir sponsor seç. Sponsor sənə

Anonim Narkomanların On İki Addım və On İki Ənənəsi üzrə işləməyə kömək edir. Sponsor sənənin digər AN üzvləri ilə tanış edə, toplantılara apara və sənə sağalmada daha rahat olmağa kömək edə bilər. Bizim “Sponsorluq” broşürümüzdə bu mövzu ilə bağlı əlavə məlumat var.

Əgər biz AN proqramından yararlanmaq istəyiriksə, On İki Addım üzrə işləməliyik. Toplantılarda mütəmadi iştirakla yanaşı, addımlar asılılıqdan sağalma proqramımızın əsasını təşkil edir. Təcrübəmiz, addımlar üzrə ardıcılıqla və davamlı şəkildə yenidən işləməyin bizi aktiv istifadəyə qayıtmaqdan və onun gətirdiyi əzabdan qoruduğunu göstərir.

AN-də sağalma ilə bağlı müxtəlif ədəbiyyat nümunələri var. Kiçik Ağ Buklet və Əsas Mətnimiz olan *Narcotics Anonymous**, icmamızda sağalma prinsiplərini əhatə edir. Ədəbiyyatımız vasitəsilə proqramla tanış ol. Xüsusən toplantıya gedə bilməyəndə və ya ətrafında başqa bir AN üzvü olmayanda, sağalma haqqında oxumaq proqramımızın çox vacib hissəsidir. Çoxlarımız gündəlik AN ədəbiyyatı oxumağın bizə pozitiv əhvalı qoruyub saxlamağa və sağalmaya fokuslanmağa kömək etdiyini görmüşük.

Toplantılara getməyə başlayanda, iştirak etdiyiniz qruplarda aktiv ol. Külqabıları boşaltmaq, hazırlığa kömək etmək, kofe hazırlamaq, toplantıdan sonra təmizlik etmək – bütün bu öhdəliklər qrupun işləməsi üçün vacibdir. İnsanlara kömək etməyə istəkli olduğunuzu bildirin və qrupunuzun bir hissəsinə çevrilin. Belə məsuliyyətlər götürmək sağalmanın vacib hissəsidir və bizə təsir edə bilən yalnızlıq hisslərinə qarşı kömək edir. Belə öhdəliklər nə qədər kiçik görünsə də toplantıya getmək istəyiniz olmayanda orada iştirakınızı təmin edə bilər.

*Azərbaycan dilində hələ nəşr edilməmişdir.

Gündəlik fəaliyyət üzrə şəxsi proqram yaratmağa indidən başlamaq olar. Gündəlik bu fəaliyyətlə məşğul olmaq sağalmamız üçün məsuliyyət götürdüyümüzü göstərir. İlk narkotiki istifadə etmək əvəzinə, bunları edirik:

- Nə olursa olsun istifadə etmə
- AN toplantısına get
- İlahi Qüvvədən səni bugün təmiz saxlamasını istə
- Sponsoruna zəng et
- AN ədəbiyyatı oxu
- Digər sağalan asılılarla danış
- Anonim Narkomanların On İki Addımı üzrə işlə

Biz təmiz qalmaq üçün nə etməli olduğumuzu müzakirə etdik, həmçinin etməməli olduğumuz şeylərdən də danışmaq lazımdır. AN toplantılarında tez-tez köhnə həyat tərzimizi dəyişməli olduğumuzu eşidirik. Bu, nə olursa olsun, narkotik istifadə etməməyimiz deməkdir! Biz həmçinin tez-tez barlara, klublara getməyi və ya narkotik istifadə edən insanlarla əlaqədə olmağı özümüzə icazə verə bilmərik. Biz özümüzə köhnə tanışlar və yerlər ətrafında veyillənməyə icazə verəndə, özümüzü istifadəyə qayıtmaq üçün hazırlayırıq. Söhbət asılılıq xəstəliyindən gedəndə biz gücsüzük. Bu insanlar və yerlər bizə daha əvvəl heç vaxt təmiz qalmağa kömək etmədi. Bu səfər fərqli olacağını düşünmək axmaqlıq olardı.

Asılı üçün digər aktiv sağalan asılıların birliyi əvəzolunmazdır. Özümüzə bir fürsət verib sağalmamıza bir şans vermək vacibdir. Anonim Narkomanlarda bizi qarşıda yeni dostlar və bir dünya təcrübə gözləyir.

Bəzilərimiz çölə çıxandan sonra tamamilə fərqli bir dünyaya düşəcəyimizlə bağlı gözləntilərimizə düzəliş etməli olduq. Anonim Narkomanlar ətrafımızdakı dünyanı möcüzəvi

şəkildə dəyişə bilməz. Bu proqram bizə ümid, azadlıq və özümüzü dəyişərək fərqli bir həyat yolu təklif edir. Əvvəlkindən fərqlənməyən situasiyalar yaşaya bilərik, amma Anonim Narkomanlar proqramı vasitəsilə biz onlara yanaşma tərzimizi dəyişə bilərik. Özümüzü dəyişmək həyatımızı dəyişir.

Sənin Anonim Narkomanlarda xoş qarşılandığını bilməyini istəyirik. AN yüz minlərlə asılıya təmiz yaşamağa, həyatı olduğu kimi qəbul etməyə və yaşamağa dəyər bir həyat qurmağa kömək edib.

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
qeydiyyatına alınmış əmtəə nişanlarıdır.

ISBN 9781633805118

Azərbaycani

2/26

WSO Catalog Item No. AZ3123



Narcotics Anonymous®
Anonim Narkomanlar

IP Nr. 23-AZ

**Çöldə təmiz
qalmaq**