Məhdudiyyətli asılılar üçün əlçatanlıq

Ümumiyyətlə məhdudiyyət nə deməkdir

Çoxlarımız asanlıqla cədvəldə toplantı tapıb, ora gedib, otağa girib, boş olan yerdə oturub sağalma haqqında danışılan xəbəri eşidə bilərik. Lakin bunu edə bilməyən bəzi üzvlər var. Əksəriyyətimizin adi kimi qəbul etdiyimiz şeyləri etmək üçün onların əlavə köməyə ehtiyacı var. Başqa sözlərlə desək, onlar müxtəlif səbəblərə görə *məhdudiyyəti* olan asılılardır.

Beşinci Ənənə əsas *məqsədimizin hələ də əzab çəkən asılıya xəbərimizi çatdırmaq olduğunu* deyir. Lakin yalnız öz sağalmamız haqqında bölüşmək həmişə kifayət deyil. Biz həmçinin bəzən toplantı yerimizi asanlıqla tapmaq və ya ora daxil olmağın mümkün olmadığını və ya qrupumuzun verdiyi xəbərin asanlıqla əldə edilə bilmədiyini başa düşməliyik. Səbəb toplantımız üçün uğursuz məkan seçimi ola bilər. Belə halda biz bəzi asılılar üçün sağalmanı tapmağa əngəl olan maneələri aradan qaldırmağa səy göstərməliyik.

Bu broşür bizim icmamıza bu tapşırığın necə yerinə yetirilməsi ilə bağlı məlumat vermək üçün hazırlanmışdır. Biz həm xidmət strukturunda, həm də qruplar səviyyəsində məhdudiyyəti olan asılılara sağalmanı tapmağa kömək etmək üçün çox şey edə bilərik. Məsələn, X&M alt komitələri öz toplantılarının əlçatanlığını dəyərləndirə bilər. İM alt komitələri toplantı cədvəllərində qeyd olunan bütün yerlərin əlçatanlığını mütəmadi izləyə və zəruri olan halda qarşı tərəfi müvafiq məlumatla təmin edə bilər. Ədəbiyyat alt komitələri məhdudiyyəti olan asılıların tələbatları, imkanları və məhdudiyyətləri haqqında regionlarımızı maarifləndirə bilər. Konvensiya və tədbirlər üzrə alt komitələr məkanın əlçatan olmasından və konvensiyanın flayer və cədvəlində bunun qeyd olunmasından əmin ola bilər. Qruplar və ərazilər məhdudiyyəti olan asılılara kömək etməyə və ya onları daşımağa hazır olan könüllülərin siyahısını tərtib edə bilər.

Edə biləcəyimiz ən yaxşı şey başqalarına qarşı öz davranışlarımız və mühakimələrimizi nəzərdən keçirmək və lazım olan dəyişiklikləri etməyə başlamaqdır. Bu dəyişikliklərdən biri danışıq tərzimiz ola bilər. Biz fərdin ləyaqətini alçaldan və ya məhdudiyyətini qabardan sözlər işlətməkdən çəkinməliyik. Məhdudiyyətli fərdlər üçün bir çox ümumi adlar təhqiramiz və səhvdir. Biz nəyin bahasına olursa-olsun onları işlətməməliyik. Bunlardan başqaları olsa da, məhdudiyyətin ən çox yayılmış üç kateqoriyası budur:

Fərdlər üçün, kim ki	Əlçatanlıq bu deməkdir ki
Eşitmə qüsuru var və ya zəif eşidir	xəbəri yazılı və səsli əldə etsin
Görmə qüsuru var və ya zəif görür	xəbəri yazılı əldə etsin və toplantıya gəlməyə yardım alsın
Araba və ya çəliklərlə gəzir və ya hərəkət məhdudiyyəti var	toplantı yerinə gəlsin və içəridə hərəkət etsin, həmçinin bəzi hallarda nəqliyyatla bağlı kömək alsın

Bir asılının digərinə yardımının terapevtik dəyəri bənzərsizdir. Bütün asılılara olduğu kimi, məhdudiyyəti olan asılıya kömək etməklə AN-in sağalma xəbərini çatdırmağa kömək edirik.

Eşitmə qüsuru olan asılılar

Eşitmə qüsurunun bir neçə növü və onları təsvir etmək üçün də bir o qədər ifadə var. *Eşitmə qüsuru olan* ifadəsi əsasən eşitmə qabiliyyətinin böyük hissəsini və ya demək olar ki, tamamını itirmiş insanlar üçün istifadə olunur. Çətinliklə də olsa eşidə bilən insanlar üçün *zəif eşidən* ifadəsi istifadə olunur.

Ünsiyyət

Danışıq və dodaqla oxuma da daxil olmaqla eşitmə qüsuru olan fərdlərin başqaları ilə ünsiyyət qurmalarının bir çox üsulları var. Bəziləri yazılı qeydlərə üstünlük verir. Əllərin istifadəsi ilə qurulan ünsiyyət üsullarından ən çox yayılanı işarə dilidir. Eşitmə qüsurlu fərdlərlə ünsiyyət zamanı bir neçə praktiki məsələ nəzərə alınmalıdır. Məsələn, eşitmə qüsurlu fərdlərlə ilk dəfə görüşəndə biz onların eşidən insanlarla ünsiyyətini müşahidə edə və ya ilk növbədə diqqətlərini cəlb etməyə çalışaraq onlarla əlaqə yarada bilərik. Normal səs tonunda, asta və aydın danışmaq kömək edir. Tərcüməçi varsa belə qısa cümlələrdən istifadə etmək və göz əlaqəsi qurmaq həmçinin faydalıdır. Eşitmə qüsurlu asılıların necə danışdıqlarını dinləyərkən çox diqqətli ol. Eşitmə qüsurlu şəxsə qeyd yazmaq həmişə qəbul olunandır, amma fikirləri səliqəli qur və qeydi yığcam et.

Tərcüməçidən istifadə etmək

Tərcüməçidən istifadə edib-etməmək eşitmə qüsurlu asılıların öz seçimi olmalıdır. Birinci və ən vacib əmin olmalı olduğumuz məsələ toplantıdakı tərcüməçinin ixtisaslaşmış olmasıdır. Əgər qrupun ixtisaslaşmış tərcüməçinin ödənişi üçün pulu yoxdursa, məhdudiyyəti olan fərdlərə yardım edən kənar təşkilatlar xərclərlə bağlı kömək edə bilər. Yeddinci Ənənəyə əsasən qrupumuz toplantılarımızda göstərilən xidmətlərin ödənişini kənardan istəyə bilməz, amma qüsurlu fərd özü istəyə bilər. Bir çox hallarda onların artıq belə təşkilatlarla təcrübəsi olmuş olacaq.

Əgər toplantıda tərcüməçi iştirak edirsə, o, ancaq vasitəçi kimi xidmət etmək üçün oradadır. Danışanda üzünü tərcüməçiyə yox, eşitmə qüsuru olan fərdə doğru çevir və normal ton və sürətlə danış. Qrupda stulları hamının görünəcəyi şəkildə yerləşdir və eyni anda yalnız bir asılının danışmasına icazə ver. Tərcüməçiyə işarələri çevirməsi üçün bir az vaxt lazımdır, buna görə də nitqlər arasında pauza etdiyindən əmin ol.

Digər vasitələrdən istifadə

Bəzi eşitmə qüsurlu fərdlər qrupda eşitməni yaxşılaşdırmağa kömək edən texnoloji vasitələrdən istifadə etməyə üstünlük verir. Belə cihazlar toplantıda istifadə olunanda bu qrupda elan olunmalı və cihazın səs yazan yox, səs gücləndirən vasitə olduğu vurğulanmalıdır. Əgər onların daha çox Mətnli Telefon (MT) kimi bilinən Eşitmə Qüsuru Olanlar üçün Telekommunikasiya Cihazları (EQOTC) varsa, bu fərdlərin həmçinin telefonda ünsiyyəti mümkündür. Lakin həm zəng edən, həm də zəngi qəbul edən belə bir telefona sahib olmalıdır. Təəssüf ki, insanların çoxu – eşitmə qüsuru olan və ya olmayanlar - baha başa gəldiyindən EQOTC/MT cihazları ala bilmir.

Görmə qüsuru olan asılılar

Görmə qüsurunun növlərinin çox olmasına və onların özlərini müxtəlif yollarla göstərməsinə baxmayaraq, biz sadə olsun deyə görmə qabiliyyətini tam itirmiş, görmə məhdudiyyətli, zəif görən və görmə qabiliyyəti zəifləmiş asılıları məhdudiyyətli asılılar olaraq bir qrupda müzakirə edəcəyik.

AN ədəbiyyatından yararlanmaq

Son illərdə görmə qüsurlu asılılar üçün ədəbiyyatımızdan yararlanmağın ən çox yayılmış üsulu səs yazılarının istifadəsi olmuşdur. DXO-nun görmə qüsurlu asılılar üçün müxtəlif səs yazıları və AN sağalma ədəbiyyatı var. Həmçinin kənar təşkilatların -

həm özəl, həm də dövlət təşkilatlarının əlavə faydalı resursları və AN materialları ola bilər.

Mətnlərin həm surətini çıxara, həm də onları böyüdə bilən surət çıxarma maşını kimi texniki həll yolları görmə qüsurlu asılılara ədəbiyyatımızı əlçatan etməyə kömək edə bilər. Bundan əlavə, görmə qüsurlu asılıların çoxunun icmada müxtəlif ədəbiyyat parçalarının səs yazısını qeydə almağa istəkli olan dostları var. (*Xəbərdarlıq*: ədəbiyyatın səs yazısını qeydə almağa razılaşan şəxs, mətni dəqiqliklə yazıldığı kimi, şəxsi izah və ya şərhlər əlavə etmədən oxumağa diqqət göstərməlidir.) Əlavə olaraq, indi komputerlər, xüsusi cihazlar və proqram təminatından istifadə edərək ədəbiyyatı skan etmək, böyütmək və hətta görə bilməyən fərdlər üçün səsləndirmək mümkündür. Bu texnologiyadan istifadə edən zaman, digər müəllif hüquqları ilə qorunan materiallarda olduğu kimi AN ədəbiyyatının da çoxaldılmasına və yayılmasına məhdudiyyət qoyulduğunu yadda saxlamaq vacibdir. Hər bir vəziyyət üçün qaydalar dəyişə bilər, buna görə də hər hansı bir sual ilə bağlı DXO ilə əlaqə saxlamaq ən yaxşısıdır.

Toplantılar

Görmə qüsurlu asılılar üçün nəqliyyat xidməti təmin edəndə bəzi nəzərə alınmalı praktiki məqamlar var. Məsələn, şəxsin sənin maşınını tanıyacağına əmin olmadan siqnal vermə. Əgər kiminsə ağ çəliyi varsa, onunla birlikdə hərəkət edən şəxs ya yoldan çəkilməli ya da öz yeri haqda səsli məlumat verməlidir. Bəzi görmə qüsurlu asılıların pilləkənləri qalxma və ya düşmə zamanı, dəhlizlərdə, maşına minəndə və ya maşından düşəndə köməyə ehtiyacı ola bilər. Əgər bələdçi itlə olanlar varsa, onların çox az köməyə ehtiyacı ola bilər, bəzən isə ümumiyyətlə köməyə ehtiyacı olmaya bilər, çünki it işin böyük hissəsini görmək üçün təlim görüb.

Bir çox hallarda görmə qüsurlu şəxslər məkanda rahat hərəkət etmək üçün lazım olan məlumatı özləri soruşacaqlar. Onlara fövqəladə çıxış yollarını, tualetləri və əgər ehtiyac varsa, tualetin quruluşunu göstərməyə bir neçə dəqiqə sərf olunmalıdır. Onların həmçinin qəhvə götürmək və oturacaq tapmaq üçün də köməyə ehtiyacı ola bilər. Nəzakət naminə, toplantıda olan hər kəs özünü təqdim etsin. Görmə qüsurlu şəxsi qarşılayarkən, fiziki təmas qurmazdan əvvəl mütləq qucaqlamaq üçün icazə al və ondan icazə istəmədən itinə toxunma. Ən vacibi isə, görmə qüsurlu asılı otağa tək daxil olanda heç vaxt səssiz qalma. Hər bir görmə qüsurlu asılının ehtiyacları fərqli ola bilər, amma hər bir hal üçün tətbiq olunan bir qayda var: kömək etməyə çalışarkən *heç vaxt* görmə qüsurlu fərdi tutma, çəkmə və itələmə. Birinin nə qədər köməyə ehtiyacı olduğunu bilmirsənsə, soruş.

Əlil arabasında olan asılılar və hərəkət məhdudiyyəti olanlar

Son illər ərzində asılıların çoxu üçün sağalmanı mümkün etməklə bağlı şəraitin dəyişməsinə baxmayaraq, bir çox toplantılar əlil arabasından istifadə edən asılılar üçün hələ də əlçatan deyil. Bu halda, əlçatanlıq təkcə ön qapıdan keçə bilmək deyil, bu, həmçinin məkanın yanında parkinq olması və orada rampa quraşdırılması, xüsusi tualetlərin mövcud olması, geniş qapılar və sıxlıq yaranmayacaq toplantı otaqlarıdır. Toplantı məkanının əlçatanlığın bu minimal standartlarına cavab verdiyindən əmin ol. Əgər elə deyilsə və toplantının bütün asılılara əlçatan olmasını istəyirsənsə, bu standartlara cavab verən bir məkan tap. Bunlar bütün AN tədbirləri, iş iclasları və konvensiyaları üçün də nəzərə alınmalıdır. Toplantı cədvəlləri və flayerlərində toplantı və/və ya tədbirlərin əlil arabası ilə əlçatan olduğu qeyd olunmalı və bu məlumat X&M və İM alt komitələrinə çatdırılmalıdır.

Əlçatan bir məkan təmin olunduqdan sonra, fərdlər könüllü şəkildə əlil arabasında olan asılıları qarşılaya və onlara kömək edə bilər. Könüllülər sadəcə gülümsəməyə, qarşılamaq və qucaqlamağa və zərurət yarananda arabanı qaldırıb daşımağa istəkli olmalıdırlar.

Məhdudiyyətli asılılar üçün əlçatanlıq haqqında daha çox məlumat üçün *Additional Needs Resource Infomation*-a* (DXO Kataloq No.2114) baxmağınız xahiş olunur.

---
* Azərbaycan dilində hələ nəşr edilməmişdir.

Copyright © 2026 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Bütün hüquqlar qorunur

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T +1/818.773.9999
www.na.org

World Service Office–CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE
Brussels, Belgium
T +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 9781633805255 Azerbaijani 5/26

WSO Catalog Item No. AZ3126

Narcotics Anonymous®

Anonim Narkomanlar

IP Nr. 26-AZ

Məhdudiyyətli asılılar üçün əlçatanlıq