AN icmasının toplantısı: Bu nədir?

IP Nr. 29-AZ

Əgər AN-də yenisənsə və ya ilk dəfə Anonim Narkomanlar toplantısına getməyi planlaşdırırsansa, toplantılarımızda nələrin baş verdiyi haqqında bir az bilmək sənin üçün faydalı ola bilər. Buradakı məlumat sağalmamızı paylaşmaq üçün bir araya gələndə nələr etdiyimizi anlamağa kömək etmək məqsədi daşıyır. İstifadə etdiyimiz sözlər və davranışlarımız ilk başda sənə yad gələ bilər, amma bu məlumatın ilk AN toplantından maksimum faydalanmağına və gəlməyə davam etdikcə özünü daha rahat hiss etməyinə kömək edəcəyinə ümid edirik. Toplantılara vaxtından tez gəlmək, bitdikdən sonra bir az qalmaq və toplantıdan əvvəl və sonra çoxlu suallar verməк iştirak etdiyin hər bir toplantıdan maksimum fayda almağına kömək edəcək.

> *Effektiv toplantı formatları əsas məqsədi diqqət mərkəzində saxlayır və üzvləri sağalmanı ifadə edən bir şəkildə iştirak etməyə çağırır.*
>
> Beşinci Ənənə, *It Works: How and Why**

Bizim *Narcotics Anonymous*, Əsas Mətnimiz kim olduğumuzu və nə etdiyimizi ən yaxşı şəkildə izah edir: "AN, narkotiklərin həyatları üçün ciddi problem olduğu kişilərin və qadınların qeyri-kommersiya icmasıdır. Biz təmiz qalmaqda bir-birinə dəstək olmaq üçün mütəmadi toplaşan və sağalmaqda olan asılılarıq." AN-in On İki Addımı sağalma proqramımızın əsasını təşkil edir. Toplantılarımız sağalmamızı bir-birimizlə paylaşdığımız yerdir, lakin proqramı tətbiq etmək sadəcə toplantılarda iştirak etməklə məhdudlaşmır. İnsanlar AN toplantılarına müxtəlif səbəblərlə gəlirlər, amma hər bir toplantının məqsədi AN üzvlərinə sağalmalarını digər asılılarla bölüşmək üçün bir yer verməkdir. Əgər asılı deyilsənsə, asılı olmayanların da iştirakına açıq olan bir "açıq toplantı" axtar. Əgər asılısansa və ya narkotiklərlə bağlı bir probleminin ola biləcəyini düşünürsənsə, AN üzvlərini və proqramımızı tanımaq üçün ən azı 90 gün ərzində hər gün bir toplantıya getməyini tövsiyə edirik.

* İngilis dilində olan başlıqlar hələ azərbaycan dilində nəşr edilməmişdir.

AN ədəbiyyatı da proqramımız haqqında böyük bir məlumat mənbəyidir. Əsas Mətnimiz (Narcotics Anonymous) və ya məlumat broşürlərimiz (IP-lər) başlamaq üçün yaxşı seçimdir. Əksər toplantılarda broşürlər pulsuz təklif olunur, AN kitabları isə adətən qrupun kitablar üçün olan xərcini qarşılayacaq qiymətə satılır. Ədəbiyyatımızın çox hissəsini həmçinin onlayn şəkildə **www.na.org** saytından oxumaq və ya sifariş vermək mümkündür.

AN toplantılarına aid olan ümumi məlumat

- Biz istifadə olunan narkotiklərin növü və miqdarı ilə maraqlanmırıq; diqqətimizi asılılığın və sağalmanın həyatımıza necə təsir etdiyinə yönəldirik.
- AN toplantıları nə dərsdir, nə də qrup terapiyasıdır. Biz dərs keçmirik və ya məsləhət vermirik. Biz sadəcə asılılıq və sağalma ilə bağlı öz şəxsi təcrübələrimizi bölüşürük.
- Toplantılar tez-tez kilsələr, reabilitasiya mərkəzləri və ya digər yerlərdə keçirilir, çünki bu yerlər adətən münasib, əlçatan və ya rahat olur. AN heç bir başqa qrupun, təşkilatın və ya müəssisənin bir hissəsi deyil və onlarla əlaqəli deyil.
- Bütün üzvlərimizin anonimliyinə hörmət etmək üçün toplantılarımıza qatılan insanlardan üzvlərin kimliyi və ya toplantılarda paylaşdıqları barədə danışmamalarını xahiş edirik.
- AN-in üzvlük haqqı və ya ödənişi yoxdur, amma toplantı keçirmək və əsas məqsədimizi dəstəkləyən digər xidmətləri təmin etmək üçün pul xərclənir. Üzvlərimiz toplantılarda qrupları və digər xəbərimizi çatdırmaq səylərini dəstəkləmək üçün könüllü ianələr edirlər. AN-in öz-özünü tam şəkildə təmin edən bir icma kimi qala bilməsi üçün üzv olmayanlardan ianə etməmələri xahiş olunur.

Sağalma proqramımız alkoqol da daxil olmaqla bütün narkotiklərdən imtina etmə ilə başlayır. Bəzən insanlar AN toplantılarına hələ də narkotik istifadə etdiyi halda, detoks mərhələsində və ya narkotik əvəzedici terapiya alarkən gəlirlər. AN-ə ilk dəfə gələndə nə istifadə etməyindən asılı olmayaraq,

səni burada xoş qarşılayırıq. Həmçinin yeni üzvlərin tez-tez reseptli dərmanlarla bağlı sualları olur. Səni AN-in sağalmaya yanaşmasını izah edən Əsas Mətn, *In Times of Illness* bukleti və digər AN ədəbiyyatı nümunələrini oxumağa çağırırıq. Bənzər vəziyyətlərlə üzləşmiş AN üzvləriylə onlar üçün nəyin işlədiyi haqqında danışmaq da faydalıdır. Sponsorluq, sağalmamızda bu və digər məsələləri başa düşmək üçün vacib bir vasitə ola bilər (sponsorluq haqqında daha çox məlumat üçün IP#11-ə bax). Biz peşəkar deyilik və AN-in tibbi məsələlərlə bağlı heç bir fikri yoxdur; biz yalnız şəxsi təcrübələrimizi bir-birimizlə bölüşə bilərik.

Toplantılarımızda görə və eşidə biləcəyin bəzi təcrübələr

AN toplantıları müxtəlif forma, ölçü və tərzlərdə keçirilir və çox şeylər müxtəlif şəhərlərdə, ölkələrdə və ya hətta yaşadığın yerdə həftənin fərqli günləri keçirilən toplantılarda fərqli şəkildə edilməkdədir. Yenə də, dünyanın əksər AN toplantılarında bəzi ortaq xüsusiyyətlər var.

- Toplantılar adətən ya paylaşım, ya da spiker toplantısı formatında olur. Paylaşım toplantılarında üzvlərə növbə ilə danışmağa icazə verilir. Spiker toplantılarında isə bir və ya bir neçə üzvə daha uzun müddət danışmağa imkan verilir.
- Qonaq və yeni gələnlərdən adətən özlərini adları ilə təqdim etmələri xahiş olunur. Yeni gələnlər adətən qucaqlaşma və ya əl sıxma və "xoş gəlmisən" breloku ilə qarşılanır.
- Əksər yerlərdə toplantının sonunda dairə halında toplanaraq və qısa dua və ya AN ədəbiyyatı oxuyaraq toplantını bitirmək üzvlər üçün ənənəvidir. Toplantılarda dualar eşidilsə də, bizim proqramımız dini deyil, mənəvi bir proqramdır.
- Qruplar tez-tez toplantıda iştirak siyahıları tutur və ya xahiş edən şəxslərin məhkəmə tərəfindən verilmiş kağızlarını imzalayırlar, lakin bəzi qruplar və üzvlər bunu etməməyi seçirlər. Əgər belə bir ehtiyac varsa, toplantı başlamazdan əvvəl qrupun bu məsələyə necə yanaşdığını soruşmaq ən yaxşısıdır.
- Əksər qruplar digər yerli AN toplantılarının cədvəl və ya siyahılarını təqdim edirlər.

Bir çoxumuz İlahini yalnız bizi təmiz saxlayan bir qüvvə kimi başa düşürük. Bu sənin şərtsiz, şübhəsiz və özünün dərk etdiyin İlahi anlayışındır.

Üçüncü Addım, Əsas mətn

Paylaşmaq haqqında

- AN "bir asılının digərinə yardımının terapevtik dəyəri"nə arxalanır. Üzv olmayanlardan toplantılarda paylaşmamaları xahiş olunur, lakin bəzi qruplar AN ad günü və ya ildönümü şənlikləri zamanı qısamüddətli iştiraka icazə verə bilər.
- Adətən toplantının vaxt məhdudiyyətini nəzərə alaraq, üzvlərdən hər toplantıda yalnız bir dəfə paylaşmaları xahiş olunur. Bir çox toplantılarda üzvlərdən paylaşımlarını beş və ya daha az dəqiqə ilə məhdudlaşdırmaları xahiş edilir.
- Üzvlər həmçinin "qarşılıqlı danışmaq"dan çəkinməyə təşviq olunur, bu bizim başqa üzvlərə cavab vermək əvəzinə öz təcrübələrimizi paylaşmağımız deməkdir. Fərdlər toplantılardan əvvəl və ya sonra söhbət edə bilər.
- Bəzi qruplarda üzvlərdən narkotiklər və istifadə haqqında açıq detal və təsvir paylaşmaqdan çəkinmək və bunun əvəzinə asılılıq və sağalmanın həyatımıza necə təsir etdiyinə diqqət yetirmək xahiş olunur.
- Yeni gələnlərə adətən daha çox dinləməyə fokuslanmaq tövsiyə olunur, amma onların toplantının paylaşım hissəsində bölüşmələri xoş qarşılanır.
- Yeni gələnlərə əlaqə qura biləcəkləri təcrübəli üzvləri tapsınlar deyə diqqətlə qulaq asmaqları tövsiyə olunur. Bu üzvlər yaxşı sponsor və ya dost ola, həmçinin istiqamət və dəstək təklif edə bilərlər.

Toplantılarımızda sağalma atmosferi yaratmaq

Qruplar toplantı ilə bağlı bəzi məsələləri necə həll etdiklərinə görə bir-birindən fərqlənə bilər. Hər bir toplantıda nə gözlənildiyini daha yaxşı başa düşmək üçün iştirak edib nəzərdən keçirməyini tövsiyə edirik. Aşağıdakı əsaslar bir çox toplantılara aiddir.

- Bəzi iclaslarda üzvlərin söhbətləşməsi, içməyə bir şey alması, ayaqyoluna getməsi və siqaret çəkməsi üçün qısa bir fasilə olur. Fasilə olmayan toplantılarda adətən toplantı bitənə qədər gözləyirik.
- Heç bir AN toplantısında narkotik və ya narkotiklərlə bağlı atributlara icazə vermirik.
- Toplantı zamanı, toplantılardan əvvəl və sonra hər hansı zorakılığı, hədələmə və narahatedici davranışı qətiyyətlə qadağan edirik. Buna həmçinin xoş qarşılanmayacaq seksual, romantik cəhdlər, maddi tələblər və dini təbliğatlar da daxildir. Toplantılarımız AN-də sağalma haqqında paylaşmaq üçündür. Əgər özünü zorakılığa məruz qalmış və ya təhdid olunmuş hiss edirsənsə, narahatlıqlarını toplantının aparıcısı və ya etibarlı bir xidmətçi ilə paylaş.
- Gecikənlərdən sakitcə yer tapmalarını və insanların diqqətini yayındırmamalarını xahiş edirik.
- Üzvlər danışan zaman kənarda söhbətləşməyi tövsiyə etmirik. Hətta çox yavaş pıçıltı belə onları yayındırır.
- Telefon zəngləri və mesajlar da başqalarının diqqətini yayındırır. Üzvlərdən toplantı zamanı mobil telefon və digər elektron cihazlarını söndürmək və ya səssiz rejimə keçirmələrini xahiş edirik.
- Bir çox yerlərdə qucaqlaşmaq AN-də ümumi bir qarşılama üsuludur. Əgər qucaqlaşmaqda özünü rahat hiss etmirsənsə, bunu deməkdən çəkinmə. Əksər üzvlər bunu anlayışla qarşılayacaqlar.

Toplantılarımız ölçü və üslub baxımından fərqlənir. Bəziləri kiçik və səmimi, digərləri isə böyük və səs-küylü olur. Toplantılarımızda istifadə edilən üsul və terminlər də yerdən yerə dəyişir. Ən önəmlisi, toplantılarımızda biz təcrübə, güc və ümidimizi paylaşırıq. Əgər asılısansa, gəlməyə davam et və bizimlə sağalmanı paylaş!

Bəzi faydalı AN terminləri

Asılı – bu termini özümüzü təqdim etmək üçün işlədirik, çünki biz müəyyən bir narkotikin istifadəsinin əvəzinə, asılılığın özünü problem kimi görürük

Əsas mətn – Anonim Narkomanlar adlanan və bizim əsas ideyalarımızı əhatə edən kitab

Qapalı toplantı – yalnız asılılar və ya narkotik problemi olduğunu düşünən şəxslər üçün keçirilən toplantı

Qrup – müəyyən bir zaman və yerdə mütəmadi olaraq bir və ya daha çox AN toplantısı keçirən üzvlər (*Qrup*, IP#2-yə bax)

Yüksək Güc – bir üzvün təmiz qalmasına və sağalmanı tapmasına kömək edən hər hansısa sevən bir güc

IP-lər – AN haqqında məlumat broşürləri

Yeni gələnlər – yeni AN üzvləri

Açıq Toplantı – maraqlanan qeyri-asılı şəxslər də daxil olmaqla hər kəsin iştirakına açıq olan toplantı

İstifadəyə qayıdış – narkotik istifadəsinə qısa və ya uzunmüddətli qayıdış

Paylaşmaq – asılılıq və sağalma haqqında şəxsi təcrübələri bölüşmək

Sponsor – On İki Addım üzrə istiqamət və dəstək təklif edən təcrübəli üzv (*Sponsorluq*, IP#11-ə bax)

Etibarlı xidmətçilər – AN-də xidmət öhdəliyi olan üzvlər

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
WEB 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
WEB 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 9781633805361 • Azerbaijani • 6/26

WSO Catalog Item No. AZ3129