



Narcotics Anonymous®

Anonim Narkomanlar

IP Nr. 10-AZ

**Anonim
Narkomanlarda
Dördüncü Addım
üzrə işləmək**

Anonim Narkomanlarda Dördüncü Addım üzrə işləmək

*“Biz özümüzün dərin və qorxusuz mənəvi
inventarlaşdırmamızı həyata keçirdik”.*

*Bu, Dördüncü Addım inventarlaşdırmasının necə dərin
ola biləcəyinə dair bir nümunədir. Biz inventarlaşdırmanı
mümkün qədər dərindən etməyə can atsaq da, xüsusilə ilk
cəhdimizdə bu sualların hamısına cavab verə bilmədiyimizi
görə bilərik. Əslində, bir çoxumuz özümüzü həddindən artıq
yüklənmiş hiss edirik, lakin bu hiss bizim bacardığımız qədər
dərinə getməyimizə mane olmur.*

Bu təlimat Dördüncü Addım inventarlaşdırmasını yazmağa köməkçi vasitə olaraq istifadə olunmaq üçün nəzərdə tutulub. AN sponsoruyla işləməyimiz son dərəcə vacibdir. Əgər hələ sponsorun yoxdursa, bu addımlar üzrə işləməkdə sənə istiqamət göstərərək kömək edə biləcək birini tapmaq üçün indi yaxşı zamandır. Bu təlimatı təkbəşinə oxuduqdan sonra, Dördüncü Addıma başlamazdan öncə onu sponsorunla birlikdə yenidən oxumağını tövsiyə edirik. Dördüncü Addım haqqında daha çox məlumat əldə etmək üçün digər AN ədəbiyyatından istifadə etmək və addımlara dair toplantılara qatılmaq da çox faydalıdır. İnventarlaşdırmanı yazmağın bir çox yolu var və bunlardan heç biri hamı üçün yeganə düzgün yol deyil. Bu təlimat Anonim Narkomanlarda sağalma yolunu tapmış bir çox asılıların təcrübə, güc və ümidlərini əks etdirir. Metoddan asılı olmayaraq, əgər biz dərinə gedib qorxusuz olsaq, Dördüncü Addımımız uğurlu olacaq.

Dərin və qorxusuz

Dördüncü Addım bizdən dərinə getməyi və əhatəli və qorxusuz olmağı tələb edir. Bizdən özümüzdə diqqətlə baxmağımız və indiyədək həqiqəti özümüzdən gizlətmək üçün istifadə etdiyimiz özünüaldatmaların alt qatına enməyimiz istənilir. Biz daxilimizdə axtarış aparırıq, sanki bizi yönləndirən tək bir şamla qaranlıq bir evə daxil oluruq. Qorxumuza və ya naməlum qarşı olan müqavimətimizə baxmayaraq irəliləyirik. Həyatımız bundan asılı imiş kimi zehnimizin hər otağının hər küncünü işıqlandıрмаğa hazır olmalıyıq, çünki həqiqətən də belədir.

Burada axtardığımız şey özümüz haqqında tam və bütöv bir mənzərədir. Biz bunun nə qədər əhəmiyyətsiz görünməsindən asılı olmayaraq davranış, hiss, düşüncə və motivlərimizi araşdırmağın dürüstlük tələb etdiyini başa düşmüşük. Özümüzdə qarşı dürüstlüyümüz ən vacib amildir, çünki bu, xəstəliyimizin

həyatımıza necə təsir etdiyini kəşf etməyimizə gətirib çıxaracaq. Biz özümüz haqqında təhrif olunmuş bir təsəvvürlə yaşamışıq və heç vaxt bütöv mənzərəyə eyni anda tam şəkildə baxmamışıq. İndi isə, bəlkə də həyatımızda ilk dəfə, özümüzü təsəvvür etdiyimiz və ya xəyallarımızda yaratdığımız kimi deyil, həqiqətən olduğumuz kimi görməyə başlayacağıq. Bu mənzərə nə qədər dəqiq və tam olarsa, əldə edəcəyimiz azadlıq da bir o qədər çox olacaq.

Bu mərhələdə vurğulamalıyıq ki, dərinə getmək mükəmməl olmaq demək deyil. *Mükəmməl* Dördüncü Addım deyər bir şey yoxdur. Biz sadəcə bacardığımız qədər dərinə getməyə çalışırıq. Səy və səbrlə bacardığımız qədər dürüst yazırıq. Özümüzdən mükəmməllik gözləmək bəzən Dördüncü Addımı yazmağı təxirə salmağın bir yolu ola bilər. Bundan başqa, insanların “Əgər inventarlaşdırmanı dərinədən etməsən, yenidən istifadə edərsən” dediyini eşitmiş ola bilərik. Amma bu nöqtədə Üçüncü Addımımıza qayıdıb, heç bir bəhanə olmadan İlahiyə güvənməliyik. Əgər inventarlaşdırmamızın kifayət qədər yaxşı olmayacağı ilə bağlı qorxumuza və ya onu sponsorla paylaşanda onun nə deyəcəyi barədə narahatlığımıza diqqətimizi yönəltsək, bəlkə də heç başlaya bilmərik. Bu etdiyimiz son inventarlaşdırma olmayacaq. Ən çox satılacaq bir roman yazmaq lazım deyil; sadəcə dürüst bir başlanğıc etmək və bacardığımız qədər dərinə getmək kifayətdir. Üçüncü Addımda öyrəndiyimiz şeylərdən biri İlahiyə güvənmək idi. İndi isə qorxusuz ola və həqiqəti yaza bilərik. Bu Dördüncü Addım sağaldıcı olduğu qədər, həm də azadlıq gətirən bir prosesdir. Biz sevən bir İlahiyə güvənirik və əgər həqiqətən dərinə gedib qorxusuz olsa, yazdıqlarımızın tam olaraq yazmalı olduğumuz şeylər olacağına inanırıq.

Mənəvi inventarlaşdırma

Dördüncü Addımda bizdən *mənəvi inventarlaşdırma* aparacağımız istənilir. *Mənəvi* sözünü ilk dəfə eşidəndə bəzilərimizin bunun nə demək olduğu barədə yanlış təsəvvürləri var idi, digərlərinin isə ümumiyyətlə heç bir anlayışı yox idi. Mənəviyyat sadəcə dəyərlərdir, bu gün sağalmamızda yaşamağı seçdiyimiz prinsiplərdir. Bu təlimatın məqsədi nə mənəviyyat anlayışını izah etmək, nə də başqalarının yaşamağı olduğu mənəvi qaydaları müəyyənləşdirməkdir. Hər birimizin öz daxili dəyərləri olduğunu qəbul edirik. *Yaxşını* daxilimizdəki ən yaxşı tərəfi üzə çıxaran

və sağalmamızı möhkəmləndirmək gücünə malik olan, *pisi* isə daxilimizdəki ən pis tərəfi ortaya çıxaran və sağalmamıza mane olan kimi müəyyən edə bilərik.

Hisslərimizə diqqət yetirmək də bu mərhələdə çox faydalı ola bilər. Dördüncü Addımı yazarkən yalnız nə etdiyimizə deyil, həm də özümüzü necə hiss etdiyimizə baxmalı olacağıq. Qeyri-müəyyən və ya tam formalaşmamış olsalar da, aktiv asılılıq dövrümüzdə də mənəvi dəyərlərimiz var idi. Özümüzü pis hiss etdiyimiz və ya nəyinsə yanlış olduğunu düşündüyümüz vəziyyətlərdə, çox güman ki, mənəvi dəyərlərimizdən güzəştə getmişdik və ya onları qoruyub saxlaya bilməmişdik.

Biz bu anlayışa gəldikdə, addımların bir-biri ilə necə bağlı olduğunu gördük. Biz öz səhvlərimizin *əsl mahiyyətini* görməyə başladığımız. Bu, sadəcə bizim etdiyimiz səhvlər deyil, bundan daha çoxu idi. Bu, etdiyimiz səhvin dərinliyinə, yəni onun *mahiyyətinə* baxmaq demək idi. Məsələn, narkotik almaq üçün valideynlərimizdən pul oğurlamışdıqsa, bu bir səhv idi. Bəs bu səhvin mahiyyəti nə idi? Bu səhvin mahiyyəti bizim eqosentrizm, qorxu, nadürüstlük və mərhəmətsizliyimiz idi. Öz istədiyimizi başqasının hesabına istəyəndə eqosentrik idik. İstədiyimizi əldə edə bilməyəcəyimizdən qorxurduq. Pulu qarşı tərəfin xəbəri və icazəsi olmadan götürəndə nadürüst idik. Başqa bir insana zərər verən hərəkət edəndə mərhəmətsiz idik.

Özümüzün

Bunun *bizim* inventarlaşdırmamız olduğunu xatırlamaq vacibdir. Bu, başqalarının qüsurları və ya səhvlərini sadalamaq üçün bir yer deyil. Həyatımıza bu cür baxdıqda səhvlərimizin mahiyyətinin, yəni xarakter qüsurlarımızın, həyatımızda mənəvi prinsiplərə zidd olan xüsusiyyətlər olduğunu görürük. Deməli, inventarlaşdırmamız təkcə özümüzə deyil, başqalarına da ağrı və narahatlıq gətirən xarakter qüsurlarımızı və eləcə də On İki Addım üzərində qurulmuş yeni həyatımızın bizə sakitlik, rahatlıq və sevinc gətirə biləcəyini kəşf etmə prosesidir. Dördüncü Addım vasitəsilə bizə mane olan və bizə fayda gətirən amilləri aşkar edirik.

Ümumi göstərişlər

Başlamağa hazır olduğumuz zaman, bu inventarlaşdırmanı dərin və qorxusuz şəkildə aparmaq üçün İlahidən bizə kömək etməsini istəyirik. Bəzilərimiz hətta inventarlaşdırmanın əvvəlində bir dua yazır. Əsas məsələ oturub yazmağa başlamaqdır. Hisslər üzə çıxdıqca, onlarla üzləşməyə hazır olmalı və yazmağa davam etməliyik. Bu hissələrin bəziləri narahatedici və ya xoşagəlməz ola bilər, lakin nə baş verməsindən asılı olmayaraq İlahinin bizimlə olduğunu bilirik. Sağalma yolumuzda müsbət bir addım atdığımızı dərk etmək bizə yaxşı hissələr bəxş edir. Daha sonra sevən İlahidən bizə kömək etməsini istəyir və yazdıqlarımızın özümüz və öz dərk etdiyimiz İlahi arasında olduğunu xatırlamağa çalışırıq.

Aşağıdakı sxem özümüzü araşdırmaq üçün bir struktur təqdim edir. O, inventarlaşdırmamızda istifadə etdiyimiz əsas elementləri əhatə edir. Çətinlikdə ilişib-qalmamaq üçün sponsorunla əlaqədə qal. Faydalı ola biləcək bəzi tövsiyələr bunlardır:

1. Sxemə əməl et və hər dəfə bir bölmə üzərində işlə;
2. Yazarkən ağlına gələn düşüncələr barədə qeydlər aparmaq üçün kənarda geniş boşluq saxla;
3. Heç nəyi silmə və ya üstündən xətt çəkmə, həmçinin inventarlaşdırmanı redaktə etmə.

Bu təlimat boyunca özümüzdə verdiyimiz suallara dair nümunələr var. Bu suallardan bəziləri sənə aid deyilmiş kimi görünə bilər. Onlar inventarlaşdırma apararkən sənə kömək etmək üçün var. İrəlilədikcə hər bir sualı kağızına yaz. Cavab sadəcə "bəli" olduqda, bu barədə nümunələr sadədir. Hər bir vəziyyətdə harada səhv etdiyini, motivlərinin və öz tərəfinin nə olduğunu görməyə çalış.

Aktiv asılılıqdan əvvəl, aktiv asılılıq zamanı və sonrasındakı davranışlarımıza baxdıqda müəyyən təkrarlanmalar ortaya çıxmağa başlayır. Dərin və qorxusuz mənəvi inventarlaşdırmanın məqsədi həqiqətə çatmaq, reallığa ciddi şəkildə baxmaqdır. Dördüncü Addımda etməyə çalışdığımız tək cəhət harada səhv etdiyimizi görmək deyil, həm də bu vəziyyətlərdə öz tərəfimizin nə olduğunu və həmin təkrarlanmaları bu gün necə davam etdirdiyimizi anlamaqdır. Məhz bu kəşf və identifikasiya bizə sonrakı addımlarda qüsurlarımızdan azad olmağa imkan verir. Baxmayaraq ki, bəzən səhvlərimiz və xarakter qüsurlarımız barədə özümüzdə qarşı dürrüst olmaq utandırıcı

və ya hətta ağırlıq ola bilər, bu məlumatları sadəcə yazmaq bizə zərər verə bilməz.

İlk üç addımın nəzərdən keçirilməsi. Bu vaxta qədər sən sponsorunla birlikdə ilk üç addımı atmısan. Bunlar özümüzün dərin və qorxusuz mənəvi inventarlaşdırmamızı aparmaq üçün lazım olan hazırlıq və təməli təmin edir. Bir çoxumuz ilk üç addımı yazılı şəkildə işləməyin dəyərli bir proses olduğunu görmüşük. İndi isə inventarlaşdırmanı yazmağa başlamazdan əvvəl geri dön və ilk üç addımını yenidən nəzərdən keçir. Bu mərhələdə qorxusuz şəkildə irəliləyə bilməyimizin öz gücümüzlə deyil, yalnız Ali Qüvvə vasitəsilə mümkün olduğu bizə xatırladılır. Yazmağa başlamazdan əvvəl qısa müddətlik sükut edib, öz dərk etdiyimiz İlahidən qorxusuz olmaq və dərinə getmək üçün cəsarət istəyirik. İndi Dördüncü Addımımızı yazmağa başlamaq üçün hazırıq.

I. *İncikliklər.* İncikliklərimiz bizə narahatlıq gətirdi. Keçmişdə yaşadığımız xoşagəlməz təcrübələri beynimizdə təkrar-təkrar yenidən yaşadığımızı. Baş vermiş hadisələrə görə qəzəbli idik və zehnimizdə bir kin siyahısı saxladığımızı. Vermədiyimiz ağıllı cavablara görə peşman olur və baş verib-verməyəcəyini bilmədiyimiz qisas planları qururduq. Biz keçmiş və gələcək düşüncələrə qapılmışdıq və bununla da özümüzü indiki andan məhrum edirdik. İndi bu incikliklər haqqında yazmalıyıq ki, onların formalaşmasında oynadığımız rolunu görə bilək.

A. *İncikliyin olan şəxslərin, təşkilatların və anlayışların siyahısını tut.* Əksəriyyətimiz uşaqlığımızdan başlayırıq, amma siyahı tam olduğu müddətcə necə sıralamağının bir fərqi yoxdur. Qəzəbli olduğun bütün insanları (valideynlər, yoldaşlar, dostlar, düşmənlər, özümüz və s.); təşkilatlar və müəssisələri (həbsxanalar, polis, xəstəxanalar, məktəblər və s.); və anlayışları (dinlər, siyasət, ayrı-seçkiliklər, sosial adətlər, İlahi və s.) siyahısına daxil et.

B. *Hər bir inciklik üçün səbəb və ya səbəblərin siyahısını tut.* Hər bir incikliklə bağlı qəzəbimizin səbəblərini və onun bizə necə təsir etdiyini araşdırırıq. Hisslərimizi müəyyən etməyə kömək etmək üçün özümüzdə verdiyimiz bəzi suallar bunlardır:

- Hisslərim qüruruma görə zədələndi?
- Təhlükəsizliyim hər hansı bir şəkildə təhdid olunmuşdu?
- Şəxsi və ya intim bir münasibətimə zərər verildi və ya onlar təhdid edildi?
- Ambisiyam məni başqaları ilə münaqişəyə saldı?

C. *Hər bir incikliklə bağlı harada səhv etdiyimizi və həmin vəziyyətdə öz tərəfimizin nə olduğunu görməyə çalışırıq. Bu vəziyyətlərin hər birində hisslərimizə necə reaksiya verdik? Bacardığımız qədər dürüst olmalı və hərəkətlərimizdə hansı xarakter qüsurlarının rol oynadığını ortaya çıxarmalıyıq. Özümüzə verdiyimiz bəzi suallar bunlardır:*

- Hərəkətlərimdə tamahkarlıq və ya hakimiyyət ehtiyacı harada rol oynayırdı?
- İncikliklərimi hansı həddə qədər daşdım?
- Başqalarını hansı yollarla və niyə manipulyasiya etdim?
- Necə egoistcəsinə davrandım?
- Həyatın mənə nəsə borclu olduğunu düşünürdüm?
- Başqalarından gözləntilərim necə problemə səbəb oldu?
- Bu vəziyyətdə qürur və eqo özünü necə göstərdi?
- Qorxu məni necə hərəkətə gətirdi?

D. *Özümüzün haqlı olduğumuza əmin olduğumuz vəziyyətlər xüsusi diqqət və sponsorumuzla müzakirə tələb edir. Bu və özümüzə aid olan başqa sualları cavablandırmaq xarakter qüsurlarımızı müəyyən etməyə kömək edir. Bunu, heç nəyi görməzdən gəlmədən və dürüst şəkildə etməliyik. Başqaları bizə qarşı səhv etdikdə, onlardan mükəmməllik gözləməyə son qoymalı olduğumuzu başa düşməliyik. Sağalmamızda özümüzü haqlı hesab etməyin yeri yoxdur. Əgər sakitlik istəyiriksə, başqalarını olduğu kimi qəbul etməyi öyrənməliyik.*

II. **Münasibətlər.** Bu bölmə yalnız intim münasibətlərin siyahısından daha çoxunu əhatə edəcək. Bizim bütün münasibətlərimizdə problemlərimiz olub. Xarakter qüsurlarımızın bir çoxu burada rol oynayır və sağlam və ya uğurlu münasibətlər qurmağımıza mane olur.

A. *Şəxsi münasibətlərinin siyahısını tut.* Bura sənin həmkarlar, dostlar, qohumlar, ailə üzvləri, qonşular və s. ilə münasibətlərin daxildir. Öz ləyaqət və çatışmazlıqların barədə dürüst olaraq hər bir münasibətin müsbət və mənfi tərəflərini araşdır. Başqalarının etdikləri səhvlərlə vaxt itirmə. Biz öz səhvlərimizə diqqət yetiririk və eqosentrizm və digər xarakter qüsurlarının üstünlük təşkil etdiyi sahələrə baxırıq. Daxilimizə baxmalı və motivlərimizi dürüst şəkildə qiymətləndirməliyik. Münasibətlərimizdə xarakter qüsurlarımızın, məsələn, dözümsüzlüyün özünü necə göstərdiyini araşdırırıq. Bəzən bəlkə də başqalarına nəinki öz fikirlərini ifadə etmək, hətta fikir sahibi olmağa belə imkan vermirdik və bu cür davranış laqeydlilik, düşmənçilik və digər problemlərə səbəb olurdu. Qorxu səbəbindən “həmişə haqlı olma” ehtiyacımız vardı. Başqalarını lazımsız tənqid edirdik; amma konstruktiv tənqid bizə yönəldə onu qəbul etməkdə çətinlik çəkirdik. Özümüzə verdiyimiz bəzi suallar bunlardır:

- Başqalarına qarşı nə zaman dözümsüz oldum?
- Nə zaman özümü başqalarından üstün hiss etdim?
- Başqalarını necə istifadə və istismar etdim?
- Hansı yollarla başqalarına dəyərsiz olduqlarını hiss etdirməyə çalışdım?

Başqa bir nümunə özünə yazdığı gəlmədir. Bu, başqalarını öz xeyrimizə manipulyasiya etdiyimiz yollardan biridir. Özünə yazdığı gəlmə vəziyyətində olmaq başqalarından dəyişmələrini və ya tələblərimizə boyun əymələrini istəmək demək idi; bu isə məsuliyyətdən qaçmaq üçün bir yol idi. Özümüzə sual veririk:

- İstədiyimi əldə etmək üçün özünə yazdığı gəlmədən necə istifadə etdim?

- Yalan danışdım və ya həqiqəti şişirtdim? Əgər belədirsə, niyə?
- Hansı yollarla başqalarında günahkarlıq hissi yaratdım?
- Münasibətlərimdə öz iradəm və eqosentrizmə harada rol oynadı?
- İstədiyimi əldə etməyəndə qorxub qısqanc və ya nadürüst davrandım?
- Başqalarının baxışını nəzərə almaqda və ya onları anlamaqda çətinlik çəkəcək qədər özümə qapıldım?

B. *İntim münasibətlərinin siyahısını tut.* Bura ciddi və ya qısa münasibətlər, həyat yoldaşları, sevgililər və ya digərləri daxil ola bilər. Hər bir münasibət haqqında aşağıdakı kimi suallara cavab veririk:

- Öz ehtiyaclarımı qarşılamaq üçün manipulyasiya etdim və yalan danışdım?
- Digər şəxsə qayğı göstərdim?
- Mən bunu necə göstərdim?
- Özümü partnyorumdan daha üstün və ya daha dəyərsiz hiss edirdim?
- Asılı olduqlarım öz dəyərlərimdən güzəştə getməyimə necə səbəb oldu?
- “Yox” demək istədiyim halda neçə dəfə “hə” dedim? Və niyə?
- Sonda özümü dəyərsiz, istifadə olunmuş və ya istismar edilmiş hiss etdim?
- Seksin məni “düzəldəcəyini” və hər şeyi yoluna qoyacağını düşündüm?
- Münasibətlərim mən və ya başqaları üçün ağrı və bədbəxtliklə bitdi?
- Xəstəliyim dövründə necə bir partnyor seçdim? Bu, bu gün də belədir?
- Seks mübadilə edilən və ya satılan bir şey idi?
- Münasibətlərimdə harada nadürüst oldum?

- Nə vaxt öz intim ehtiyaclarımı başqasının hesabına qarşıladım?

Bəzilərimizin “münasibətlər” kateqoriyasına daxil olmayan intim təcrübələri olub. Bu təcrübələr və onlarla bağlı hisslərimiz haqqında, xüsusilə də utanc və ya günah hisslərinin olduğu hallar barədə yazmalıyıq.

C. *A və B bölmələrində sadaladığınız hər bir münasibətin sənə necə təsir etdiyini qısa şəkildə ümumiləşdir və hansı xarakter qüsurlarının açıq şəkildə göründüyünü müəyyənləşdirməyə çalış.* Xarakter qüsurlarımızın bir çoxu şəxsi münasibətlərimizə zərər vurmuşdur. Asılılar olaraq, duyğularımız tez-tez uyğun həddi aşaraq ifrat səviyyəyə çatırdı. İnventarlaşdırmamızı yazmaq, asılılığımızın insan, məkan və əşyalarla münasibətlərimizdə harada mühüm rol oynadığını görməyimizə kömək edir.

III. *Özünə qapılma və eqosentrizm.* Dördüncü Addımın bir hissəsi də özümü nə dərəcədə qapıldığımıza baxmaqdır. Hisslərimizin bir çoxu və hətta xarakter qüsurlarımız belə, tamamilə eqosentrik olmağımızdan qaynaqlanır. Biz böyüməmiş balaca uşaqlar kimi yəqin. Aktiv asılılıq dövrümüz boyunca və bəlkə də təmiz olduğumuz vaxtlarda belə, daim istək, ehtiyac və arzularımıza fokuslanmışıq. Biz heç nə vermədən hər şeyi əldə etmək istəyirdik. İstədiklərimiz üçün çalışmağa və bunun bədəlini ödəməyə hazır deyildik. Biz hər kəsə və hər şeyə həddindən artıq tələblər qoyduğumuzu anladıq. İnsanlar, məkanlar və əşyaların bizi necəsə xoşbəxt, razı etməsini və tamamlamasını istəyirdik. İndi isə sağalmada bunu yalnız İlahinin edə biləcəyini anlarıyıq.

Biz Dördüncü Addım boyunca hərəkətlərimizin arxasında nələrin dayandığını anlamaq üçün müxtəlif hadisələrə baxmışıq. Həmçinin hisslərə diqqət yetirmək də faydalıdır. Yaşaya biləcəyimiz hissləri müəyyənləşdirməyi öyrənməyimiz vacibdir. Bu sözlərin mənasını daha yaxşı anlamaq üçün lüğətə baxmaq istəyə bilərik. “Bu mənə pis təsir etdi” demək asandır, amma daha dərinə enib hisslərin nə olduğunu başa düşməliyik. Aşağıda hisslərə diqqət yetirməyə kömək edə biləcək sözlərin siyahısı verilib:

Günah	utanc	dözümsüzlük
özünə yazığı gəlmə	İnciklik	qəzəb
depressiya	məyusluq	çaşqınlıq
tənhalıq	narahatlıq	aldadılmışlıq
ümitsizlik	uğursuzluq	qorxu
inkar	təkəbbür	yetərsizlik

A. *Yuxarıda siyahıya alınan hisslərin hər birini, eləcə də inventarlaşdıranda müəyyən etdiyən digər hissləri araşdır. Tez-tez yaşadığın hisslərin adətən ortaya çıxdıqları bir neçə hadisəni sadala. Hər bir hadisədəki şəraiti nəzərdən keçir. Bu hissləri yaşama səbəblərini siyahıya əlavə et. Özündən soruş:*

- Bu hiss mənə necə təsir etdi?
- Bu hiss hadisəyə uyğun idi?
- Mənim davranışım hadisəyə uyğun idi?
- Bu mənə nələri xatırlatdı?

B. *Hər bir hiss və hadisə ilə bağlı özünə qapılma və eqosentrizmin harada rol oynadığını görməyə çalış. Soruş:*

- Bu hadisədə özümü haqlı hiss edirdim və ya belə davranırdım?
- Eqoistcə davrandım?
- Özüm və ya başqaları üçün gözləntilərim nə idi?
- Hər şeyin öz istədiyim kimi olmasını tələb etdim və ya istədiyimi əldə etməyəndə qəzəbləndim?
- Hisslərimə necə reaksiya verdim?

IV. **Utanc və günah.** Dördüncü Addımı işləməmək üçün tez-tez irəli sürülən səbəblərdən biri “dərindən, qaranlıq sirlərimiz”dir. Bizə çox utanc və günah gətirən, heç vaxt həqiqətən nəzər salmadığımız bu hadisələr, çox vaxt yazmaq və paylaşmaq üçün ən çətin olanlardan bəziləridir. Üzləşmək istəmədiyimiz hadisələr sağalmamızda maneə ola bilər. Utanc və günahkarlıq hissləri ilə məşğul olarkən, baş verənlərin çoxunun xəstəliyimiz səbəbilə meydana gəldiyini xatırlamalıyıq. Aktiv asılılıq dövründə etdiyimiz bir çox şey

üçün məsuliyyət daşımadığımızı, lakin sağalmamız üçün məsuliyyət daşıdığımızı dərk etmək vacibdir.

Bəlkə də bu müddət ərzində yazdıqlarında artıq bəzi utanc hisslərini üzə çıxarmış ola bilərsiniz. Bu hadisələri araşdırmağa davam etmək çox vacibdir, çünki bu hisslər bir çox hərəkətlərimizin əsasını təşkil edir. Buna görə də bacardığınız qədər dürüst yazmağınızı tövsiyə edirik. Özümüzü günahkar hiss etdiyimiz hadisələri yazırıq. Əslində səhvimizin olmadığı hadisələri də yazırıq. Bəzən cavabdeh olmadığımız hadisələr üçün günahı öz üzərimizə götürmüşük. Hissləri müəyyən edə bilmək və onların bu gün də bizə necə təsir etdiyini görə bilmək üçün bu hadisələrə diqqətlə baxmaq vacibdir.

A. *Bu hallarda da hisslər və xarakter qüsurlarımızı müəyyən etmək vacibdir. Özündən soruş:*

- Heç vaxt heç kimə demədiyim nələr var?
- Bunu sirr kimi saxlamağa nə səbəb oldu?
- Utanc, günah və ya çaşqınlıq hissi yaratmış (məsələn, intim, maliyyə, ailə və ya işlə bağlı) təcrübələrim olub?
- Fiziki zorakılıq edən yoxsa onun qurbanı olmuşam?
- Qorxu və eqosentrizm harada rol oynadı?
- Niyə günah və utanc hisslərində ilişib qalmışam?
- İşlər gözlədiyim kimi getməyəndə necə reaksiya verdim?
- Başqasının yanlış davranışına görə özümü günahlandırdım?
- Utanc və günah hisslərim həyatımın digər sahələrinə necə təsir etdi?

V. **Özümüzü qurban hiss etdiyimiz zamanlar.** Həyatımız boyunca özümüzü qurban rolunda görmüş ola bilərik. Belə hiss etməyimizin bir çox səbəbi ola bilər. Məsələn, bəzilərimiz uşaqlıqda yetkinlər tərəfindən fiziki, psixoloji və ya emosional zorakılığa məruz qalmışıq. Sözünlə əsl mənasında qurban idik, çünki özümüzü zərərdən qorumağa gücümüz yox idi. Təəssüf

ki, hər hansı bir səbəbdən bir çoxumuz həyat qarşısında daim reaksiya vermək və dünyamızı həmişə qurban kimi görmək vərdişi yaratmışıq. Köməksiz olmağı, xilas olunmağı istəmək və öz məsuliyyətimizi üzərimizə gətirməmək xəstəliyimizin müəyyən aspektləridir. Problemlərimizdə öz tərəfimizi görə bilmədik və bütün çətinliklərimizə görə başqalarını günahlandırdıq, onlardan incidik. Bu, öz-özünü davam etdirən bir dövrüdür. Təkrar-təkrar qurban rolunda olduğumuz və ya başqalarını qurban etdiyimiz hadisələrlə qarşılaşırıq.

Keçmişimizi nəzərdən keçirərkən gördük ki, bəzən zorakı münasibətləri biz başlatmış və ya onların qurbanı olmuşuq. Biz bu cür problemləri daha da böyüdən və özümüzü məhv etməyə meyilli bir xəstəlikdən əziyyət çəkirik. Sağalmaq istəyimiz bu məsələnin ətraflı inventarlaşdırmasını xüsusilə vacib edə bilər. Bu hadisələri dürüst qiymətləndirmək bizə yeni bir baxış bucağı verir və özümüzü necə qurban roluna hazırladığımızı görməyimizə kömək edir. Bu proses vasitəsilə biz bir qurban kimi düşünmək və reaksiya verməkdən azad olmaq imkanı əldə edirik.

A. *Biz bu kimi suallara cavab veririk:*

- Haqqında yazdığım (və ya hələ yazmadığım) hər hansı hadisədə özümü qurban kimi hiss etmişəm?
- Valideynlərimdən gözləntilərim nələr idi?
- Bu gün hələ də bu gözləntiləri saxlayıram?
- Uşaqlıqda istədiyim olmayanda davranışım necə olurdu?
- Bu gün istədiyim olmayanda necə reaksiya verirəm?
- Bu gün necə qurban kimi davranıram?
- Bu hadisələrdə hansı hissləri keçirirəm?
- Özümə verdiyim dəyər ilə bu hadisələr arasındakı əlaqə nədir?
- Bu davranış modelini davam etdirməyimdə mənim məsuliyyətim nədir?

VI. **Qorxu.** Ego-sentrikliyimizi, incikliyimizi və münasibətlərimizi diqqətlə araşdırdıqda, biz qorxu, şübhə və etibarsızlığın bir çox davranışlarımızın mərkəzində olduğunu görürük. Biz istədiyimiz şeyin məhz istədiyimiz zaman yerinə yetməsinə istəyirdik və onu əldə edə bilməyəcəyimiz fikri bizi dəhşətə gətirirdi. Əsas məsələ qayğı görməyəcəyimizdən qorxmağımız idi. Qüsurlarımızın çoxu və onların təzahürləri yalnız öz ehtiyaclarımızı qarşılamağa və öz qayğımıza qalmağa yönəlmiş uğursuz cəhdlərimiz idi. Diqqətlə baxsaq, demək olar ki hər şeydən qorxdığımızı görürük. Qorxularımız istədiyimiz şeyləri etməyimizə və olmaq istədiyimiz insana çevrilməyimizə mane olub.

A. *Biz bütün qorxularımızın siyahısını tuturuq.* Onlardan bəziləri bunlardır: naməlumdan qorxu, ağrı qorxusu, rədd edilmək qorxusu, tərksizlik qorxusu, məsuliyyət qorxusu, öhdəlik qorxusu, böyümək qorxusu və uğur və ya uğursuzluq qorxusu. Biz istədiyimiz şeylərin heç vaxt kifayət qədər olmayacağından və ya sahib olduğlarımızı itirəcəyimizdən qorxurduq.

B. *Biz qorxularımız haqqında bu sualları cavablandırırıq:*

- Niyə məndə bu qorxu var?
- Bu qorxu məni necə iflic edir və ya dəyişməyimi necə mane olur?
- Yalnız özümə güvənə biləcəyimi düşündüyüm üçün qorxuram?
- Bu qorxuya necə reaksiya verirəm?
- Bu qorxu bu gün həyatımda özünü necə göstərir?

VII. **Ləyaqətlər.** Biz hərəkətlərimizi, hisslərimizi araşdırmış və səhvlərimizin əsl mahiyyətini üzə çıxarmışdıq. İndi isə öz ləyaqətlərimizə baxmaq vaxtıdır.

Özümüzü araşdırmağın həm xarakterimizin müsbət tərəflərini, həm də çatışmazlıqlarını əhatə etməli olduğunu yadda saxla. Davranışlarımıza baxarkən, necə fərqli hərəkət etmək istədiyimizi görmək vacibdir. Ləyaqətlərimiz bizə çatmaq istədiyimiz idealları göstərir. Nə tamamilə yaxşı, nə

də tamamilə pis insan olduğumuzu dürüst şəkildə qəbul etdikdə təvazökarlıq qazanırıq. Biz həm ləyaqətlər, həm də çatışmazlıqlardan ibarətlik və hər zaman inkişaf üçün yer var. Əgər özümüzə heç bir yaxşı cəhət tapa bilməsək, bir az daha diqqətlə baxmalıyıq. Axtarsaq, mütləq bəzi ləyaqətləri üzə çıxaracağıq. Aşağıdakı siyahı özündə bəzi ləyaqətləri müəyyən etməyə kömək edə bilər:

İstəklilik	inam	dürüstlük
açıq-fikirlilik	İlahinin fərqində olmaq səbr	
qəbul etmə	müsbət hərəkət	cəsarət
paylaşma	səxavət	etibar
mehribanlıq	qayğıkeşlik	bağışlama
dözümlülük	təmizlik	sevgi
minnətdarlıq		

Bu ləyaqətlər bizə əvvəllər düşündüyümüz kimi “pis insanlar” olmadığımızı göstərir və irəliləmək üçün bizə cəsarət və güc verir. Biz təmizlik, dəyişmək və inkişaf etməyə istəklilik və sağalmamız üçün müsbət addımlar atırıq. Biz iradəmizi və həyatımızı özümüzdən daha böyük bir Gücün qayğısına həvalə etmişik və yeni prinsiplərə uyğun yaşamağı öyrənirik. Bizə və ya sakitliyimizə fayda verməyən münasibət və davranışlar addımları davam etdirərək dəyişdirilir. Biz sağalmada xoşbəxt həyat qurmağa çalışırıq və Dördüncü Addım bunun üçün açıq-aydın bir cəhddir.

A. *Yuxarıdakı VII bölmədə sadalanan hər bir ləyaqət haqqında bir paraqraf yaz.* Keçmişdən və ya indiki vaxtdan hər ləyaqətin göründüyü bir hadisəni düşünməyə çalış. Bundan başqa, bu ləyaqətləri bu gün həyatında harada tətbiq etdiyin nümunələri siyahıya al. Digər bölmələrdə olduğu kimi, bu bölmədə də heç nəyi atlamamaq vacibdir. Əgər müəyyən bir ləyaqəti özündə tapmaqda çətinlik çəkirsənsə, bunu sponsorunla müzakirə etməyi tövsiyə edirik. Bundan əlavə, hörmət etdiyimiz digər üzvlərlə və ev qruplarımızda da bu barədə danışa bilərik.

Başqalarındakı yaxşılıqları görə bilmək qabiliyyəti özü də bir ləyaqətdir. İndi isə bu qabiliyyəti öz xeyrimizə istifadə etməyin vaxtıdır; yəni özümüzə qarşı da başqalarına qarşı olduğumuz kimi mehriban olmaq. Bir çox ləyaqətlərin sadəcə potensial olaraq başladığını və yalnız təcrübə ilə gerçək ləyaqətlərə çevrildiyini görürük.

Özümüzün dərin və qorxusuz mənəvi inventarlaşdırmamızı aparmağın nəticələri nədir? Dördüncü Addımımız həyat, reallıq və özümüz haqqında olan illuziya və yanlış yanaşmalarımızdan qurtulmağa kömək edir. Aktiv asılılıq dövründə yaşadığımız fantaziya dünyası solur, çünki həyatın real, olduğu kimi qəbul edilməsini və görülməsini öyrənməyə başlayırıq. Biz həyatı olduğu kimi görməyə və qəbul etməyə başladığımızda aktiv asılılıq dövründə yaşadığımız fantaziya dünyası tədricən yox olur.

İndi ki, sirlərimizi üzə çıxarmışıq, onlardan azad olmağın vaxtıdır. Addımları işləməyə davam etməklə, sakitliyimizi pozan xarakter qüsurları dəyişməyə başlayır. Səhvlərimizin əsl mahiyyətini görmək həqiqətən də nə qədər gücsüz olduğumuzu bizə göstərir. Öz gücümüzə arxalanaraq yaşamağa çalışmağın nə qədər mənasız olduğunu görürük. Addımlar üzrə işlədikcə biz özümüzdən daha böyük bir Gücə inanmağa başlayırıq. Dördüncü Addımın dürüstlüyü Üçüncü Addımımızı təsdiqləyir, çünki əslində özümüzdən daha böyük bir Gücə güvənməyin nə qədər böyük bir rahatlıq olduğunu görürük. Dürüstlük, açıq fikirlilik və istəklilik kimi mənəvi prinsipləri tətbiq etdikcə, sevgi, qəbul etmə, dözümlülük, inam, özünəhörmət və güvənin mümkün olduğunu anlarıq. On İki Addımı yaşayanda keçmişdən xilas olmağı, özümüz olmaq azadlığını və həqiqətdə kim və nə olduğumuzu təcrübə etməyə başlayırıq. Bu şəfa verən bir prosesdir – azadlığa doğru böyük bir addımdır. Bu ruhla Beşinci Addıma keçməyə: inventarlaşdırmamızı İlahi və başqa bir insanla paylaşmağa hazırıq.

Anonim Narkomanların On İki Addımı

1. Biz asılılığımız qarşısında gücsüz olduğumuzu və həyatımızın idarəolunmaz hala gəldiyini etiraf etdik.
2. Biz özümüzdən daha böyük Gücün bizi sağlam düşüncəyə qaytara biləcəyinə inanmağa başladıq.
3. Biz iradəmizi və həyatımızı, *öz dərk etdiyimiz İlahinin* qayğısına həvalə etmək qərarına gəldik.
4. Biz özümüzün dərin və qorxusuz mənəvi inventarlaşdırmamızı həyata keçirdik.
5. Biz İlahiyə, özümüzə və başqa insana öz səhvlərimizin əsl mahiyyətini etiraf etdik.
6. Biz xasiyyətimizin bütün qüsurlarının İlahi tərəfindən aradan qaldırılmasına tamamilə hazır idik.
7. Biz Ondən çatışmazlıqlarımızı aradan qaldırmasını təvazökarlıqla istədik.
8. Biz zərər vurduğumuz bütün insanların siyahısını tutduq və onlara həmin ziyanların əvəzini ödəməyə hazırlaşdıq.
9. Biz onlara və ya başqalarına ziyan vura biləcəyimiz hallar istisna olmaqla, mümkün olan hər yerdə bu insanlara vurduğumuz zərərlərin əvəzini birbaşa ödədik.
10. Biz şəxsi inventarlaşdırmamızı davam etdirdik və səhv etdiyimiz zaman bunu dərhal etiraf etdik.
11. Biz *öz dərk etdiyimiz İlahi* ilə dua və meditasiya vasitəsilə şüurlu əlaqəmizi yaxşılaşdırmağa çalışdıq, yalnız Onun bizim üçün iradəsini bilməyi və bunu yerinə yetirməyə güc verməsini dua edib istədik.
12. Bu addımlar nəticəsində mənəvi oyanış yaşayaraq biz bu xəbəri digər asılılara çatdırmağa və bu prinsipləri bütün işlərimizdə tətbiq etməyə çalışdıq.

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
qeydiyyatda alınmış əmtəə nişanlarıdır.

ISBN 9781633805453 Azerbaijani 7/26

WSO Catalog Item No. AZ3110