



# Kim, Ne, Nasıl ve Neden

*Narcotics Anonymous*, Beyaz Kitapçık'tan alınarak basılmıştır

Bu NA Arkadaşlıkbirliği onaylı literatürdür.

Copyright © 1997 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Tüm hakları saklıdır

## Bağımlı kimdir?

Çoğumuz bu soru üzerinde iki kere düşünmek zorunda kalmıyoruz. *Biz biliyoruz!* Tüm yaşamımız ve düşüncemiz herhangi bir biçimde uyuşturucular etrafında dönüyordu — almak ve kullanmak ve daha fazlasını almak için yollar ve yöntemler bulmak. Kullanmak için yaşadık ve yaşamak için kullandık. Çok basit olarak hayatı uyuşturucular tarafından kontrol edilen her kadın veya erkeğe bağımlı denir. Bizler devam eden ve ilerleyen bir hastalığın pençesindeki kişileriz. Bunun sonu hep aynı: hapishaneler, hastaneler ve ölüm.

## Adsız Narkotik programı nedir?

NA, uyuşturucular kendileri için önemli bir sorun haline gelmiş kadın ve erkeklerin oluşturduğu, kar gütmeyen bir arkadaşlık birliğidir. Bizler, temiz kalmakta birbirine yardım etmek için düzenli toplanan, iyileşmekte olan bağımlıyız. Bu tüm uyuşturuculardan tamamen uzak durma programıdır. Üyelik için tek koşul vardır, kullanmayı bırakma arzusu. Biz size açık fikirli olmanızı ve kendinize bir fırsat tanımanızı öneririz. Programımız basit yazılmış, günlük hayatımızda kolayca izleyebileceğimiz bir ilkeler dizisidir. Bunlar hakkındaki en önemli şey *çalıştıklarıdır*.

NA'yı bağlayan ipler yoktur. Başka organizasyonlara bağlı değiliz, başlangıç ücretimiz veya aidatımız, imzaladığımız yeminler, kimseye verilen sözlerimiz yoktur. Hiç bir politik, dini veya kanuni grupla bağlantılı değiliz ve hiç bir zaman gözaltında tutulmuyoruz. Yaş, ırk, cinsel kimlik, inanç, din ya da dinsizlik gözetilmeksizin herkes bize katılabilir.

Biz sizin neyi ne miktarda kullandığınız veya kanallarınızın kimler olduğu, geçmişte neler yaptığınız, varınız yoğunuz ile ilgilenmiyoruz, ancak sorununuz hakkında ne yapmak istiyorsunuz ve biz size nasıl yardımcı olabiliriz. Yeni gelen her toplantıda en önemli kişidir. Çünkü biz, bizde olanı ancak vererek kendimizde tutabiliriz. Grup deneyimlerimizden öğrendik ki toplantılarımıza düzenli olarak gelmeyi sürdürenler temiz kalıyorlar.

## Neden buradayız?

NA'ya gelmeden önce biz hayatlarımızı idare edemiyorduk. Başkaları gibi hayatın tadına varıp yaşayamıyorduk. İlla farklı birşeyimiz olmalıydı ve biz onu uyuşturucularda bulduğumuzu sandık. Uyuşturucu kullanımını aile, eş ve çocuklarımızın refahından önde tuttuk. Ne pahasına olursa olsun uyuşturucu bulmak zorundaydık. Bir sürü insana büyük zarar verdik ama herkesten çok kendimize zarar veriyorduk. Kişisel sorumluluklarımızı kabullenmedeki yetersizliğimiz nedeni ile gerçekte kendi problemlerimizi kendimiz yaratıyorduk. Hayatla hayatın şartlarında yüzleşme yeteneğinden yoksun gibiydik.

Çoğumuz farkına vardı ki bağımlılığımızda yavaşça intihar ediyorduk. Ama bağımlılık hayatın öyle kurnaz bir düşmanı ki bu konuda herhangi birşey yapma gücümüzü kay-betmiştik. Birçoğumuz hapishanelere düştük veya tıptan, dinden ve psikiyatriden medet umduk. Bu metodların hiçbiri bizim için yeterli değildi. Hastalığımız her defasında yeniden suyüzüne çıktı veya ilerlemeye devam etti, ta ki çaresizlik içinde biz, Adsız Narkotik'te birbirimizden yardım arayana dek.

NA'ya geldikten sonra, hasta insanlar olduğumuzu kavradık. Bilinen tam bir tedavisi olmayan bir hastalıktan ızdırap çekiyorduk. Ama bu hastalık bir noktada durdurulabilir ve böylece iyileşme mümkün olabilir.

## Nasıl çalışır?

Bizde olanı istiyorsanız ve onu almak için çaba göstermeye istekli iseniz, belirli basamakları almaya hazırsınız. Bunlar iyileşmemize olanak sağlayan ilkelerdir.

1. Biz bağımlılığımız üzerinde güçsüz olduğumuzu, yaşamımızın yönetilemez hale geldiğini itiraf ettik.
2. Biz kendimizden üstün bir Gücün akıl sağlığımızı geri getirebileceği inancına vardık.
3. Biz irademizi ve yaşamımızı *Onu anladığımız gibi* Tanrı'nın gözetimine devretmeye karar verdik.
4. Biz kendimizin araştırmacı ve korkusuz ahlaksal bir envanterini aldık.
5. Biz Tanrı'ya, kendimize ve bir başka insana yanlışlarımızın asıl doğasını itiraf ettik.
6. Biz Tanrı'nın bütün bu karakter kusurlarını kaldırması için tümüyle hazırдық.
7. Biz Ondan eksikliklerimizi kaldırmasını alçakgönüllülükle istedik.
8. Biz zarar vermiş olduğumuz tüm kişilerin bir listesini yaptık ve hepsine düzelti yapmaya istekli hale geldik.
9. Biz bu kişilere, mümkün olan her yerde, onları veya başkalarını kırmadan, doğrudan düzelti yaptık.
10. Biz kişisel envanterimizi almaya devam ettik ve hatalı olduğumuzda bunu derhal itiraf ettik.
11. Biz dua ve meditasyon yoluyla *Onu anladığımız gibi* Tanrı ile bilinçli bağlantımızı geliştirmeyi aradık; yalnız Onun bizim için isteğini bilmeyi ve bunu yerine getirmek için güç isteyerek dua ettik.
12. Bu basamakların sonucunda ulaştığımız ruhsal uyanışla, biz bu mesajı bağımlılara taşımaya ve bu ilkeleri tüm yaşantımızda uygulamaya çalıştık.

Bu kulağa zorlu bir sıralama gibi gelir ve hepsini bir anda yapamayız. Bir günde bağımlı hale gelmedik, öyleyse anımsayalım —*telaşa gerek yok*.

İyileşmemizde bizi herşeyden daha fazla yenik düşürecek birşey vardır; bu, ruhsal ilkelere kayıtsızlık veya hoşgörüsüzlük tavrıdır. Bu ilkelerden zorunlu olan üçü dürüstlük, açıkfikirlilik ve istekliliktir. Bunlarla doğru yoldayız.

Bağımlılık hastalığına yaklaşımımızın tümüyle gerçekçi olduğunu hissediyoruz. Çünkü bir bağımlının diğerine yardımının terapik değeri benzersizdir. Yolumuzun pratik olduğunu hissediyoruz. Çünkü bir bağımlı diğer bağımlıyı en iyi biçimde anlayabilir ve ona yardım edebilir. İnanıyoruz ki yaşadığımız toplumda, günlük hayatta, sorunlarımızla ne kadar erken yüzleşirsek, o kadar çabuk o toplumun kabul edilir, sorumlu ve üretken üyeleri haline geliriz.

Aktif bağımlılığa dönmemenin tek yolu o ilk uyuşturucuyu almamaktır. Eğer bizim gibi iseniz, bilirsiniz ki bir tanesi çok fazla bin tanesi yetersizdir. Bunu önemle vurguluyoruz. Çünkü biliyoruz ki uyuşturucuları herhangi bir formda veya birini diğerinin yerine koyarak kullandığımızda, bağımlılığımızı yeni baştan harekete geçiriyoruz.

Alkolü diğer uyuşturuculardan farklı düşünmek pek çok bağımlıyı kullanmaya döndürmüştür. NA'ya gelmeden önce, birçoğumuz alkolü ayrı gördük ama bu yanılığın bedelini ödeyemeyiz. Alkol bir uyuşturucudur. Bağımlılık hastalığına sahip kişiler olarak bizler, iyileşmek için tüm uyuşturuculardan uzak durmalıyız.

## NA'nın Oniki Geleneği

Sahip olduğumuzu ancak tetikte olarak koruruz ve birey için özgürlük nasıl Oniki Basamaktan geliyorsa grup için özgürlük geleneklerimizden kaynaklanır.

Bizi birarada tutan bağlar bizi birbirimizden koparacaklardan daha sağlam oldukları sürece herşey yolunda gidecektir.

1. Ortak refahımız önce gelmelidir; kişisel iyileşme NA birliğine dayanır.
2. Grup amacımız için tek mutlak otorite vardır —grup vicdanımızda ifadesini bulan sevgi dolu bir Tanrı. Liderlerimiz güvenilir hizmetkarlardır; hükmetmezler.
3. Üyelik için tek koşul kullanmayı bırakma arzusudur.

4. Her grup diğer grupları veya bütünüyle NA'yı etkileyen konuların dışında özerk olmalıdır.
5. Her grubun bir tek öncelikli amacı vardır —mesajı halen acı çeken bağımlıya taşımak.
6. Bir NA grubu herhangi bir ilgili kuruma veya dışında kalan girişime NA adına asla onay veya bu adı ödünç vermemeli, bu ad ile maddi destekte bulunmamalıdır ki para, mülk ve prestij sorunları bizi öncelikli amacımızdan saptırmasın.
7. Her NA grubu dışarıdan gelecek katkıları geri çevirerek, tümüyle kendini geçindirmelidir.
8. Adsız Narkotik daima amatör kalmalıdır ama hizmet merkezlerimiz özel görevlilere işverebilir.
9. NA, anıldığı üzere, asla organize olmamalıdır ama hizmet ettiklerine doğrudan sorumlu hizmet kurulları veya komiteleri oluşturabiliriz.
10. Adsız Narkotik dışında kalan konular üzerine fikir yürütmez, bu nedenle NA adı asla halka açık tartışmalara karıştırılmamalıdır.
11. Halkla ilişkiler politikamız promosyon yerine ilgi çekmek esasına dayanır; basın, radyo ve film düzeyinde kişisel adsızlığımızı daima korumamız gerekir.
12. Adsızlık tüm geleneklerimizin ruhsal temelidir; bize her zaman ilkeleri kişiliklerin önüne koymamızı hatırlatır.

Oniki Basamak ve Oniki Gelenek AA World Services, Inc. izni ile,  
uyarlanarak yeniden basılmıştır.