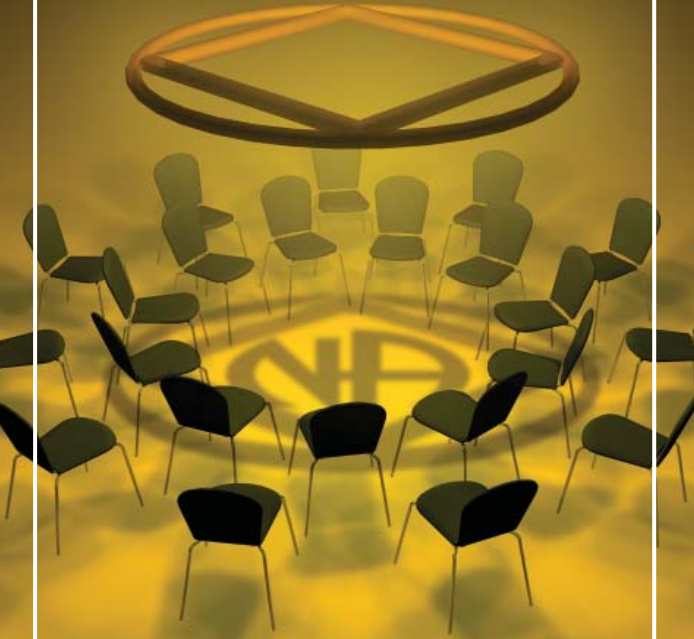


# NA toplantilarina giriş

IP No. 29-TU



Eğer NA'da yeniyseniz veya bir Adsız Narkotik toplantısına ilk kez gitmeyi planlıyorsanız, toplantılarımızda ne olup bittiğine dair biraz bilgi sahibi olmak iyi olabilir. Buradaki bilgi size toplantılarımızda iyileşmeyi paylaşmak için bir araya geldiğimizde ne yaptığımız hakkında fikir vermeyi amaçlamaktadır. Kullandığımız kelimeler ve hareket biçimimiz başlangıçta size tanıdık gelmeyebilir ama umuyoruz ki bu bilgi size ilk NA toplantınızdan en iyi şekilde faydalanmanıza veya gelmeye devam ettikçe daha rahat hissetmenize yardımcı olacaktır. Toplantıya erken gelmek, toplantı sonrasında kalmak ve toplantıların öncesinde ve sonrasında çok soru sormak katıldığınız her toplantıdan en iyi şekilde yararlanmanıza yardımcı olacaktır.

---

*Etkili toplantı formatları öncelikli amacı odakta tutar ve üyeleri, iyileşmeyi ifade eden bir biçimde katılmaya teşvik eder.*

Gelenek 5, *It Works: How and Why*

---

Temel Tekst'imiz, *Adsız Narkotik*, kim olduğumuz ve ne yaptığımızla ilgili en iyi tanımı sağlar: "NA, uyuşturucular kendileri için önemli bir sorun haline gelmiş kadın ve erkeklerin oluşturduğu, kar gütmeyen bir arkadaşlık birliğidir. Bizler temiz kalmak amacıyla birbirine yardım etmek için düzenli toplanan, iyileşmekte olan bağımlıyız." NA'nın On iki Basamağı iyileşme programımızın temelini oluşturur. Toplantılarımız iyileşmeyi birbirimizle paylaştığımız yerdir, ancak programımızı uygulamak NA toplantılarına katılmaktan daha fazlasını içermektedir. Kişilerin NA toplantılarına katılmak için çeşitli nedenleri vardır ama her toplantının amacı NA üyelerine iyileşmelerini diğer bağımlılarla paylaşabilecekleri bir yer sağlamaktır. Eğer bir bağımlı değilseniz, bağımlı olmayanlara açık bir toplantı arayın. Eğer bir bağımlıysanız veya uyuşturucu probleminiz olabileceğini düşünüyorsanız, NA üyelerini ve programımızı tanımanız için en az 90 gün boyunca her gün bir toplantıya katılmanızı öneriyoruz.

NA Literatürü de programımız hakkında büyük bir bilgi kaynağıdır. Temel Tekst'imiz (*Adsız Narkotik*)

veya iyileşme broşürlerimiz (IP'ler) başlamak için iyi bir noktadır. Çoğu toplantı broşürleri ücretsiz sunarken, NA kitapları genellikle gruba olan maliyetine satılmaktadır. Çevrim içi okumak veya sipariş etmek için literatürümüzün çoğuna **www.na.org** üzerinden de erişebilirsiniz.

## **NA toplantılarında geçerli olan genel bilgiler**

- ⊗ Biz kullanılan uyuşturucuların türü veya miktarı ile ilgilenmiyoruz; bağımlılığın ve iyileşmenin yaşamlarımızı etkilediği şekillere odaklanıyoruz.
- ⊗ NA toplantıları dersler veya grup terapi seansları değildir. Ders işlemiyoruz veya danışmanlık sağlamıyoruz. Biz basitçe bağımlılık ve iyileşme hakkındaki kişisel deneyimlerimizi paylaşıyoruz.
- ⊗ Toplantılar sıklıkla ibadethanelerde, tedavi merkezlerinde veya diğer tesislerde yapılmaktadır çünkü bu yerler fiyat olarak daha uygun, müsait ve elverişlidirler. NA, diğer herhangi bir grup, organizasyon veya kurumun bir parçası veya herhangi biriyle bağlantılı değildir.
- ⊗ Tüm üyelerimizin adsızlıklarına saygı gösterme amacıyla, toplantılarımıza katılanlardan üyelerimizin kimler oldukları ve toplantılarda neler paylaştıkları hakkında konuşmamalarını isteriz.
- ⊗ NA'da üyelik ücreti veya aidatı yoktur, ama öncelikli amacımızı ileriye taşımak için toplantı düzenlemek ve diğer hizmetleri sağlamak paraya mal olmaktadır. Üyelerimiz grubu ve mesajı taşıyacak diğer çabaları desteklemek için toplantılarda gönüllü katkılarda bulunurlar. NA'nın tümüyle kendini geçindirebilir kalması için bağımlı olmayanlardan katkıda bulunmamaları istenir.

İyileşme programımız, alkol dâhil tüm uyuşturuculardan uzak durma (abstinans) ile başlar. Bazen kişiler NA toplantılarına hala uyuşturucu kullanırken, uyuşturuculardan arınırken veya yerine koyma terapisindeyken gelir. NA'ya ilk geldiğinizde ne aldığınıza bakmaksızın size, "hoş geldin" deriz. Ayrıca, çoğu zaman daha yeni üyelerimizin reçeteli

ilaçlar hakkında soruları olur. Sizi, NA'nın iyileşmeye yaklaşımını açıklayacak olan Temel Tekst'i ve *In Times of Illness* kitapçığını kapsayan NA literatürünü okumaya davet ediyoruz. Benzer durumlarla karşılaşmış NA üyeleriyle, kendilerinde neyin işe yaradığı hakkında konuşmak da yardımcı olmaktadır. İyileşmemizdeki bu ve diğer sorunları anlamak için rehberlik yaşamsal bir araç olabilir (rehberlik hakkında daha fazla bilgi için IP No. 11'e bakınız). Bizler profesyonel değiliz ve NA'nın tıbbi meselelerle ilgili bir fikri yoktur; biz sadece birbirimizle kişisel deneyimlerimizi paylaşabiliriz.

## **Toplantılarımızda görmeyi veya deneyimlemeyi bekleyebileceğiniz birkaç şey**

NA toplantıları çeşitli şekillerde, boyutlarda ve tatlarda olmaktadır ve farklı şehirlerde, farklı ülkelerde, hatta yaşadığınız yerde haftanın farklı bir gecesindeki toplantıda birçok şey farklı yapılmaktadır. Yine de bazı şeyler dünyanın dört bir yanındaki çoğu NA toplantıları için ortaktır.

- ⊗ Toplantılar genellikle ya paylaşım ya da konuşmacı toplantısıdır. Paylaşım toplantıları üyelerin sırayla paylaşımına izin verir. Konuşmacı toplantıları bir veya daha fazla üyenin uzun süreli paylaşımına izin verir.
- ⊗ Misafirler ve yenigelenlerden genellikle kendilerini ön isimleri ile tanıtılmaları istenir. Yenigelenler genellikle bir sarılma veya el sıkışmasıyla ve bir hoş geldin anahtarlığıyla karşılanır.
- ⊗ Birçok yerde üyelerin bir daire şeklinde toplanıp toplantıyı kısa bir dua veya NA okuması ile sonlandırması gelenektendir. Bununla birlikte toplantılarda dualar duysanız da bizimkisi dinsel olmayan, ruhsal bir programdır.
- ⊗ Gruplar, talep eden arkadaşlarımıza jest olarak katılım belgesi veya mahkeme kartlarını işaretleyebilir veya imzalayabilir ama bazı gruplar ve üyeler bunu yapmamayı tercih eder. Bunun gerekli olduğu durumlarda, grubun bu konuyu

nasıl ele aldığını toplantı başlamadan önce sormak en iyisidir.

- ⊗ Çoğu grup diğer yerel NA toplantılarının programını veya listesini sağlamaktadır.

---

*Birçoğumuz Tanrı'yı basitçe bizi temiz tutan bir güç olarak anlar. Anlayışımıza göre bir Tanrı'ya sahip olma hakkımız tamdır ve şüphe götürmez.*

Basamak 3, Temel Tekst

---

## **Paylaşmak hakkında**

- ⊗ NA “bir bağımlının diğerine yardımının terapik değerine” dayanır. Üye olmayanlardan toplantılarda paylaşımda bulunmamaları istenir, ancak bazı gruplar NA doğum günü ve yıldönümü kutlamalarında kısa paylaşımlara izin verebilir.
- ⊗ Toplantının zamanının sınırlı olduğu göz önüne alınarak, üyelere genellikle her toplantıda bir defa paylaşımda bulunmaları istenir. Bir çok toplantı, üyelerinin paylaşımlarını beş dakika veya daha kısa tutmalarını istemektedir.
- ⊗ Üyeler “karşılıklı konuşmadan” kaçınmaya da teşvik edilir, ki bu diğer üyelere cevap vermek yerine kendi deneyimlerimizi paylaşacağımız anlamına gelir. Kişiler toplantıdan önce veya sonra sohbet edebilirler.
- ⊗ Bazı gruplar üyelere toplantılarda uyuşturucu ve kullanım hakkında açık ayrıntılar ve tanımları paylaşmaktan kaçınmalarını ve bunların yerine bağımlılığın ve iyileşmenin bizi nasıl etkilemekte olduğuna odaklanmalarını ister.
- ⊗ Yenigelenler genellikle dinlemeye teşvik edilir ama toplantının katılım yapılan bölümünde paylaşımda bulunmaları memnuniyetle karşılanır.
- ⊗ Kendilerine iyi rehber veya arkadaş olabilecek veya başka yol gösteri ve destek sunabilecek olan, bağdaşabilecekleri deneyimli üyeleri belirleyebilmeleri için yenigelenlere dikkatle dinlemeleri tavsiye edilir.

## Toplantılarımızda iyileşme atmosferinin sağlanması

Gruplar toplantıya dair bazı konuları nasıl ele almayı tercih ettikleri hakkında değişkenlik gösterebilir. O toplantıda ne beklendiğini daha iyi anlamak için her toplantıyı kendi gözlerinizle görmeyi teşvik ediyoruz. Aşağıdaki temel unsurlarla birçok toplantıda karşılaşmaktadır.

- ⊗ Bazı toplantılarda üyelerin birbiriyle konuşması, bir şeyler içmesi, tuvalete gitmesi veya sigara içmesi için kısa bir ara verilir. Ara olmayan toplantılarda genellikle toplantı bitimini bekleriz.
- ⊗ Hiçbir NA toplantısında uyuşturuculara veya ilgili aletlere izin vermeyiz.
- ⊗ Toplantılarımızdan önce, sonra veya toplantılar esnasında taciz, tehdit veya rahatsız edici davranışları kesinlikle onaylamayız. Buna hoş karşılanmayacak cinsel, romantik, mali ve dinsel talepler de dâhildir. Toplantılarımız NA iyileşmesini paylaşmak içindir. Kendinizi tacize uğramış veya tehdit edilmiş hissediyorsanız, endişelerinizi toplantı lideriyle veya bir güvenilir hizmetkârla paylaşın.
- ⊗ Toplantıya geç gelenlerden sessizce bir yer bulmalarını ve insanların dikkatini dağıtmaktan kaçınmalarını isteriz.
- ⊗ Kulaktan kulağa konuşmaları onaylamıyoruz. Çok alçak sesli bir fısıltı bile, diğerlerinin dikkatini dağıtmaktadır.
- ⊗ Telefon aramaları ve mesajlar da diğerlerinin dikkatini dağıtmaktadır. Üyelerden toplantı sırasında cep telefonlarını ve diğer elektronik cihazlarını kapatmalarını veya sessize almalarını isteriz.
- ⊗ Birçok yerde kucaklaşmak yaygın bir NA karşılama şeklidir. Sarılmaktan rahatsız oluyorsanız, bunu dile getirmekten çekinmeyin. Pek çok üye bunu anlayışla karşılayacaktır.

Toplantılarımız boyut ve tarz olarak geniş bir çeşitlilik gösterir. Bazıları küçük ve samimi; diğerleri büyük ve gürültülüdür. Toplantılarımızda kullanılan uygulama ve terimler de bir yerden diğerine

farklılık göstermektedir. En önemlisi, toplantılarımız deneyimimizi, gücümüzü ve umudumuzu paylaştığımız yerdir. Eğer bir bağımlıysanız, gelmeye devam edin ve bizimle iyileşmeyi paylaşın!

## Bazı yardımcı NA terimleri

**BAĞIMLI:** kendimizden bahsederken kullandığımız terimdir çünkü belirli bir uyuşturucu kullanımının aksine biz bağımlılığın kendisini problem olarak görüyoruz

**TEMEL TEKST:** *Adsız Narkotik* başlıklı ana fikirlerimizi içeren kitap

**KAPALI TOPLANTI:** sadece bağımlılar veya uyuşturucu problemi olabileceğini düşünenler için olan toplantı

**GRUP:** bir veya daha fazla sayıda düzenli olarak takvimi belirli NA toplantıları yapan üyeler (bkz. IP No. 2, *The Group*)

**YÜKSEK GÜÇ:** bir üyenin temiz kalmasına ve iyileşme aramasına yardım eden herhangi sevgi dolu bir güç

**IP'LER:** NA hakkındaki bilgi broşürleri

**YENİGELENLER:** yeni NA üyeleri

**AÇIK TOPLANTI:** bağımlı-olmayanlar da dâhil, ilgilenen herkesi katılmaya davet eden toplantı

**KULLANMAYA DÖNÜŞ:** uyuşturucu kullanımına kısa veya uzun süreli dönüş

**PAYLAŞIM:** bağımlılık ve iyileşme ile ilgili kişisel deneyimin sunulması

**REHBER:** On iki Basamak boyunca yol gösteri ve destek sunan deneyimli üye (bkz. IP No. 11, *Rehberlik*)

**GÜVENİLİR HİZMETKARLAR:** NA'da hizmet pozisyonları olan üyeler

Copyright © 2015 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Tüm hakları saklıdır.

**World Service Office**

PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
**TEL** (818) 773-9999 **FAX** (818) 700-0700  
**WEB** www.na.org

**World Service Office–Europe**

B-1050 Brussels, Belgium  
**TEL** +32/2/646-6012

**World Service Office–Canada**

Mississauga, Ontario

**World Service Office–Iran**

Tehran, Iran  
**WEB** www.na-iran.org



NA Arkadaşlık Birliği onaylı literatür çevirisidir.

Narcotics Anonymous, , , , ve The NA Way  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.  
tescilli markalarıdır.

ISBN 9781633800502 • Turkish • 8/15

WSO Catalog Item No. TU-3129