

## ვინ, რა, როგორ და რატომ?

### ვინ არის დამოკიდებული?

ბევრ ჩვენგანს დიდი დაფიქრება არ სჭირდება ამ კითხვაზე. *ჩვენ ვიცით!* მთელი ჩვენი ცხოვრება და ფიქრები ნარკოტიკებზე იყო კონცენტრირებული ამა თუ იმ ფორმით: როგორ გვეშოვა, როგორ მოგვეხმარა და კიდევ როგორ გამოგვენახა მათი შოვნის გზები და საშუალებები. ჩვენ ვცხოვრობდით, რომ მოგვეხმარა და მოვიხმარდით, რომ გვეცხოვრა. მარტივად რომ ვთქვათ, დამოკიდებული ეს არის კაცი ან ქალი, რომლის ცხოვრებასაც მთლიანად ნარკოტიკი განსაზღვრავს. ჩვენ ვართ ადამიანები, რომლებიც ქრონიკული და პროგრესირებადი დაავადების კლანჭებში აღმოვჩნდით, და რომელთა ბოლოც ყოველთვის ერთი და იგივეა – ციხე, სამკურნალო დაწესებულება და სიკვდილი.

### რა არის „ანონიმური ნარკომანების“ პროგრამა?

„ანონიმური ნარკომანები“ (ან ენეი) ეს არის იმ კაცების და ქალების არაკომერციული გაერთიანება ან საზოგადოება, რომლებისთვისაც ნარკოტიკები მთავარ პრობლემად იქცა. ჩვენ ვართ გამოჯანმრთელების გზაზე დამდგარი ნარკომანები, რომლებიც რეგულარულად ვიკრიბებით, რათა დავეხმაროთ ერთმანეთს სისუფთავის შენარჩუნებაში. ეს არის პროგრამა, რომელიც გამორიცხავს ყველა სახის ნარკოტიკის მოხმარებას. „ანონიმური ნარკომანების“ წევრობისთვის საჭიროა მხოლოდ ერთი პირობა – მოხმარების შეწყვეტის სურვილი. ჩვენ გთავაზობთ, რომ იყოთ გახსნილები და მისცეთ საკუთარ თავს შანსი. ჩვენი პროგრამა ეფუძნება პრინციპებს, რომლებიც იმდენად მარტივადაა ჩამოყალიბებული, რომ შეგვიძლია ისინი ყოველდღიურ ცხოვრებაში გამოვიყენოთ. და რაც მთავარია – ეს პრინციპები მუშაობს!

ენეი-ს არ აქვს არანაირი ვალდებულება. ჩვენ არ ვართ დაკავშირებული სხვა ორგანიზაციებთან, არ გვაქვს სანევრო გადასახადები, ხელს არ ვანერთ არანაირი პირობის საბუთს, არავის არაფერს ვპირდებით. ჩვენ არ ვართ

დაკავშირებული არცერთ პოლიტიკურ, რელიგიურ ან სამართალდამცავ ორგანიზაციასთან; არ ვექვემდებარებით არანაირ ზედამხედველობას; ჩვენთან შემოერთება ნებისმიერს შეუძლია, ასაკის, რასის, სექსუალური ორიენტაციის, აღმსარებლობის, რელიგიური რწმენის ან მისი უქონლობის მიუხედავად.

ჩვენ არ ვინტერესდებით, თუ რამდენ და რა ნარკოტიკებს მოიხმარდით და ვისგან შოულობდით, რას აკეთებდით წარსულში, მდიდრები ხართ თუ ღარიბები. მხოლოდ ის გვინდა ვიცოდეთ, როგორ აპირებთ პრობლემის დაძლევას და ჩვენ რით შეგვიძლია დაგეხმაროთ. ახალმოსული ყველაზე მნიშვნელოვანი ადამიანია ნებისმიერ ჩვენს შეკრებაზე, იმიტომ, რომ მხოლოდ გაცემით შეგვიძლია შევინარჩუნოთ ის, რაც გვაქვს. ჯგუფების გამოცდილებიდან ვიცით, რომ ისინი, ვინც რეგულარულად დადიან ჩვენს შეკრებებზე, ინარჩუნებენ სისუფთავეს.

### რატომ ვართ აქ?

ენეი-ში სანამ მოვიდოდით, ჩვენ არ შეგვეძლო საკუთარი ცხოვრების მართვა; არ შეგვეძლო გვეცხოვრა და ცხოვრებისგან სიამოვნება მიგველო, როგორც სხვებს. ჩვენ უბრალოდ რაღაც სხვა რამ გვჭირდებოდა და გვეგონა, რომ ეს ნარკოტიკებში ვიპოვეთ. მათი მოხმარება ჩვენთვის საკუთარი ოჯახების, ცოლებისა და ქმრების, შვილების კეთილდღეობაზე მნიშვნელოვანი გახდა; იძულებულნი ვიყავით ნარკოტიკები ნებისმიერი საშუალებით გვეშოვნა. ზიანი, რომელიც ადამიანებს მივაყენეთ, უზარმაზარი იყო, თუმცა ყველაზე მეტად საკუთარ თავს ვავნეთ. იმის გამო, რომ არ გექონდა უნარი საკუთარ თავზე აგველო პასუხისმგებლობა, თვითონვე ვიქმნიდით პრობლემებს. როგორც ჩანს, ჩვენ არ შეგვეძლო მიგველო ცხოვრება ისეთი, როგორიც არის.

ბევრი ჩვენგანი აცნობიერებდა, რომ ნარკოტიკებზე დამოკიდებულებით ნელ-ნელა ვიკლავდით თავს, მაგრამ დამოკიდებულება სიცოცხლის იმდენად ვერაგი მტერია, რომ აღარ შეგვწევდა ძალა მისთვის წინააღმდეგობა გაგვეწია. ბევრი ჩვენგანი აღმოჩნდა ციხეში,

ან ეძებდა დახმარებას მედიცინაში, რელიგიაში თუ ფსიქიატრიაში, მაგრამ აღნიშნულთაგან არცერთი საკმარისი არ აღმოჩნდა ჩვენთვის. ჩვენი დაავადება ისევე იჩენდა თავს ან პროგრესირებდა, სანამ სასონარკვეთილებმა ერთმანეთს არ მივმართეთ დასახმარებლად ანონიმურ ნარკომანებში.

ენეი-ში რომ აღმოვჩნდით, გავაცნობიერეთ, რომ დაავადებული ადამიანები ვართ და უკურნებელი სენი გვტანჯავს. და მაინც, რაღაც ეტაპზე მისი განვითარება შეიძლება შევაჩეროთ და მაშინ გამოჯანმრთელება შესაძლებელი გახდება.

### როგორ მუშაობს პროგრამა

თუ გსურთ ჩვენი შემოთავაზება მიიღოთ და ამისათვის საჭირო ძალისხმევა გასწიოთ, მაშინ, თქვენ, მზად ხართ გარკვეული ნაბიჯების გადასადგმელად. ეს ის პრინციპებია, რომლებიც შესაძლებელს ხდის ჩვენს გამოჯანმრთელებას.

1. ჩვენ ვალიარეთ, რომ უძღურები ვართ დამოკიდებულების წინაშე, ვალიარეთ, რომ ჩვენი ცხოვრება უმართავი გახდა.
2. ვირწმუნეთ, რომ მხოლოდ ჩვენზე ძლევამოსილ ძალას შეუძლია დაგვიბრუნოს საღად აზროვნების უნარი.
3. მივიღეთ გადაწყვეტილება, რომ ჩვენს ნებაზე და ცხოვრებაზე იზრუნოს ღმერთმა, როგორც ჩვენ გვესმოდა იგი.
4. ღრმად და უშიშრად გამოვიკვლიეთ საკუთარი თავი ზნეობრივი თვალსაზრისით.
5. ვალიარეთ ღმერთის, საკუთარი თავის და სხვა ადამიანების წინაშე ჩვენი შეცდომების ქუშმარიტი ბუნება.
6. სრულად მოვემზადეთ იმისთვის, რომ ღმერთმა აღმოფხვრას ჩვენი ხასიათის ყველა დეფექტი.
7. მორჩილად ვთხოვდით ღმერთს, რომ აღმოფხვრა ჩვენი ნაკლოვანებები.
8. ყველა იმ ადამიანის სია შევადგინეთ, ვისაც რამე დავუშავეთ და გაგვიჩნდა სურვილი, ყველასთვის აგვენაზღაურებინა მიყენებული ზიანი.

9. ამ ადამიანებს შეძლებისდაგვარად პირადად ვუნაზღაურებდით ზიანს, გარდა იმ შემთხვევებისა, როდესაც ამას შეეძლო ევნო მათთვის ან სხვა ვინმესთვის.

10. ვაგრძელებდით თვითნაღიზს და როდესაც შეცდომას ვუშვებდით, მაშინვე ვალიარებდით ამას.

11. ლოცვისა და მედიტაციის საშუალებით, ვცდილობდით გაგვეუმჯობესებინა ჩვენი გააზრებული კონტაქტი ღმერთთან, როგორც ჩვენ გვესმოდა მისი, ვლოცულობდით რომ გაგვეგო ნება მისი, რომელიც უნდა აგვესრულებინა და მიგველო ძალა ამისთვის.

12. მივალწიეთ რა სულიერ გამოღვიძებას ამ ნაბიჯების გავლის შედეგად, ვცდილობდით ეს გზავნილი სხვა დამოკიდებული ადამიანებისთვის მიგვეწვდინა და ეს პრინციპები ყველა ჩვენს საქმეში გამოგვეყენებინა.

ეს რთული მისიაა და მას ერთბაშად ვერ განვახორციელებთ. ჩვენ ხომ ერთ დღეში არ გავმხდარვართ დამოკიდებული, ასე რომ უნდა გვახსოვდეს – *მოთმინება შორს ნაგვიყვანს!*

არის კიდევ ერთი რამ, რაც ყველაზე მეტად გვიშლის ხელს გამოჯანმრთელებაში. ეს არის სულიერი პრინციპების უგულვებლყოფა ან მიუღებლობა. სამი მათგანი ურყევია – პატიოსნება, გონებაგახსნილობა და მზადყოფნა. ამ პრინციპების დაცვა ნიშნავს, რომ წარმატებით მივიწვევთ წინ.

ვფიქრობთ, რომ დამოკიდებულების, როგორც ავადმყოფობის მიმართ ჩვენი პოზიცია სრულიად რეალისტურია, რადგან ერთი დამოკიდებული ადამიანის მიერ მეორის დახმარების თერაპიულ მნიშვნელობას პარალელი არ მოეძებნება. ვფიქრობთ, რომ ჩვენი არჩეული გზა პრაქტიკულია, რადგან ერთი დამოკიდებული ადამიანი ყველაზე კარგად გაუგებს და დაეხმარება მეორეს. გვჯერა, რომ რაც უფრო მალე გავუსწორებთ თვალს საკუთარ პრობლემებს ჩვენივე საზოგადოების შიგნით, თუ ყოველდღიურ ცხოვრებაში, უფრო სწრაფად გავხდებით ამავე საზოგადოებისთვის

მისაღები, პასუხისმგებლობის მქონე და პრო-დუქტიული წევრები.

ერთადერთი გზა იმისთვის, რომ აქტიურ დამოკიდებულებას არ დავუბრუნდეთ ის არის, რომ არ მოვიხმაროთ პირველად. თუ თქვენც ჩვენნაირი ხართ, გეცოდინებათ, რომ ერთი ძალიან ბევრია, ხოლო ათასი არასოდეს არ არის საკმარისი. ჩვენ ამაზე განსაკუთრებით ვამახვილებთ ყურადღებას, რადგან ვიცით, რომ როდესაც რაიმე ფორმით მოვიხმართ ნარკოტიკებს, ან ერთ ნარკოტიკს მეორით ჩავანაცვლებთ, ამით კვლავ დამოკიდებული ვხდებით.

იმ შეხედულებამ, რომ ალკოჰოლი სხვა ნარკოტიკებისგან განსხვავებულია, ბევრ დამოკიდებულ ადამიანში გამოიწვია რეციდივი. სანამ „ანონიმურ ნარკომანებში“ მოვიდოდით, ბევრი ჩვენგანი ალკოჰოლს ნარკოტიკებისგან განცალკევებულად განიხილავდა, მაგრამ ჩვენ ვერ დავუშვებთ ამ მცდარ აზრს. ალკოჰოლი ნარკოტიკია. დამოკიდებულება ჩვენი დაავადებაა და რომ გამოვჯანმრთელდეთ, საჭიროა თავი შევიკავოთ ყოველგვარი ნარკოტიკისგან.

**ენეი-ს თორმეტი ტრადიცია**

ჩვენ მუდმივი სიფხიზლე გვჭირდება იმის შესანარჩუნებლად, რაც გვაქვს და როგორც ინდივიდუალური თავისუფლება გამომდინარეობს თორმეტი ნაბიჯიდან, ჯგუფის თავისუფლება გამომდინარეობს ჩვენი ტრადიციებიდან.

თუ ჩვენი დამაკავშირებელი ძალა უფრო ძლიერი იქნება, ვიდრე ის ძალა, რომელიც ერთმანეთს გვაშორებს, ყველაფერი კარგად იქნება.

1. ჩვენი საერთო კეთილდღეობა პირველ ადგილზე უნდა იდგეს; პირადი გამოჯანმრთელება დამოკიდებულია ენეი-ს ერთობაზე.
2. ჩვენი ჯგუფის მიზნის მისაღწევად მხოლოდ ერთი უზენაესი ავტორიტეტი არსებობს და ეს არის მოსიყვარულე ღმერთი, როგორადაც მას აღიქვამს ჩვენი ჯგუფური ცნობიერება. ჩვენი ლიდერები მხოლოდ ნდობით აღჭურვილი შემსრულებლები არიან, ისინი არ გვმართავენ.

3. ერთადერთი პირობა „ანონიმური ნარკომანების“ წევრობისთვის არის მოხმარების შეწყვეტის სურვილი.
4. ყოველი ჯგუფი სრულიად დამოუკიდებელი უნდა იყოს, იმ შემთხვევების გარდა, როდესაც საქმე ეხება სხვა ჯგუფებს, ან ზოგადად ენეი-ს.
5. ყოველ ჯგუფს აქვს მხოლოდ ერთი მთავარი მიზანი: მიაწვდინოს ჩვენი გზავნილი იმ დამოკიდებულ ადამიანებს, რომლებიც ჯერ კიდევ იტანჯებიან.
6. ენეი-ს ჯგუფმა არასდროს არ უნდა დაუჭიროს მხარი, დააფინანსოს ან „ანონიმური ნარკომანების“ სახელი გამოსაყენებლად მისცეს რომელიმე მონათესავე ორგანიზაციას ან გარეშე კომპანიას, რათა ფულთან, საკუთრებასთან და პრესტიჟთან დაკავშირებულმა პრობლემებმა ჩვენი ყურადღება არ ჩამოაშოროს ჩვენს მთავარ მიზანს.
7. ენეი-ს ყოველი ჯგუფი სრულად უნდა ეყრდნობოდეს საკუთარ ძალებს, უარს ამბობდეს გარედან დახმარებაზე.
8. „ანონიმური ნარკომანები“ ყოველთვის უნდა რჩებოდეს არაპროფესიონალურ გაერთიანებად, თუმცა ჩვენი მომსახურების ცენტრებს შეუძლიათ აიყვანონ გარკვეული კვალიფიკაციის თანამშრომლები.
9. ენეი, როგორც ასეთი, არ უნდა დაფუძნდეს როგორც ორგანიზაცია, თუმცა ჩვენ შეგვიძლია შევექმნათ საბჭოები და კომიტეტები, რომლებიც უშუალოდ იქნებიან პასუხისმგებელი მათ მიმართ, ვისაც მოემსახურებიან.
10. „ანონიმური ნარკომანები“ არ გამოთქვამს აზრს იმ საკითხებზე, რომლებიც მას არ ეხება, ამიტომ ენეი-ს სახელი არ შეიძლება გამოყენებული იქნეს საზოგადოებრივ დისკუსიებში.
11. საზოგადოებასთან ურთიერთობა ითვის-ნინებს ჩვენი იდეებით ადამიანების მოზიდვას და არა პროპაგანდას; საჭიროა ყოველთვის შევინარჩუნოთ პირადი

- ანონიმურობა პრესასთან, რადიოსთან და ტელევიზიასთან კონტაქტის დროს.
12. ანონიმურობა – ყველა ჩვენი ტრადიციის სულიერი საფუძველია, რომელიც მუდამ გვახსენებს იმას, რომ მთავარია პრინციპები და არა პიროვნებები.

„თორმეტი ნაბიჯი და თორმეტი ტრადიცია“, ამონაბეჭდი ადაპტირების მიზნით, AA World Services, Inc.-ის ნებართვით

Copyright © 2019 by Narcotics Anonymous World Services, Inc. ყველა უფლება დაცულია

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
Tel 818.773.9999 Fax 818.700.0700  
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  
www.na-iran.org



ეს არის გაერთიანება ენეი-ს მიერ დამტკიცებული ლიტერატურის თარგმანი.

Narcotics Anonymous, და The NA Way წარმოადგენს Narcotics Anonymous World Services, Incorporated -ის რეგისტრირებულ სავაჭრო ნიშნებს.

ISBN 978-1-63380-230-8 Georgian 12/19

WSO Catalog Item No. KA3101

**Narcotics Anonymous®**

**„ანონიმური ნარკომანები“**

სფ №1-KA

**ვინ, რა, როგორ და რატომ?**