საკუთარი თავით შეპყრობილობის სამკუთხედი

როდესაც ვიბადებით, მხოლოდ საკუთარ თავს ვაცნობიერებთ და მთელი სამყარო ჩვენ ვართ. კონცენტრირებული ვართ საკუთარ ძირითად მოთხოვნილებებზე და თუ ისინი დაკმაყოფილებულია, თავს კარგად ვგრძნობთ. ცნობიერების გაფართოებასთან ერთად ვიწყებთ გარემომცველი სამყაროს გაცნობიერებას. აღმოვაჩენთ, რომ გარშემო არიან ადამიანები, ადგილები, და საგნები, რომლებიც ჩვენს მოთხოვნილებებს აკმაყოფილებენ. ამ ეტაპზევე ვიწყებთ განსხვავებების შემჩნევას და ვაყალიბებთ საკუთარ პრიორიტეტებს. ვსწავლობთ სურვილების გარჩევას და არჩევანის გაკეთებას. ჩვენ ვხდებით მზარდი სამყაროს ცენტრი და გვაქვს მოლოდინი, რომ მივიღებთ იმას, რაც გვჭირდება და გვინდა, ხოლო ჩვენი სურვილები და საჭიროებები დაკმაყოფილებული იქნება. კმაყოფილების წყარო აღარ არის ძირითადი საჭიროებების დაკმაყოფილება, რაც ადრე თითქოს ჯადოსნურად ხდებოდა, არამედ ჩვენი სურვილების შესრულება.

ბავშვების უმრავლესობა დროთა განმავლობაში გარკვეულ გამოცდილებას იძენს, რომლის საფუძველზეც ხვდება, რომ გარე სამყარო ვერ აკმაყოფილებს ყველა სურვილს და საჭიროებას, და იწყებს ამ ყველაფრის შევსებას საკუთარი ძალისხმევით. იმის შესაბამისად, თუ როგორ მცირდება ბავშვების დამოკიდებულება ადამიანებზე, ადგილებზე და გარემოებებზე, ისინი სულ უფრო მეტად არიან საკუთარი თავის იმედად. დამოუკიდებლები ხდებიან და სწავლობენ, რომ სიხარული და კმაყოფილება შიგნიდან მიიღწევა. უმრავლესობა აგრძელებს ზრდას და აცნობიერებს საკუთარ ღირსებებს, ნაკლებს და შეზღუდვებს. გარკვეულ ეტაპზე ისინი ჩვეულებრივ ეძიებენ რაღაც უფრო ძლევამოსილი ძალის დახმარებას, ვიდრე მათი საკუთარია, რომ მისცეს მათ ის, რისი მიღებაც დამოუკიდებლად არ შეუძლიათ. ადამიანების უმრავლესობისთვის ზრდა ბუნებრივი პროცესია.

თუმცა ჩვენ როგორც დამოკიდებული ადამიანები ვყოყმანობთ და გზიდან ვუხვევთ. ისეთი შთაბეჭდილება იქმნება, რომ ვერასდროს შევძლებთ ბავშვური ეგოცენტრიზმის დაძლევას, ვერასდროს ვიქნებით თვითკმარები, როგორც სხვები არიან. კვლავაც დამოკიდებული ვართ ჩვენს გარშემო არსებულ სამყაროზე და უარს ვამბობთ, შევურიგდეთ იმ ფაქტს, რომ ყველაფერს ვერ მივიღებთ. ვხდებით საკუთარი თავით შეპყრობილი და ჩვენი სურვილები და მოთხოვნილებები მოთხოვნებად იქცევა. ბოლოს მივდივართ იმ წერტილამდე, როდესაც კმაყოფილების განცდა და თვითრეალიზება შეუძლებელი ხდება. ადამიანები, ადგილები და საგნები ვეღარ გვივსებენ შინაგან სიცარიელეს, ხოლო მათზე ჩვენი რეაქცია უკვე წყენა, ბრაზი და შიშია.

წყენა, ბრაზი და შიში საკუთარი თავით შეპყრობილობის სამკუთხედს ქმნის. ჩვენი ხასიათის ყველა დეფექტი ამ ჩამოთვლილი სამი რეაქციიდან გამომდინარეობს. საკუთარი თავით შეპყრობილობა არის ჩვენი უგუნურების მთავარი მიზეზი.

წყენით ჩვენი უმრავლესობა საკუთარ წარსულზე რეაგირებს. გონებაში ხელახლა ვაცოცხლებთ წარსულის განცდებს, კიდევ და კიდევ. ბრაზი ჩვენი უმრავლესობის დამოკიდებულებაა აწმყოს მიმართ. ეს არის რეაქცია რეალობაზე და მისი უარყოფა. შიში არის ის, რასაც ვგრძნობთ, როდესაც მომავალზე ვფიქრობთ. ეს არის ჩვენი რეაქცია შეუცნობელზე; უარყოფითი ფანტაზია. ეს სამივე მოვლენა არის საკუთარი თავით ჩვენი შეპყრობილობის გამოხატულება. ეს არის ის, თუ როგორც ვრეაგირებთ, როდესაც ადამიანები, ადგილები და საგნები (წარსულში, აწმყოში და მომავალში) არ შეესაბამებიან ჩვენს მოთხოვნებს.

ანონიმური ნარკომანების პროგრამაში ჩვენ გვეძლევა ცხოვრების ახალი გზა და იარაღების ახალი ნაკრები. ეს არის თორმეტი ნაბიჯი, რომელზეც მთელი ძალით ვმუშაობთ. თუ სუფთები დავრჩებით და ვისწავლით ამ პრინციპების გამოყენებას ყველა ჩვენს საქმეში, სასწაული მოხდება. თავისუფლებას ვიპოვით ნარკოტიკებისგან, დამოკიდებულებისგან და საკუთარი თავით შეპყრობილობისგან. წყენა მიმღებლობით შეიცვლება, ბრაზი - სიყვარულით და შიშს რწმენა ჩაანაცვლებს.

დაავადება, რომელიც ჩვენ გვჭირს, ბოლოს გვაიძულებს, რომ დახმარება ვეძებოთ. გაგვიმართლა, რომ მხოლოდ ერთი არჩევანი მოგვცეს; ერთი ბოლო შანსი. უნდა დავარღვიოთ საკუთარი თავით შეპყრობილობის სამკუთხედი და გავიზარდოთ, ან მოვკვდეთ.

როგორ ვრეაგირებთ ხალხზე, ადგილებზე და საგნებზე:

ნეგატიური		**პოზიტიური**
წყენა	**წარსული**	მიმღებლობა
ბრაზი	**აწმყო**	სიყვარული
შიში	**მომავალი**	რწმენა

Copyright © 2021 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 9781633803510 Georgian 4/21

WSO Catalog Item No. KA3112

Narcotics Anonymous®
„ანონიმური ნარკომანები“

სფ №12-KA

საკუთარი თავით შეპყრობილობის სამკუთხედი