

ახალმოსულს

ენეი (NA) 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. ჩვენ არა გვაქვს არც საწევრო, არც რეგულარული შესატანი. „ანონიმური ნარკომანების“ წევრობისთვის საჭიროა მხოლოდ ერთი პირობა – მოხმარების შეწყვეტის სურვილი.

პირველ შეკრებაზე აუცილებელი არ არის სუფთა მდგომარეობაში მოსვლა, მაგრამ ამის შემდეგ ჩვენ გთავაზობთ, რომ გააგრძელოთ სიარული და იყო სუფთა. რატომ უნდა ელოდო ზედოხირებას ან დაჭერას, თუ შეიძლება, რომ დახმარება იპოვო ენეი-ში? დამოკიდებულება – ეს ხომ უიმედო მდგომარეობა არ არის და გამოჯანმრთელება შესაძლებელია. „ანონიმური ნარკომანების“ თორმეტი ნაბიჯის პროგრამა და გამოჯანმრთელების გზაზე დამდგარ დამოკიდებულთა გაერთიანება ნამდვილად ეხმარება ნარკოტიკების მოხმარების სურვილისგან გათავისუფლებაში.

დამოკიდებულება – ეს დაავადებაა, რომელიც შეიძლება ნებისმიერ ადამიანს დაემართოს. ზოგიერთი ჩვენგანი სიამოვნებისთვის მოიხმარდა ნარკოტიკს, სხვები კი გრძნობების დასათრგუნად. ვიღაც ფიზიკური ტკივილით ან სულიერი აშლილობით იტანჯებოდა და დამოკიდებულება იმ წამლებით შეიძინა, რომლებიც რეცეპტით გაიცემა. ზოგიერთმა კი მოხმარება სხვების მიზამკვით დაიწყო და რამდენჯერმე გასინჯა, რომ „მაგარი ტიპი“ ყოფილიყო, თუმცა მალევე მიხვდა რომ გაჩერება აღარ შეეძლო.

მრავალი ჩვენგანი ცდილობდა გამკლავებოდა დამოკიდებულებას და დროებით შევბასაც კი გრძნობდა, მაგრამ შემდეგ, როგორც წესი, კიდევ უფრო მეტად მოიხმარდა.

როგორც არ უნდა იყოს გარემოებები, ამას ნამდვილად არ აქვს მნიშვნელობა.

დამოკიდებულება – ეს პროგრესირებადი დაავადებაა, დიაბეტის მსგავსი. ჩვენ ნარკოტიკებზე ალერგია გვაქვს. ბოლო ყოველთვის ერთია – ციხე, სამკურნალო დაწესებულება ან სიკვდილი. თუ შენი ცხოვრება უმართავი გახდა და გინდა ისე იცხოვრო, რომ ნარკოტიკების მოხმარება აუცილებელი არ იყოს, იცოდე, ჩვენ ვიპოვეთ ასეთი გზა. ეს არის „ანონიმური ნარკომანების“ თორმეტი ნაბიჯი, რომლებსაც ყოველდღე ვიყენებთ იმისთვის, რომ დაავადებას გავუმკლავდეთ.

1. ჩვენ ვაღიარებთ, რომ უძლურები ვართ დამოკიდებულების წინაშე, ვაღიარებთ, რომ ჩვენი ცხოვრება უმართავი გახდა.
2. ვირწმუნებთ, რომ მხოლოდ ჩვენზე ძლევამოსილ ძალას შეუძლია დაგვიბრუნოს საღად აზროვნების უნარი.
3. მივიღებთ გადაწყვეტილებას, რომ ჩვენს ნებაზე და ცხოვრებაზე იზრუნოს ღმერთმა, როგორც ჩვენ გვესმოდა იგი.
4. ღრმად და უშიშრად გამოვიკვლიებთ საკუთარი თავი ზნეობრივი თვალსაზრისით.
5. ვაღიარებთ ღმერთის, საკუთარი თავის და სხვა ადამიანების წინაშე ჩვენი შეცდომების ჭეშმარიტი ბუნება.
6. სრულად მოვემზადებთ იმისთვის, რომ ღმერთმა აღმოგვხვრას ჩვენი ხასიათის ყველა დეფექტი.
7. მორჩილად ვთხოვდით ღმერთს, რომ აღმოგვხვრას ჩვენი ნაკლოვანებები.
8. ყველა იმ ადამიანის სია შევადგინებთ, ვისაც რამე დავუშავებთ და გაგვიჩნდა სურვილი, ყველასთვის აგვენაზღაურებინა მიყენებული ზიანი.
9. ამ ადამიანებს შეძლებისდაგვარად პირადად ვუნაზღაურებდით ზიანს,

გარდა იმ შემთხვევებისა, როდესაც ამას შეეძლო ენო მათთვის ან სხვა ვინმესთვის.

10. ვაგრძელებდით თვითნაალიზს და როდესაც შეცდომას ვუშვებდით, მაშინვე ვაღიარებდით 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.

სისუფთავის მოპოვება – ეს გამოჯანმრთელების პროცესის მხოლოდ დასაწყისია. ვიკავებთ რა თავს ყველა ნარკოტიკისგან (ალკოჰოლისა და მარიხუანას ჩათვლით), პირისპირ ვეჯახებით ისეთ გრძნობებს, რომლებთან გამკლავებაც არასდროს არ ვიცოდით. ისეთი გრძნობებიც კი გვეუფლება, რომლებიც წარსულში არ განგვიცდია. ჩვენ მზად უნდა ვიყოთ შევხვდეთ ყველა იმ გრძნობას – ძველსაც და ახალსაც – იმის მიხედვით, თუ როდის რომელი მოვა.

ჩვენ ვსწავლობთ სხვადასხვა გრძნობის განცდას და ვაცნობიერებთ, რომ თუ თავს შევიკავებთ იმ ქმედებებისგან, რომლებსკენაც ეს გრძნობები გვიბიძგებს, მაშინ ისინი ვერ დაგვაზიანებს. იმის მაგივრად, რომ ვიმოქმედოთ გრძნობების კარნახით, რომლებთან გამკლავებაც არ შეგვიძლია, ვურეკავთ ენეი-ს ერთ-ერთ წევრს. როცა ჩვენს სატკივარს ვუზიარებთ, ვსწავლობთ გადაწყვეტილებების პოვნას. ადვილი შესაძლებელია, რომ საზოგადოების სხვა წევრებს უკვე ჰქონიათ მსგავსი გამოცდილება, რომ

მათთვის ნაცნობია ეს პრობლემა და შეუძლიათ გაგვიზიარონ მისი გადაჭრის გზები. გახსოვდეს, დამოკიდებული ადამიანისთვის მარტოობა ცუდ წრეში ყოფნის ტოლფასია.

თორმეტი ნაბიჯი, ახალი მეგობრები და სპონსორი – ეს ყველაფერი გვეხმარება გავუმკლავდეთ ამ გრძნობებს. სიხარული, რომელსაც სხვებს უზიარებ ენეი-ში, კიდევ უფრო მატულობს, სევდა კი – იკლებს. ჩვენს ცხოვრებაში პირველად არ გვიწევს ნებისმიერი რამის მარტოობაში გადატანა. ახლა, როდესაც ჯგუფი გვაქვს, შეგვიძლია ურთიერთობა დავამყაროთ უმაღლეს ძალასთან, რომელსაც მუდამ ჩვენთან შეუძლია ყოფნა.

ჩვენ გთავაზობთ, რომ დაიწყო სპონსორის ძებნა, როგორც კი გაიცნობ ადგილობრივი გაერთიანების წევრებს. გახდეთ ახალბედას სპონსორი – ეს პატივია, ამიტომ არ შეგრცხვეს ასეთი თხოვნით მიმართვა. სპონსორობა - ეს ორივესთვის დადებითი გამოცდილებაა, ჩვენ ყველა ხომ აქ იმისთვის ვართ, რომ დავეხმაროთ და მივიღოთ დახმარება. ჩვენთვის, გამოჯანმრთელების გზაზე მყოფთათვის, აუცილებელია გაგიზიაროთ ის ცოდნა, რომელიც ჩვენ ენეი-ში მივიღეთ, იმისათვის, რომ გავაგრძელოთ ზრდა ამ პროგრამის ფარგლებში და გავაძლიეროთ ნარკოტიკების გარეშე ცხოვრების უნარი.

ეს პროგრამა იმედს გვისახავს. შენ მხოლოდ ის მოგეთხოვება, რომ გქონდეს ნარკოტიკების მოხმარების შეწყვეტის სურვილი და მზად იყო ცხოვრების ამ ახალი გზის გამოსაცდელად.

მოდი შეკრებებზე, მოისმინე გახსნილი გონებით, დასვი კითხვები, მოითხოვე ტელეფონის ნომრები და დარეკე. დარჩი სუფთა მხოლოდ დღეს.

ჩვენ გვინდა, ასევე, შეგახსენოთ, რომ ეს ანონიმური პროგრამაა და შენი ანონიმურობა მკაცრად კონფიდენციალური იქნება. „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.“

ტელეფონის ნომრები

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

Copyright © 2020 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 9781633803060 Georgian 10/20

WSO Catalog Item No. KA3116



Narcotics Anonymous®

„ანონიმური ნარკომანები“

სფ №16-KA

ახალმოსულს