

საკუთარი თავის მიმღებლობა

პრობლემა

საკუთარი თავის მიმღებლობის დეფიციტი გამოჯანმრთელების გზაზე მდგომი ბევრი დამოკიდებული ადამიანის პრობლემაა. ეს მზაკვარი დეფექტია, რომელიც რთული ამოსაცნობი და ხშირად შეუმჩნეველია. ბევრ ჩვენგანს მიაჩნდა, რომ ნარკოტიკების მოხმარება ჩვენი ერთადერთი პრობლემა იყო, უარყოფდა რა იმ ფაქტს, რომ ჩვენი ცხოვრება უმართავი გახდა. ეს უარყოფა გვტანჯავს მაშინაც კი, როცა ნარკოტიკების მოხმარებას ვწყვეტთ. მრავალი პრობლემა, რომელსაც გამოჯანმრთელების პროცესში ვაწყდებით, გამომდინარეობს ჩვენი უუნარობიდან, მივიღოთ საკუთარი თავი სიღრმისეულ დონეზე. იმასაც კი ვერ ვაცნობიერებთ, რომ ეს ნაკლი ჩვენი პრობლემის ძირითად წყაროს წარმოადგენს, რადგან ის შეიძლება სხვადასხვა გზით გამოვლინდეს. შეიძლება უკმაყოფილო, გაღიზიანებული, დაბნეული ან კრიტიკული ვიყოთ, ზოგჯერ ვცდილობდეთ შევცვალოთ გარემო ფაქტორები, რომ გავუმკლავდეთ იმ გრძნობას, რომელიც შიგნიდან გვღრღნის. როგორც გამოცდილებამ გვიჩვენა, ასეთ დროს უმჯობესია, ჩვენს თავშივე ვეძებოთ უკმაყოფილების წყარო. ძალიან ხშირად ირკვევა, რომ უაღრესად თვითკრიტიკულები ვართ, გვძულს საკუთარი თავი და უარყოფთ მას. ენეი-ში მოსვლამდე ჩვენი უმრავლესობა საკუთარი თავის უარყოფაში ატარებდა ცხოვრებას. გვძულდა საკუთარი თავი და მთელი ძალით ვცდილობდით, რომ სხვა ვინმე გავმხდარიყავით. ნებისმიერი ვინმე გვინდოდა ვყოფილიყავით იმის გარდა, ვინც მართლა ვიყავით. ვერ ვიღებდით რა საკუთარ თავს, ვცდილობდით, რომ ეს მიმღებლობა სხვა ადამიანებში გვეპოვა.

გვინდოდა, სხვა ადამიანებს მოეცათ ჩვენთვის სიყვარულის და მიმღებლობის შეგრძნება, რადგან იგივეს ვერ ვაძლევდით საკუთარ

თავს; თუმცა ჩვენი სიყვარული და მეგობრობა ყოველთვის პირობითი იყო. ყველაფერს ვაკეთებდით იმისთვის, რომ სხვებისგან მოგვეპოვებინა სიყვარული და მიმღებლობა, ხოლო შემდეგ ვუბრაზდებოდით იმათ, ვინც არ ამართლებდა ჩვენს მოლოდინს და არ იქცეოდა ისე, როგორც ეს ჩვენ გვსურდა.

რადგან საკუთარი თავის მიღება არ შეგვეძლო, იმის მოლოდინში ვიყავით, რომ სხვებიც ზურგს შეგვაქცევდნენ. არავის ვუშვებდით ახლოს, რადგან გვეშინოდა, რომ ისინიც შეგვიძულდნენ როდესაც გაიგებდნენ, თუ ვინ ვიყავით სინამდვილეში. საკუთარი თავის დასაცავად უარს ვამბობდით სხვებზე იქამდე, სანამ ისინი დაგვასწრებდნენ ამის გაკეთებას.

გამოსავალი არის თორმეტი ნაბიჯი

დღეს პირველი გადადგმული ნაბიჯი საკუთარი თავის მიმღებლობისკენ არის ის, რომ მივიღოთ ჩვენი დამოკიდებულება. სანამ საკუთარი თავის, როგორც ადამიანის მიღებას შევძლებთ, ჯერ უნდა მივიღოთ ჩვენი დაავადება და ყველა ის პრობლემა, რაც მას მოაქვს.

შემდეგი ნაბიჯი საკუთარი თავის მიღებისკენ არის ჩვენზე უფრო ძლიერად მოსილი ძალის რწმენა, რომელსაც საღად აზროვნების უნარი შეუძლია დაგვიბრუნოს. არ არის საჭირო გვჯეროდეს ვინმე კონკრეტული ადამიანის კონცეფცია მაღალი ძალის შესახებ, მაგრამ აუცილებლად უნდა გვჯეროდეს იმ კონცეფციის, რომელიც ჩვენთვის მუშაობს. საკუთარი თავის მიმღებლობის სულიერი ასპექტის გააზრება ნიშნავს იმის გაგებას, რომ ნორმალური ადამიანური გამოვლინება განვიცადოთ და შევიგრძნოთ ტკივილი, დაუშვავთ შეცდომები და გავაცნობიეროთ, რომ არ ვართ სრულყოფილები.

საკუთარი თავის მიღების მისაღწევად ყველაზე ეფექტური საშუალებაა გამოჯანმრთელების თორმეტი ნაბიჯის გამოყენება. ახლა როდესაც უკვე ვირწმუნეთ ჩვენზე ძლიერად მოსილი ძალის არსებობა, შეგვიძლია დავეყრდნოთ ამ ძალას, რომ მოგვცეს გამბედაობა პატიოსნად განვიხილოთ ჩვენი ნაკლოვანებები და

ღირსებები. აუცილებელია, რომ აღვადგინოთ კავშირი ჩვენს გრძნობებთან, თუმცა ზოგჯერ ეს მტკიცეულია და გვეჩვენება, რომ არაფერს მოგვიტანს საკუთარი თავის მიმღებლობისთვის. გვინდა მყარი ფუნდამენტი ავაშენოთ საკუთარი გამოჯანმრთელებისთვის, ამისთვის კი საჭიროა გამოვიკვლიოთ ჩვენი ქმედებები და მოტივაცია და დაავიწყოთ ყველაფერი იმის შეცვლა, რაც მიუღებელია ჩვენთვის.

ჩვენი დეფექტები ჩვენი ნაწილია და მხოლოდ მაშინ დავაღწევთ მათ თავს, როდესაც მივეჩვევით ენის პროგრამით ცხოვრებას. ჩვენი ღირსებები არის უმაღლესი ძალის საჩუქარი და როდესაც მათ სრულყოფილად გამოყენებას ვსწავლობთ, ჩვენი თვითშეფასება იზრდება და ჩვენი ცხოვრება უმჯობესდება.

ზოგჯერ სენტიმენტალური იდეები გვიპყრობს და ვფიქრობთ იმაზე, თუ სავარაუდოდ როგორები უნდა ვყოფილიყავით სინამდვილეში. ასეთ დროს შეიძლება საკუთარი თავის სიბრალულმა და პატივმოყვარეობამ დაგვძლიოს, მაგრამ ძლიერად მოსილი ძალისადმი რწმენის განახლებით და გამლიერებით გვეძლევა იმედი, ძალა და გამბედაობა რომ შემდგომი ზრდა გავაგრძელოთ.

საკუთარი თავის მიღებას წონასწორობა შემოაქვს ჩვენს გამოჯანმრთელებაში. აღარ გვჭირდება სხვების შექება და მიმღებლობა, რადგან უკვე კმაყოფილები ვართ იმით, რომ ჩვენ ვართ ჩვენ. თავისუფლად და მაღლიერებით შეგვიძლია ხაზი გაუსვათ ჩვენს ღირსებებს, თავმდაბლად გავერიდოთ ჩვენს სისუსტეებს და ხასიათის ნაკლოვანებებს და გავხდეთ გამოჯანმრთელების გზაზე მდგომი საუკეთესო დამოკიდებულები. საკუთარი თავის ისეთად მიღება, როგორც ხარ ნიშნავს იმ ფაქტის აღიარებას, რომ არ ვართ სრულყოფილები, მაგრამ შეგვიძლია გავუმჯობესდეთ.

გვახსოვს, რომ გვაქვს დამოკიდებულების დაავადება და დიდი დროა საჭირო იმისათვის, რომ მივადწიოთ საკუთარი თავის სიღრმისეულ მიმღებლობას. არ აქვს არავითარი მნიშვნელობა, რამდენად რთული ცხოვრება გვაქვს, რადგან

ანონიმური ნარკომანების გაერთიანებაში ყოველთვის მივიღებენ.

საკუთარი თავის მიღება ისეთებად, როგორებიც მართლა ვართ, გვათავისუფლებს იმ თავზე მოხვეული პრობლემისგან და მოლოდინისგან, რომ სრულყოფილები უნდა ვიყოთ. როდესაც საკუთარ თავს ვიღებთ, სხვების უპირობოდ მიღებაც შეგვიძლია, რაც ალბათ პირველად ხდება ჩვენს ცხოვრებაში. სხვებთან მეგობრობა უფრო ღრმა ხდება და ვგრძნობთ სითბოს და ზრუნვას, იმ დამოკიდებული ადამიანებისგან, რომლებიც გამოჯანმრთელების და ახალი ცხოვრების გამოცდილებას გვიზიარებენ.

**ღმერთო მოგვეცი გონება და
სულიერი სიმშვიდე,
მივიღოთ ის, რისი შეცვლაც არ შეგვიძლია,
გამხედლობა შევცვალოთ ის, რაც
შეგვიძლია და სიბრძნე
განვასხვაოთ ერთი მეორისაგან.**

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 9781633803503 Georgian 4/21

WSO Catalog Item No. KA3119



Narcotics Anonymous®

„ანონიმური ნარკომანები“

სფ №19-KA

**საკუთარი თავის
მიმღებლობა**