

სხვაგვარი ხედვა

კვლევები და პირადი გამოცდილება მეტყველებს, რომ სავარაუდოდ დამოკიდებულების იმდენივე განმარტებაა, რამდენი სახეობის აზროვნებაც არსებობს. გასაკვირი არ არის, რომ იმ განმარტებებში, რომლებიც ჩვენ გვესმის, ბევრი რამ ბუნებრივად იწვევს უთანხმოებას. ზოგიერთი მოსაზრება გარკვეული ჯგუფებისათვის მოძიებულ და ცნობილ ფაქტებს უკეთ ერგება, ვიდრე სხვებისათვის. თუ შევძლებთ მივიღოთ ეს როგორც ფაქტი, მაშინ სხვა თვალსაზრისიც შეგვიძლია გამოვიკვლიოთ იმ იმედით, რომ აღმოვაჩინოთ უფრო არსებით განმარტებას ყველა სახის დამოკიდებულებისათვის, რომელიც უფრო ქმედითი იქნება ჩვენ შორის კომუნიკაციის დამყარებისათვის. თუ შევთანხმდებით იმაზე, თუ რა არ არის დამოკიდებულება, ალბათ უფრო მკაფიოდ გამოჩნდება ის, თუ რა არის დამოკიდებულება.

ჩვენ შეგვიძლია შევთანხმდეთ შემდეგ მთავარ პუნქტებზე.

1. დამოკიდებულება არ არის თავისუფლება.

თავად ჩვენი დაავადების ბუნება და მისი გამოვლენილი სიმპტომები მეტყველებს ამ ფაქტზე. ჩვენ, დამოკიდებულები, დიდად ვაფასებთ პირად თავისუფლებას, ალბათ იმიტომ, რომ ასე ძალიან გვსურს თავისუფლება, რომელსაც დაავადების პროგრესირებასთან ერთად იშვიათად განვიცდით. თავისუფლება აბსტინენციის პერიოდებშიც კი შეზღუდულია. არასოდეს ვართ ბოლომდე დარწმუნებული იმაში, თუ რას ემყარება ჩვენი ნებისმიერი მოქმედება, სამუდამო გამოჯანმრთელების გაცნობიერებულ სურვილს, თუ კვლავ მოხმარების არაცნობიერ სურვილს. ვცდილობთ ადამიანებითა და გარემოებებით მანიპულირებას და საკუთარი მოქმედებების კონტროლს; ამით სპონტანურობას ვანგრევთ, რაც თავისუფლების განუყოფელი თვისებაა. ვერ ვაცნობიერებთ, რომ კონტროლის საჭიროებას კონტროლის დაკარგვის შიში

წარმოშობს. ეს შიში, რომელიც ნაწილობრივ წარსულში განცდილ წარუმატებლობას და იმედგაცრუებას უკავშირდება ცხოვრებისეულ სირთულეებთან გამკლავების უუნარობის გამო, ხელს გვიშლის სწორი არჩევანის გაკეთებაში, ანუ იმ არჩევანის, რომელიც საშუალებას მოგვცემდა დაგვეძლია შიში, რომელიც გვაბრკოლებს.

2. დამოკიდებულება არ არის პირადი ზრდა.

აქტიური დამოკიდებულების მონოტონური, იმიტაციური, რიტუალური, კომპულსიური და აკვიატებული რუტინული მოქმედებები გვიკარგავს მგრძნობიარე და აზრიანი ფიქრის და მოქმედების უნარს. პიროვნული ზრდა არის შემოქმედებითი ძალისხმევა და მიზანდასახული ქცევა; ეს გულისხმობს არჩევანის გაკეთებას, შეცვლას და იმის უნარს, რომ მივიღოთ ცხოვრება ისეთად, როგორც არის.

3. დამოკიდებულება არ არის კეთილმოსურნეობა.

დამოკიდებულება იზოლაციაში გვაქცევს იმ ადამიანებისგან, ადგილებისგან და საგნებისგან რომლებიც არ არიან მოქცეული იმ სამყაროში, სადაც ჩვენ მოვიპოვებთ, მოვიხმართ და ვეძებთ გზებს და საშუალებებს, რომ გავაგრძელოთ ეს პროცესი. ვართ რა მტრულად განწყობილი, უკმაყოფილო, საკუთარ თავზე კონცენტრირებული და ეგოცენტრული, ყველა გარე ინტერესს ვიშორებთ, რადგან ჩვენი ავადმყოფობა პროგრესირებს. ვცხოვრობთ შიშისა და ეჭვის ქვეშ სწორედ იმ ადამიანების მიმართ, ვისი იმედიც უნდა გვექონდეს ჩვენი საჭიროებებიდან გამომდინარე. ეს ჩვენი ცხოვრების ყველა სფეროს ეხება და ნებისმიერი რამე, რაც კარგად ნაცნობი არ არის, უცხო და საშიში ხდება. ჩვენი სამყარო იკუმშება და მისი მიზანი იზოლაცია ხდება. ეს სავსებით შეიძლება ჩვენი აშლილობის ნამდვილი ბუნება იყოს.

ყველაფერი ის, რაც ზემოთ იყო ნათქვამი, შეიძლება მოკლედ ასე ჩამოყალიბდეს...

4. დამოკიდებულება არ არის ცხოვრების წესი.

დაავადებული, საკუთარი თავის მაძიებელი და ჩაკეტილი სამყარო ძნელად შეიძლება იყოს მიჩნეული როგორც ცხოვრების წესი; საუკეთესო შემთხვევაში ეს შეიძლება გადარჩენის გზა იყოს რაღაც დროით. ამ შეზღუდულ არსებობაშიც კი ეს არის უიმედობის, განადგურების და სიკვდილის გზა.

როგორც ჩანს, ნებისმიერი ცხოვრების წესი, რომელიც სულიერი განვითარებისკენ ისწრაფვის, ზუსტად იმ რაღაცებს ითხოვს, რაც დამოკიდებულებაში არ არის: თავისუფლება, კეთილმოსურნეობა, კრეატიული მოქმედება და პირადი ზრდა.

თავისუფლებასთან ერთად ცხოვრება აზრიანი, ცვალებადი და განვითარებადი პროცესია. მას აქვს ჩვენი სურვილების უკეთ და სრულფასოვნად ასრულების და ჩვენი პიროვნებების უკეთ რეალიზების გონივრული მოლოდინი. ცხადია, ეს ყოველივე არის სულიერი განვითარების ზოგიერთი გამოვლინება, რომელიც გამომდინარეობს ენეის თორმეტი ნაბიჯის ყოველდღიური პრაქტიკიდან.

კეთილმოსურნეობა არის მოქმედება, რომელიც ჩვენს გარდა სხვებსაც მოიცავს – გზა რომელიც სხვებს ისევე მნიშვნელოვნად მიიჩნევენ თავიანთ საკუთარ ცხოვრებაში, როგორც ჩვენ ვართ ჩვენს საკუთარ ცხოვრებაში. რთული სათქმელია, კეთილმოსურნეობა არის ემპათიის გასაღები, თუ პირიქით. თუ ჩვენ განვიხილავთ ემპათიას როგორც უნარს, გაცნობიერებულად დავინახოთ ჩვენი თავი სხვებში, საკუთარი იდენტობის დაკარგვის გარეშე, მაშინ ორივეში ამოვიცნობთ მსგავსებებს. თუ საკუთარ თავს მივიღებთ, როგორ შეგვიძლია სხვა უარვყოთ? სიყვარული მსგავსების დანახვით მოდის. შეუწყნარებლობა იმ განსხვავებებიდან გამომდინარეობს, რომლებსაც ჩვენ არ ვიღებთ.

პირადი ზრდის დროს ჩვენ თავისუფლებასაც ვიყენებთ და კეთილმოსურნეობასაც, სხვებთან თანამშრომლობით. ვაცნობიერებთ, რომ არ

შეგვიძლია მარტო ცხოვრება; რომ პიროვნული ზრდა ასევე პიროვნებათმორისი ზრდაცაა. უკეთესი ბალანსის საპოვნელად, ჩვენ ვიკვლევთ პიროვნულ, სოციალურ და სულიერ ფასეულობებს, ისევე როგორც მატერიალურ ფასეულობებს. როგორც ჩანს, მოწიფულობა მოითხოვს ამ სახის შეფასებებს.

აქტიური დამოკიდებულების დროს ერთადერთი დასასრული ეს არის გონებრივი აშლილობა, ინსტიტუციები და სიკვდილი. გამოჯანმრთელების დროს კი მაღალი ძალის და ენის ნაბიჯების დახმარებით, ყველაფერი შესაძლებელია.

კრეატიული მოქმედება არ არის მისტიკური პროცედურა, თუმცა ის ჩვენი ანგრეული და დაშლილი პიროვნებების ხელახლა აშენების ან რეინტეგრაციის შინაგანი სამუშაოა. ხშირად ეს ნიშნავს, რომ უბრალოდ უნდა მოვუსმინოთ საკუთარ წინათგრძნობას და ინტუიციას, რაც, ჩვენი აზრით, სარგებელს მოუტანს სხვებს ან ჩვენვე, და სპონტანურად უნდა ვიმოქმედოთ. აქ აშკარავდება მოქმედების მრავალი ძირითადი პრინციპი. ამის შემდეგ შეგვიძლია მივიღოთ გადაწყვეტილებები იმ პრინციპებზე დაყრდნობით, რომლებსაც რეალური ღირებულება აქვს ჩვენთვის.

ანონიმური ნარკომანების თორმეტი ნაბიჯის მიზანი მაშინ ხდება ნათელი, როდესაც ვხვდებით, რომ მაღალ ძალაზე დამოკიდებულებას, როგორც ჩვენ ეს გვესმის, მოაქვს საკუთარი თავის პატივისცემა და იმედი. ჩვენ ვიცით, რომ არც ვინმეზე უფრო მაღლა ვდგავართ და არც უფრო დაბლა; ჩვენი ნამდვილი ღირებულება მდგომარეობს იმაში, რომ ვიყოთ ის ვინც ვართ. თავისუფლება, საკუთარ თავზე და მოქმედებებზე პასუხისმგებლობით, ჩანს რომ ყველაზე მნიშვნელოვანია ჩვენს ცხოვრებაში. ჩვენ ვინარჩუნებთ და ვავრცობთ თავისუფლებას ყოველდღიური პრაქტიკით; ეს არის კრეატიული მოქმედება, რომელიც არასდროს არ სრულდება. კეთილმოსურნეობა, რა თქმა უნდა, ყველანაირი სულიერი ზრდის საწყისია. მას მოყვება სითბო და სიყვარული ყველა ჩვენს

მოქმედებაში. ეს სამი მიზანი, თავისუფლება, კრეატიული მოქმედება, და კეთილმოსურნეობა, გამოვლენილი თანამეგობრობის მსახურებაში, ყოველგვარი ანგარების გარეშე, არის იმ ცვლილებების დასაწყისი, რომლის დასასრულს ვერც ვიწინასწარმეტყველებთ და ვერც გავაკონტროლებთ. აქედან გამომდინარე, მსახურებაც არის ის ძალა, რომელიც ჩვენზე აღმატებულია, და საკმაოდ მნიშვნელოვანია ყველასათვის.

ჩემი მადლიერება გამოიხატება მაშინ, როდესაც ვზრუნავ სხვებზე და ვუზიარებ მათ ენის გზას

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 ენე-ს მიერ დამტკიცებული
ლიტერატურის თარგმანი.

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

ISBN 9781633803084 Georgian 10/20

WSO Catalog Item No. KA3105



Narcotics Anonymous®

„ანონიმური ნარკომანები“

სფ №5-KA

სხვაგვარი ხედვა