

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 საწევრო გადასახადები, ხელს არ ვაწერთ 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 მოულობდით, 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 შევიწინარჩუნოთ 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 გვქონდა უნარი საკუთარ თავზე აგველო პასუხისმგებლობა, თვითონვე ვიქმნიდით პრობლემებს. როგორც ჩანს, ჩვენ არ შეგვეძლო მიგველო ცხოვრება ისეთი, როგორც არის.

ბევრი ჩვენგანი აცნობიერებდა, რომ ნარკოტიკებზე დამოკიდებულებით ნელ-ნელა ვიკლავდით თავს, მაგრამ დამოკიდებულება სიცოცხლის იმდენად ვერაგი მტერია, რომ აღარ შეგვწყევდა ძალა მისთვის წინააღმდეგობა გაგვეწია. ბევრი ჩვენგანი აღმოჩნდა ციხეში, ან ეძებდა დახმარებას მედიცინაში, რელიგიაში თუ ფსიქიატრიაში, მაგრამ აღნიშნულთაგან არც ერთი საკმარისი არ აღმოჩნდა ჩვენთვის. ჩვენი დაავადება ისევ იჩენდა თავს ან პროგრესირებდა, სანამ სასოწარკვეთილებმა 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.

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.

ამონაბეჭდი სფ-დან სფ №1, ვინ, რა, როგორ და რატომ.

© 2019 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA
Georgian 10/21

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 ვაღიარებთ, რომ უძღურები ვართ დამოკიდებულების წინაშე, ვაღიარებთ, რომ ჩვენი ცხოვრება უმართავი გახდა.
2. ვირწმუნეთ, რომ მხოლოდ ჩვენზე ძღვევამოსილ ძალას შეუძლია დაგვიბრუნოს საღად აზროვნების უნარი.
3. მივიღებთ გადაწყვეტილებას, რომ ჩვენს ნებაზე და ცხოვრებაზე იზრუნოს ღმერთმა, როგორც ჩვენ გვესმოდა იგი.
4. ღრმად და უშიშრად გამოვიკვლიეთ საკუთარი თავი ზნეობრივი თვალსაზრისით.
5. ვაღიარებთ ღმერთის, საკუთარი თავის და სხვა ადამიანების წინაშე ჩვენი შეცდომების ჭეშმარიტი ბუნება.
6. სრულად მოვემზადეთ იმისთვის, რომ ღმერთმა აღმოგხვრას ჩვენი ხასიათის ყველა დეფექტი.
7. მორჩილად ვთხოვდით ღმერთს, რომ აღმოგხვრას 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 თვითანალიზს 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.

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

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

ერთადერთი გზა იმისთვის, რომ აქტიურ დამოკიდებულებას არ დავუბრუნდეთ ის არის, რომ არ მოვიხმართ 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. 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, როგორცაც 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 შევქმნათ 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 ითვალისწინებს 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.

მხოლოდ დღეს

უთხარი შენს თავს:

მხოლოდ დღეს მე ვიფიქრებ ჩემს გამოჯანმრთელებაზე, იმაზე, როგორ ვიცხოვრო და ვიყო ბედნიერი ნარკოტიკის მოხმარების გარეშე.

მხოლოდ დღეს მე მივწვდები ვინმეს ენეი-ში, მას ვისაც სჯერა ჩემი და უნდა, რომ დამეხმაროს გამოჯანმრთელებაში.

მხოლოდ დღეს ჩემს ცხოვრებაში იქნება პროგრამა, და ყველა ღონეს ვიხმარ, რომ მივყვე მას.

მხოლოდ დღეს ენეი-ს დახმარებით შევეცდები უკეთესი ხედვა მქონდეს ცხოვრებაზე.

მხოლოდ დღეს არ შემიპყრობს შიში. ვიფიქრებ ჩემს ახალ ნაცნობებზე, იმ ხალხზე, ვინც აღარ მოიხმარს და ახალი გზა იპოვა ცხოვრებაში. სანამ ამ გზას მივყვები, შემიძლია არაფრის მეშინოდეს.

ჩვენ ნამდვილად ვჯანმრთელდებით

როდესაც ბოლოს და ბოლოს გავაცნობიერებთ, რომ აღარ შეგვიძლია ადამიანურად ცხოვრება არც ნარკოტიკებით და არც მათ გარეშე, თითოეული ჩვენგანი ერთი და იგივე დილემის წინაშე დგება. რა ვქნათ? ალტერნატივა ასეთია: ან ბოლომდე მივუყვებით იმ გზას, რომლის დასასრულს ციხე, სამკურნალო დაწესებულება და სიკვდილი გველოდება, ან ცხოვრების ახალ გზას ვირჩევთ. ადრე ძალიან ცოტა დამოკიდებულს თუ ჰქონდა ამ ბოლო არჩევანის გაკეთების შესაძლებლობა. მას ვინც დღეს იტანჯება ამ დაავადებით, უფრო მეტად გაუმართლა. პირველად კაცობრიობის ისტორიაში მარტივმა მეთოდმა ბევრი ჩვენგანის ცხოვრებაში გაამართლა. ის ყველა ჩვენგანისთვის ხელმისაწვდომია. ეს არის უბრალო, სულიერი, არარელიგიური პროგრამა, რომელიც ცნობილია როგორც „ანონიმური ნარკომანები“.