

შეცაღე, იყო ბედნიერი!

ამაღლებული იდეალებისკენ ისწრაფვის, ცხოვრება სავსეა გმირებით. დარჩი ის, ვინც ხარ, ნურასდროს შეეცდები, ებრძოლო საკუთარ გრძნობებს, ნუ იქნები ცინიკური სიყვარულის მიმართ, რადგან საყოველთაო გულგრილობის პირისპირ მხოლოდ სიყვარულია მარადიული, ისევე, როგორც სიცოცხლე. მშვიდად მოეპყარი იმას, რაც წლებს მოაქვს შენთვის, ახალგაზრდულ სიამეებზე მწუხარების გარეშე თქვი უარი. განავითარე სულიერი ძალები, რათა გქონდეს საყრდენი მოულოდნელი უბედურების ჟამს. მაგრამ ნუ იწამებ თავს მტანჯველი წარმოსახვით. შიში ჩნდება დაღლილობისა და სიმარტოვისგან. იყავი კეთილი, საკუთარი თავის მიმართ. შენ სამყაროს შეილი ხარ და ამიტომ ვარსკვლავებსა და მცენარეებზე ნაკლები უფლება არ გაქვს არსებობისთვის. გასაგებია შენთვის თუ არა, ეჭვი მაინც ნუ შეგეპარება იმაში, რომ სამყარო არის ისეთი, როგორიც არის. დარჩი ღმერთთან თანხმობაში, მიუხედავად იმისა, რასაც არ უნდა ფიქრობდე მისი არსებობის შესახებ, რასაც არ უნდა აკეთებდე და რისკენაც არ უნდა მიიღტვოდე. ქუჩის ხმაურსა და ცხოვრების ქაოსში შეინარჩუნე სულიერი სიმშვიდე. იმედების მაცდუნებლობისა და ნგრევის მიუხედავად, სამყარო მშვენიერია. იყავი ყურადღებიანი და შეეცადე იყო ბედნიერი“....

ჩვენი შეხვედრების დროს საეკლესიო პირი (მღვდელი), პროფესიონალი ფსიქოლოგი და კონსულტანტი დაგეხმარება ცხოვრებისადმი დამოკიდებულების შეცვლაში.

ყველას, ვისაც აინტერესებს დამოკიდებულების პრობლემა, მისი დაძლევის გზები და საშუალებები, გთხოვთ, მობრძანდეთ ლექცია-სემინარებზე ორშაბათს, სამშაბათს, ოთხშაბათსა და ხუთშაბათს, 11 საათზე, ხოლო კვირაობით 13 საათზე საერთო შეკრებებზე საპატრიარქოს ფერიცვალების მამათა მონასტრის სამკურნალო-სარეაბილიტაციო ცენტრ „თაბორში“.

ჩვენი კოორდინატებია:
ანტონოვსკაიას №9. ბინა 10.

ტელ/ფაქსი: 50 60 64

ტელ: 39 89 34.

ელ. ფოსტა: antiviolence@avnge.ge

ინტერნეტ გვ. www.avng.ge

პროექტს ახორციელებს
ა/ო „ქალადოგისგან დაცვის ეროვნული ქსელი“



ქალადოგისგან დაცვის
ეროვნული ქსელი

Anti-Violence Network
of Georgia

მხარდამჭერები: ნორვეგიის კანონის უზენაესობის მრჩეველთა მისია საქართველოში NORLAG, საერთაშორისო ორგანიზაცია „ციხის საერთაშორისო რეფორმა“ (PRI), საქართველოს საპატრიარქო, იუსტიციის სამინისტროს არასაპატიმრო სასჯელთა-აღსრულებისა და პრობაციის დეპარტამენტი.



PRI
PENAL
REFORM
INTERNATIONAL



**ქიმიურ
ნივთიერებაზე
დამოკიდებულების
მქონე პირთა
სამკურნალო-
სარეაბილიტაციო
პროგრამა**



„ნარკოტიკი თანდათან მოგეპარა და მთელი შენი ცხოვრება დაიკავა. მის გამო დაკარგე დედა, მამა, მეუღლე, შვილი. მან გაგხადა მხდალი, მატყუარა და მოძალადე. სწორედ მან დაგაკარგვინა საზოგადოებაში ადგილი, გაგხადა უსუსური და მასზე დამოკიდებული. ნარკოტიკმა დაიკავა მთელი შენი არსება და ძირფესვიანად დაგანგრია.

შენს გასაგონად ვამბობ: ნუ შეშინდები, შენ მარტო არ ხარ! შანსი გაქვს კვლავ სრულფასოვან ადამიანად იქცე, დაუბრუნდე საკუთარ თავს, ოჯახურ სიტბოს, იმ სამყაროს, რომელიც შენთვის ყველაზე ძვირფასია. დაიბრუნო ადამიანების პატივისცემა და სიყვარული.

ჩვენთვის არა აქვს მნიშვნელობა, ვინ იყავი გუშინ, მთავარია, ვინ გინდა იყო დღეს. მოდი ჩვენთან!

აქ ის ხალხია თავმოყრილი, შენსავით გაბედულება რომ ეყო, უარი ეთქვა იმ საშინელ დამოკიდებულებაზე, რომლის აუცილებელი ფინალიც ადამიანური სახის დაკარგვა და სიცოცხლე-შივე სიკვდილია!

სარეაბლიტაციო ცენტრში „თაბორი“, მიიღება ყველა მსურველი, მიუხედავად ასაკის, სქესის, ეროვნების, რელიგიური მრწამსისა და სოციალური მდგომარეობისა. მათ შორის, თანადამოკიდებულების მქონე პირებიც (ნარკოტიკზე დამოკიდებულთა ოჯახის წევრები და მეგობრები).

ცენტრში მოსახვედრად კი მთავარია გქონდეს:

- 1) მაღალი მოტივაცია (უდიდესი სურვილი გაჯანსაღებისა);
- 2) სიფხიზლის გარკვეული პერიოდი (მინიმუმ ერთი თვე მაინც);

ის პრინციპი კი, რაც შენ გამოჯანმრთელებაში დაგეხმარება, ჯერ ერთი–მარტივია, ხოლო, მეორე და მთავარი – ეფექტური. იცოდე, სულ 12 ნაბიჯი გაშორებს დასახულ მიზანს და იგი 12 პოსტულატისგან შედგება.

- 1) ნარკომანიის წინაშე უძლური ვარ და ჩემი ცხოვრება ამის გამო უმართავი გახდა.
- 2) მჯერა, რომ ჩემთვის სალი აზროვნების დაბრუნება მხოლოდ უზენაეს ძალას შეუძლია.
- 3) გადავწყვიტე, რომ ცხოვრება მივანდო ღმერთს, რომლისაც მწამს.
- 4) საკუთარ თავს უშიშრად გამოვიკვლეე ზნეობრიობის თვალსაზრისით.
- 5) ღვთისა და საკუთარი თავის წინაშე ჩემი შეცდომების ჭეშმარიტ არსს ვაღიარებ.
- 6) ვემზადები იმისთვის, რომ ღვთის დახმარებით ყველა მანკიერებას თავი დავაღწიო.
- 7) ასევე უზენაესს შევთხოვ ნაკლოვანებებისგან განთავისუფლებას.
- 8) შევადგენ იმ ხალხის სიას, ვისაც ოდესმე ზიანი მივაყენე. ვთხოვ მათ პატიებას.
- 9) ადამიანებს პირადად ავუხანაზლაურებ მათთვის მიყენებულ ზარალს.
- 10) გავაგრძელებ თვითნაღიზს და თუ რამე შემეშლება, მაშინვე ვაღიარებ.
- 11) ლოცვითა და განსჯით შევეცდები, ღმერთთან განწყვეტილი კავშირი აღვადგინო.
- 12) მივალწიე რა სულიერ გამოღვიძებას, ვცდილობ, ეს პრინციპები მივიტანო სხვა ნარკომანებამდე და გამოვიყენო ისინი ჩემს საქმიანობაში.

ძველი ჩინური ანდაზა ამბობს: მსოფლიოს გარშემო მოგზაურობის დასაწყებად ჯერ პირველი ნაბიჯი უნდა გადაიდგას. თუ ზემოთქმული შენთვის მისაღებია, ჩათვალე, რომ ამ გზაზე ის ნაბიჯი უკვე გადადგი.

ჩვენ გვჯერა, რომ გაჯანსაღების გზაზე არა მარტო საკუთარ თავს, არამედ სხვასაც გაუნევ მეგზურობას. შენ კარგად იცი, რომ ნარკომანიისთვის ყველაზე კარგი მაგალითი– უკვე „ნამალგადაგდებული“ ყოფილი ნარკომანია.

კეთილი იყოს შენს მიერ არჩეული გზა:

„იარე მშვიდად ხმაურსა და ამაოებას შორის, გახსოვდეს იმის შესახებ, თუ რა მაღლია სიმშვიდეში ყოფნა. წადი ისე შორს, რამდენადაც ეს შესაძლებელია. საკუთარ თავზე ნუ აიღებ ხელს. შეინარჩუნე კეთილი ურთიერთობა სხვა ადამიანებთან. შენი სიმართლე თქვი წყნარად და გარკვევით. მოისმინე, რასაც სხვები გეუბნებიან; სულელებს და ბრიყვებსაც აქვთ სათქმელი. უფრთხილდი მყვირალადააგრესიულ ადამიანებს– ისინი ტრამვას მიაყენებენ შენს სულს. თუ თავს სხვებს ადარებ, შეიძლება, ამპარტავანი ან ბოროტი გახდე, რადგან ყოველთვის აღმოჩნდება ისეთი ვინმე, ვინც შენზე უკეთესი ან უარესია. გიხაროდეს შენი წარმატებებისა და გეგმების განხორციელების. მთელი სული ჩააქსოვე შენს საქმეში, როგორი მოკრძალებულიც არ უნდა იყოს ის. იგია მუდმივი ფასეულობა ბედის ცვალებადი პერიპეტეიებისას, იყავი ფხიზელი განზრახვაში– სამყარო ხომ ტყუილებით არის სავსე. მაგრამ შენ ეს ნუ შეგაშინებს, რადგან ბევრი ხომ