ილუსტრირებული 12 ნაბიჯი

წინამდებარე გამოცემა დამტკიცებულია „ანონიმურ ალკოჰოლიკთა“ საერთო კონფერენციის მიერ.

„ანონიმური ალკოჰოლიკები“® არის იმ ადამიანთა ერთობა, რომლებიც უზიარებენ ერთმანეთს თავიანთ გამოცდილებას, ძალას და იმედებს, რათა შეძლონ საერთო პრობლემის გადაწყვეტა და დაეხმარონ სხვებს ალკოჰოლიზმისგან განკურნებაში.

• წევრობისთვის საჭიროა მხოლოდ სმისთვის თავის დანებების სურვილი. არ არსებობს საწევრო და სხვა სავალდებულო გადასახადები; ჩვენ ვართ ფინანსურად დამოუკიდებელი ჩვენივე შენატანების წყალობით.

• „აა“-ს არ აქვს კავშირები არცერთ სექტასთან, რელიგიურ თუ პოლიტიკურ მიმდინარეობასთან, ორგანიზაციასთან ან დაწესებულებასთან; მას არ სურს ჩაებას რაიმე დავაში ნებისმიერ საკითხზე; არ ემხრობა არავის და არ გამოდის ვინმეს ინტერესების დასაცავად ან წინააღმდეგ.

• ჩვენი მთავარი მიზანია ვიყოთ ფხიზლები და დავეხმაროთ სხვა ალკოჰოლიკებს სიფხიზლის მიღწევაში.

საავტორო უფლება© The A.A. Grapevine, Inc.
გადმობეჭდილია ნებართვით

საავტორო უფლება © 1991
Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
475 Riverside Drive
New York, NY 10115

თუ გსურთ გაიგოთ მეტი „აა“ შესახებ,
მოგვწერეთ საერთო სამსახურების ოფისში,
ყუთი 459, Grand Central Station,
ნიუ-იორკი, NY 10163
— ან მოძებნეთ „აა“ თქვენს სატელეფონო
ცნობარში.
www.aa.org

70M-5/11 (RP)

1 - ჩვენ ვაღიარეთ, რომ ალკოჰოლსადმი უძლურები ვართ - ჩვენი ცხოვრება უმართავი გახდა.

ბოთლის ტყვე ვარ, მთელი ცხოვრება დამენგრა. გვეკეთებინა.

2 – დავრწმუნდით, რომ მხოლოდ ჩვენზე დიდ ძალას შეუძლია დაგვიბრუნოს საღი გონება.

დახმარების მიღება შესაძლებელია!

3 – გადავწყვიტეთ ჩვენი ნება და ცხოვრება მივანდოთ ღმერთს, რა სახითაც წარმოგვიდგენია ის.

ჩემს თავს ვანდობ უზენაესის ნებას.

4 – გულახდილად და თამამად შევაფასეთ ჩვენი ზნეობრივი თვისებები.

უნდა გავაანალიზო ჩემი ცხოვრება.

5 - ვაღიარეთ ღმერთის, საკუთარი თავისა და სხვა ადამიანების წინაშე ჩვენი შეცდომების ჭეშმარიტი ბუნება.

ყველა შეცდომას ვაღიარებ.

6 – მზად ვართ იმისათვის, რომ ღმერთმა ყველა უარყოფითი თვისებისგან გაგვათავისუფლოს.

მინდა,
თავისუფალი ვიყო.

7 – მოკრძალებით შევთხოვეთ მას, გამოასწოროს ჩვენი ნაკლოვანებები.

უზენაესს ვთხოვ, დამეხმაროს თავისუფლების მოპოვებაში.

8 – შევადგინეთ იმ ადამიანთა სია, ვისთვისაც ოდესმე ზიანი მიგვიყენებია და სურვილი გაგვიჩნდა, გამოვისყიდოთ მათ მიმართ ჩადენილი დანაშაული.

ჩემს თავს ვეკითხები: ვის ვაწყენინე? როგორ შეიძლება ეს გამოვასწორო?

9 – შეძლებისდაგვარად გამოვისყიდეთ ამ ადამიანების წინაშე ჩვენი დანაშაული, გარდა იმ შემთხვევებისა, როცა ამას შეიძლებოდა ევნო მათთვის ან სხვებისთვის.

ვცდილობ გამოვასწორო დაშვებული შეცდომები, თუ ეს ჩემს ძალებს არ აღემატება.

10 - ვაგრძელებდით ჩვენს თავზე დაკვირვებას და როდესაც შეცდომას ვუშვებდით, მაშინვე ვაღიარებდით ამას.

ვამოწმებ ჩემს თავს. მე გულწრფელი ვარ.

11 - ვცდილობდით ლოცვით და მედიტაციით გაგვეღრმავებინა სულიერი კავშირი ღმერთთან, როგორც წარმოგვიდგენია ის. ვლოცულობდით, რომ შევიცნოთ მისი ნება და მოგვეცეს ძალა, რომ აღვასრულოთ მისი ნება.

უზენაესს შევთხოვ, დამეხმაროს, რომ სწორად ვიცხოვრო.

12 – მას შემდეგ, რაც ამ ნაბიჯების მეშვეობით სულიერ გამოღვიძებას მივაღწიეთ, შევეცადეთ ეს სხვა ალკოჰოლიკებისთვისაც გაგვეზიარებინა და ყველაფერი ამ პრინციპებზე დაყრდნობით გვეკეთებინა.

მე ამ პრინციპების მიხედვით
ვცხოვრობ და განვიკურნე.
ახლა ვცდილობ სხვა
ალკოჰოლიკებსაც დავეხმარო.

თუ გსურთ გაიგოთ მეტი „აა“
შესახებ, მოგვწერეთ
საერთო სამსახურების ოფისში,
ყუთი 459, Grand Central Station,
ნიუ-იორკი, NY 10163
— ან მოძებნეთ „აა“ თქვენს
სატელეფონო ცნობარში.

მე პასუხისმგებელი ვარ...

როდესაც ვიღაცა შველას
ითხოვს, მე მსურს, რომ „აა“ მას
მხარში ამოუდგეს.
ეს ჩემი პასუხისმგებლობაა.

„აა“-ს საერთო კონფერენციის მიერ
დამტკიცებული ლიტერატურა.

P-55