

„აა“ ჩემთვისაა?

„აა“ სამსახურების საერთო კონფერენციის მიერ
დამტკიცებული ლიტერატურა.

ერთობის დეკლარაცია

„აა“ მომავლისათვის ჩვენ უნდა:
დავაცენოთ ჩვენი საერთო კეთილდღეობა
პირველ ადგილზე; შევინარჩუნოთ
ჩვენი ამხანაგობის ერთობა.
რადგან „აა“ ერთობაზე
დამოკიდებულია ჩვენი სიცოცხლეები
და იმათი სიცოცხლეები, ვინც
შეგვემატება მომავალში.

მე პასუხისმგებელი ვარ

როდესაც ვინმე სადმე შეველას ითხოვს,
მე მსურს, რომ „აა“ მას ამოუდგეს მხარში.
ამის გამო მე ვარ პასუხისმგებელი

recovery

„ანონიმური ალკოჰოლიკები“[®] არის კაცთა და ქალთა ერთობა, რომლებიც უზიარებენ ერთმანეთს საკუთარ გამოცდილებას, სიძლიერეს და იმედებს, რათა შეძლონ საერთო პრობლემის გადაწყვეტა და დაეხმარონ სხვებს ალკოჰოლიზმისაგან განკურნებაში.

- წევრობისთვის საჭიროა მხოლოდ სმის დანებების სურვილი. არ არსებობს საწევრო და სავალდებულო გადასახადები; ჩვენ ვართ ფინანსურად დამოუკიდებლები საკუთარი შენატანების გზით.

- „აა“ არ გააჩნია კავშირები არცერთ სექტასთან, სარწმუნოებასთან, 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.

*კოპირებულია © The A.A. Grapevine, Inc. მიერ;
გადმობეჭდილია ნებართვით*

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

საფოსტო მისამართი:
Box 459
Grand Central Station,
New York, NY 10163

www.aa.org

„აა“ ჩემთვისაა?

ჩვენ ყველანი, მყოფნი „აა“, ვსვამთ ამ კითხვას.

ჩვენ აღმოვაჩინეთ, რომ ბევრ ადამიანს აქვს მსგავსი გრძნობები.

„აა“ დახმარებით ვეცადეთ გაგვეგო, რა გაგვიკეთა ალკოჰოლმა. ჩვენ მარტონი არა ვართ. ჩვენ შეგვიძლია მივიღოთ დახმარება.

უპასუხეთ ყველა კითხვას კი ან არა. კი ნიშნავს, რომ „აა“ თქვენთვისაა.

მიცდია შემეწყვიტა სმა ერთი
კვირით და მსგავსად, და ვერ
შევპელი?

კი არა



უმეტესობა, ვინც „აა“ ვართ, ვაძლევდით დაპირებებს საკუთარ თავებს და ჩვენს ოჯახებს. ჩვენ მათ ვერ ვასრულებდით. მერე ჩვენ მოვედით „ანონიმურ ალკოჰოლიკებთან“. „აა“ გვითხრა: “სცადეთ არ დალიოთ დღეს. თუ არ დავლევთ დღეს, ჩვენ დღეს ვერ დავთვრებით“.

გსურდათ, რომ ხალხს
აღარ ელაპარაკა თქვენი
სმის შესახებ?

კი არა



„აა“ არ ვეუბნებით არავის, რა უნდა
გააკეთოს. ჩვენ ვსაუბრობთ იმაზე, რა
გავაკეთეთ. ჩვენ ვსაუბრობთ *ჩვენ*
სმაზე. ჩვენ ვსაუბრობთ, როგორ
გავჩერდით *ჩვენ*. ჩვენ დაგეხმარებით,
თუ თქვენ გსურთ, რომ დაგეხმარონ.

გამომიცვლია სასმელები
იმისთვის, რომ არ
დამთვრალვყავი?

კი არა



ჩვენ ვცდილობდით, არ
დამთვრალავიყავით. ჩვენ ვსვამდით
სუსტ სასმელებს. ჩვენ ვსვამდით
მხოლოდ ლუდს ან ღვინოს, ან
ვსვამდით მხოლოდ უქმეებზე.
მაგრამ თუ ვსვამდით რაიმე
ალკოჰოლის შემცველს, ჩვენ
ვთვრებოდით.

მჭირდება დალევა, რომ
დილით ადვილად დავიწყო
მუშაობა?

კი არა



ჩვენ აღმოვაჩინეთ, რომ როცა
გვჭირდებოდა დალევა
გალვიძებისას, შემდეგ ჩვენ ძალიან
გვსურდა ალკოჰოლი. თუ ჩვენ
გვჭირდება დალევა დღის
დასაწყისისთვის, სმა პრობლემაა.

მშურს იმ ადამიანების, ვისაც
შეუძლია დალევა პრობლემების
გარეშე?

კი არა



სხვა ადამიანებს შეეძლო დაეღია
ან დაენებებია სმისთვის. ჩვენ
განსხვავებულები ვიყავით, არ
ვიცით, რატომ.

ჩემი სმა იწვევს
პრობლემებს ოჯახში?

კი არა



სანამ მოვხვდებოდით „აა“,
ვფიქრობდით, რომ
ადამიანები ან ოჯახური
პრობლემები არის ჩვენი სმის
მიზეზი. ახლა ჩვენ ვიცით,
რომ სმა აუარესებს ოჯახურ
სიტუაციას.

ჩემი სმა იწვევს პრობლემებს
სხვა ადამიანებთან?

კი არა



ადამიანები სხვანაირად
გვეპყრობოდნენ, როდესაც ჩვენ
მთვრალეები ვიყავით. ისინი
გვეკითხებოდნენ, რამდენი
დავლიეთ. აღმოვაჩინეთ, რომ
სმის გამო დავკარგეთ
მეგობრები.

ვცდილობდი მიმეღო დამატებითი
სასმელი?

კი არა



ზოგჯერ სახლიდან
გამოსვლამდე „ცოტა“ სასმელს
ვსვამდით. ის არასდროს არ
გვყოფნიდა. სასმელი არასდროს
ჩნდებოდა ისე სწრაფად,
როგორც ჩვენ გვსურდა.

ვცდილობდი შემეწყვიტა სმა,
მაგრამ მაინც ვთვრებოდი?

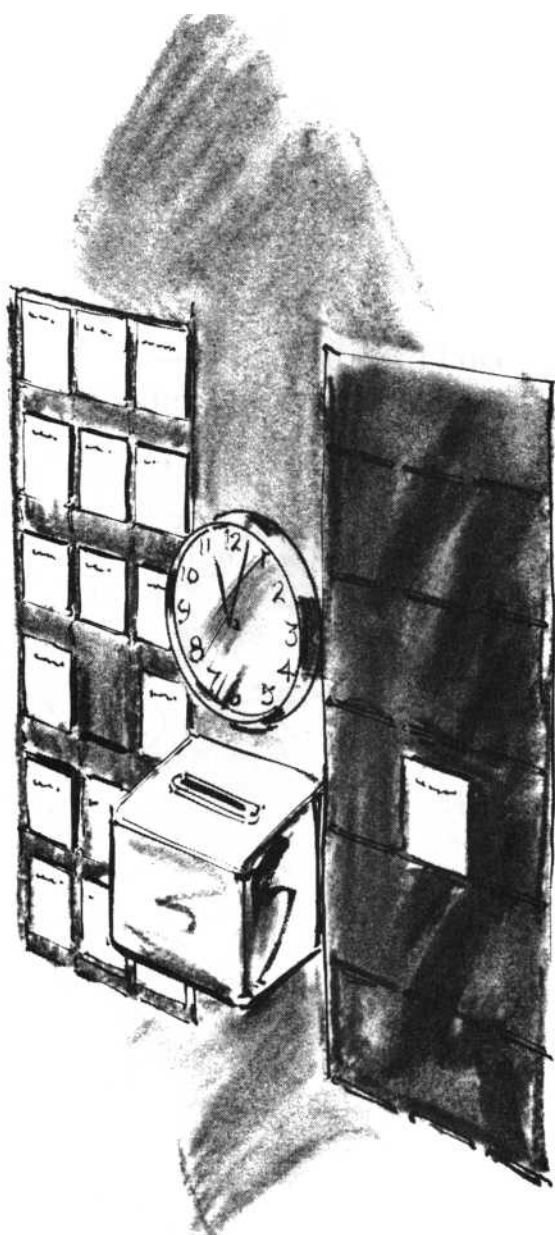
კი არა



ჩვენ ვატყუებდით საკუთარ
თავებს, რომ ნებისმიერ დროს
შეგვიძლია გავჩერდეთ. ჩვენ
გავიგეთ, რომ როდესაც
ვიწყებთ სმას, ვეღარ
ვჩერდებით.

გამიცდენია სამსახური ან სწავლა
სმის გამო?

კი არა



ჩვენ თავს ავადმყოფად
ვაცხადებდით ან ვიტყუებოდით.
რომ გაგვეცდინა სამსახური ან
სწავლა. სინამდვილეში ჩვენ თავი
გვტკიოდა ან მთვრალეები ვიყავით.

მაქვს გათიშვები - დროის
მონაკვეთები, რომლებსაც ვერ
ვიხსენებ?

კი არა



„აა“ ჩვენ გავიგეთ, რომ
გათიშვები არის იმის ნიშანი,
რომ ჩვენ გვაქვს პრობლემები
სმასთან.

ჩემი ცხოვრება იქნება უკეთესი,
თუ თავს დავანებებ სმას?

კი არა



ბევრი ჩვენთაგანი სვამდა
იმისთვის, რომ ცხოვრება
გამოკეთდეს. მაგრამ როცა
მოვედით „აა“, ალკოჰოლს
გაანადგურებული ჰქონდა
ჩვენი სიცოცხლეები.



როგორ შევაჯამოთ ეს? „აა“ თქვენთვისაა?

„აა“ ვერ გადაწყვეტს ყველა თქვენს პრობლემას. მაგრამ ჩვენ შეგვიძლია გაჩვენოთ, როგორ იცხოვროთ ერთი დღე ალკოჰოლის გარეშე. ბევრმა ადამიანმა დასძლია თავისი პრობლემები. მხოლოდ თქვენი გადასაწყვეტია, „აა“ თქვენთვისაა თუ არა.

თუ თქვენი პასუხი არის „კი“, დაგვიკავშირდით.

	კი	არა
1. მიცდია შემეწყვიტა სმა ერთი კვირით და მსგავსად, და ვერ შევძელი?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. მსურდა, რომ ხალხს აღარ ელაპარაკა თქვენი სმის შესახებ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. გამომიცვლია სასმელები იმისთვის, რომ არ დამთვრალვიყავი?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. მჭირდება დალევა, რომ დილით ადვილად დავიწყო მუშაობა?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. მშურს იმ ადამიანების, ვისაც შეუძლია დალევა პრობლემების გარეშე?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ჩემი სმა იწვევს პრობლემებს ოჯახში?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ჩემი სმა იწვევს პრობლემებს სხვა ადამიანებთან?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ვცდილობდი მიმელო დამატებითი სასმელი?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ვცდილობდი შემეწყვიტა სმა, მაგრამ მაინც ვთვრებოდი?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. გამიცდენია სამსახური ან სწავლა სმის გამო?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. მაქვს გათიშვები - დროის მონაკვეთები, რომლებსაც ვერ ვიხსენებ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. ჩემი ცხოვრება იქნება უკეთესი, თუ თავს დავანებებ სმას?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



მეტი ინფორმაციისთვის მოძებნეთ „აა“ ან „ანონიმური ალკოჰოლიკები“ თქვენს ადგილობრივ სატელეფონო ცნობარში, ან დაგვირეკეთ, ან მოგვწერეთ:

„აა“ სამსახურების მთავარი ოფისი
Box 459, Grand Central Station
New York, NY 10163
ტელეფონი: (212) 870-3400