ማን፡ ምን፡ እንዴት እና ለምን

ሱሰኛ ማነዉ?

አብዛኞቻችን ይህን ጥያቄ ለመመለስ ብዙ ማሰብ አይጠበቅብንም፡፡ የምናውቀው ነው! በአንድም ይሁን በሌላ መንገድ መላ ህይወታችን እና አስተሳሰባችን ማዕከል ያደረገው እንዴት ዕፅ አግኝተን መጠቀም እንደምንችል እና ከዚያም ተጨማሪ የማግኛ መንገዶችን በማሰላሰል ላይ ነዉ፡፡ ለመጠቀም እንኖራለን ለመኖርም እንጠቀማለን፡፡ በቀላል አነጋገር ሱሰኛ ማለት ወንድ ሴት ሳይል መላ ህይወቱ በዕፅ ቁጥጥር ስር የዋለ ማለት ነዉ፡፡ እኛ ተለጣጣቂ እና እየተባባሰ የሚሄድ ህመም ጠምዶ የያዘን ሰዎች ስንሆን ሁሌም መጨረሻችን ተመሳሳይ ነዉ፡ እስር ቤት ወይም የህክምና ተቋም ዉስጥ መግባት አለያም ሞት፡፡

የሱሰኞች ገመና ጠባቂ ሕብረት ፕሮግራም ምንድን ነዉ?

የሱሰኞች ገመና ጠባቂ ሕብረት ለትርፍ ያልተቋቋመ እና ዕፅ በህ ይወታቸዉ ከፍተኛ ችግር የሆነባቸዉ ወንዶችና ሴቶች ማህበር ነዉ፡፡ እኛ በማገገም ላይ የምንገኝ ሱሰኞች ስንሆን እርስ በርሳችን እየተረዳዳን ከዕፅ ፀድተን ለመዝለቅ ስንል አዘውትረን እንገናኛለን፡፡ መርሃ ግብራችን ከሁሉም ዓይነት ዕፆች ሙሉ በመሉ የመታቀብ ነዉ፡፡ አባል ለመሆን የሚፈለግብን አንድ ነገር ብቻ ነዉ: መጠቀም የማቆም ፍላጎት፡፡ ልብህን ክፍት እንድታደርግና ቆም ብለህ እንድታስብ እናበረታታሀለን፡፡ ፕሮግራማችን ቀለል ባለ መልኩ የተፃፉ መርሆች ስብስብ ሲሆን በዕለት ተዕለት ህይወታችን ልንከተላቸዉ እንችላለን፡፡ ዋናዉ ቁምነገር እነዚህ መርሆች ተጨባጭ የሆነ ዉጤት የሚያስገኙ መሆኑ ነው፡፡

የሱሰኞች ገመና ጠባቂ ሕብረትን አብሮ የሚሰናሰል ምንም ዓይነት አካል የለም፡፡ ከማንኛዉም ድርጅት ጋር ቁርኝት የሌለን ከመሆኑም ባሻገር ምንም ዓይነት የአባልነት ክፍያ፡ የምንፈርመዉ ዉል ወይም የምንገባዉ ቃል-ኪዳን የለም፡፡ ከየትኛዉም የፖለቲካ ድርጅት፡ የሀይማኖት ተቋም ወይም የህግ አስከባሪ አካል ጋር ግንኙነት የለንም፡፡ በተጨማሪም እንዲህ ባሉ አካላት ከሚደረግ የስዉር ክትትል ነፃ ነን፡፡ ማንም ሰው በዕድሜው፡ በዘሩ፡ በጾታዊ ፍላጎት ማንነቱ፡ በሚከተለው ቀኖና፡ በሀይማኖቱ ወይም በሀይማኖተ-ቢስነቱ ምክኒያት አባላችን ከመሆን አይከለከልም፡፡

እኛ የምንፈልገዉ ምን ዓይነት ዕፅ እና ምን ያህል መጠን እንደምትወስድ፡ ከነማን ጋር ግንኙነት እንደነበረህ፡ ምን እንደሰራህ ወይም ያለህን የሀብት ደረጃ ማወቅ አይደለም፡፡ የኛ ፍላጎት ችግርህን ለመፍታት ምን ማድረግ እንደምትፈልግ መገንዘብ እና ልንረዳህ የምንችልበት መንገድ ላይ ያተኮረ ነዉ፡፡ በስብሰባዎቻችን ለመጀመሪያ ጊዜ የሚመጣዉ ሁሌም በጣም አስፈላጊዉ ሰዉ ነዉ፡፡ ምክኒያቱም ያለንን ጠብቀን ማቆየት የምንችለዉ ለሌሎች በመስጠት ብቻ ነዉ፡፡ ከቡድናችን ልምድ እንደተገነዘብነዉ አዘዉትረዉ ወደ ስብሰባዎቻችን የሚመጡ ሰዎች ከሱሰኝነታቸዉ ፀድተዉ ይዘልቃሉ፡፡

ወደዚህ ህብረት ለምን መጣን?

ወደ የሱሰኞች ገመና ጠባቂ ሕብረት ከመምጣታችን በፊት ሕይወታችንን በአግባቡ መምራት አቅቶን ነበር፡፡ እንደ ሌሎች ሰዎች መኖር እና በኑሯችን መደሰትም ተስኖን ነበር፡፡ የተለየ ነገር ማግኘት ነበረብን፤ እናም ዕፅን በመጠቀም ያን እናገኛለን ብለን ተያያዝነው፡፡ ዕፅ መጠቀምን ከቤተሰቦቻችን፡ ከሚስቶቻችን፡ ከባሎቻችን እና ከልጆቻችን ደህንነት እናስቀድም ነበር፡፡ ማንኛዉንም ዋጋ ከፍለን ቢሆን ዕፅ ማግኘት ነበረብን፡፡ በዚህም ሳቢያ በብዙ ሰዎች ላይ ከባድ ጉዳት ስናደርስ ኖረናል፡፡ ከሁሉም የከፋዉን ጉዳት ያደረስነዉ ግን እራሳችን ላይ ነዉ፡፡ ግላዊ ሀላፊነቶቻችንን መወጣት ባለመቻላችን በርግጥም በራሳችን ላይ አያሌ ችግሮችን ስንፈጥር ከርመናል፡፡ ይህ ደግሞ በህይወታችን ሁሉን እንደ አመጣጡ የማስተናገድ አቅም እንዳልነበረን ያሳያል፡፡

አብዛኞቻችን በሱስ ውስጥ ሳለን ቀስ በቀስ እራሳችንን በራሳችን ወደማጥፋት እየሄድን እንዳለን የሚሰማን ቢሆንም ሱሰኝነት የሰዉ ህይወት ጠንቅ ከመሆኑ የተነሳ አንዳች መፍትሄ እንዳናበጅ አቅመ-ቢስ ያደርገናል፡፡ የአብዛኞቻችን መጨረሻም እስር ቤት መግባት፡ በመድሃኒት፡ በሀይማኖት አለያም በአዕምሮ ህክምና በኩል መላ ፍለጋ መቃተት ነዉ፡፡ ሆኖም እነዚህ ሁሉ መንገዶች የእኛን ችግር ለመፍታት አልተቻላቸዉም፡፡ ተስፋችን ሁሉ ተሟጦ ሲያበቃ ወደ የሱሰኞች ገመና ጠባቂ ሕብረት መጥተን እርስ በእርሳችን መደጋገፍ እስከጀመርንበት ጊዜ ድረስ ህመማችን ሁሌም መጣ መለስ የማለት ወይም እየተባባሰ የመሄድ ባህሪ ነበረዉ፡፡

ወደ የሱሰኞች ገመና ጠባቂ ሕብረት ከመጣን በኋላ ህመምተኞች መሆናችንን ብቻ ሳይሆን እየተሰቃየን ያለነዉ ይህ ነዉ የሚባል ፍጹም የመዳን መፍትሄ በሌለዉ በሽታ መሆኑን ጭምር ተገነዘብን፡፡ ይሁን እንጂ ህመማችንን በቁጥጥር ስር ማዋል ከዚያም ማገገም እንችላለን፡፡

ፕሮግራሙ እንዴት ይሰራል?

እንግዲህ እኛ ያገኘነዉን እንድናካፍልዎት የሚፈልጉ ከሆነና በተግባርም ለማዋል ከልብዎ ጥረት ለማድረግ ከፈቀዱ የተወሰኑ እርምጃዎችን ለመዉሰድ ዝግጁ ነዎት ማለት ነዉ፡፡ እንድናገግም ያስቻሉን የሚከተሉት መርሆች ናቸዉ፡፡

1. በእራሳችን አቅም ከሱሰኝነታችን መላቀቅ እንደማንችል እና ህይወታችን መቃወሱን ሙሉ በሙሉ ተቀበልን፡፡
2. ከእኛ በላይ የሆነ ሐይል ወደ ደህንነታችን ሊመልሰን እንደሚችል ወደ ማመን መጣን፡፡
3. ፈቃዳችንን እና ህይወታችንን ወደ ፈጣሪ እርሱን በተረዳነዉ መንገድ በመመለስ በርሱ እንዲጠበቅ ውሳኔ አደረግን፡፡
4. የእራሳችንን ምግባር ፍርሐት ሳያድርብን በጥልቀት ፈተሽን፡፡
5. የጥፋቶቻችንን ስረ-መሰረት ተገነዘብንና ለፈጣሪ፡ ለራሳችን እንዲሁም ለሌላ ሰው አሳወቅን፡፡
6. ፈጣሪ እነዚህን የባህሪ ግድፈቶች ሁሉ እንዲያስወግድልን በሙሉ ልባችን ዝግጁ ሆንን፡፡
7. እርሱም ከነዚህ ሁሉ ድክመቶቻችን ነፃ እንዲያወጣን ተማፀንን፡፡
8. ያስቀየምናቸዉን ሰዎች በሙሉ በጽሁፍ በመዘርዘር በታረመ ማንነታችን ከነእርሱ ጋር ያለንን ግንኙነት ለማቅናት ፈቃደኞች ሆንን፡፡
9. እነርሱ ወይም ሌሎች ላይ ችግር የሚያስከትል ካልሆነ በስተቀር በተቻለን ሁሉ በታረመ ማንነታችን እንዲህ ካሉ ሰዎች ጋር ያለንን ግንኙነት የማቅናት እርምጃ በቀጥታ ወሰድን፡፡
10. እራሳችንን መፈተሹን ገፋንበት፤ ስህተተኛ ኖረን እንደሆን ጊዜ ሳንወስድ አምነን በመቀበል አደባችንን ገዛን፡፡
11. በፀሎትና በፅሞና ከፈጣሪ ጋር እርሱን በተረዳነዉ መንገድ ያለንን ግንኙነት እያቀናን በመሔድ በእኛ ህይወት ዉስጥ ያለዉን አላማ እንዲያሳዉቀን ብቻ እየፀለይን፤ የእርሱን ፈቃድ እንድንፈፅም ብርታት እንዲሰጠንም ጠየቅነዉ፡፡
12. በነዚህ ደረጃዎች አማካይነት ባገኘነዉ መንፈሳዊ መነቃቃት ሱሰኛ ለሆኑ ሰዎች መልዕክቱን ለማስተላለፍ እና እኛም መርሆቹን በመላ ህይወታችን ለመተግበር ጥረት አደረግን፡፡

እነዚህ ከባድ እና ሁሉንም በአንድ ጊዜ መፈፀም የማይቻሉ ትዕዛዞች ሆነው ይታዩን ይሆናል፡፡ መርሳት የሌለብን በአንድ ቀን ሱሰኛ እንዳልሆንን ነዉ፤ እናም ነገሩን ቀለል አርጎ መያዝ ነው፡፡

የማገገም ሂደታችን እንቅፋት በመሆን ከምንም በላይ ለሽንፈት የሚዳርገን አንድ ነገር አለ፡፡ ይህም ለመንፈሳዊ መርሆች ያለን የጥላቻ ወይም የቸልተኝነት አመለካከት ነዉ፡፡ መተኪያ የማይገኝላቸዉ ሶስቱ አበይት መንፈሳዊ መርሆች ታማኝነት፡ ልባችንን ክፍት ማድረግ እና ፈቃደኛ መሆን ናቸዉ፡፡ እኚህ ሶስቱ መንገዳችንን ቀና ያደርጉልናል፡፡

እኛ እየሄድንበት ያለዉ ለሱሰኝነት በሽታችን መፍትሄ ያስገኘልን መንገድ ሙሉ በሙሉ እዉን ሆኖ ይታየናል፡፡ እንዲህም የምንለዉ አንዱ ሱሰኛ ሌላኛዉን የመርዳቱ ተግባር ደህና እንድንሆን የሚያስገኝልን ጥቅም ወደር የለሽ በመሆኑ ነዉ፡፡ መንገዳችን በርግጥም ተግባራዊ ነዉ የምንለዉ አንድን ሱሰኛ ከማንም በላይ ሊረዳዉ እና

ሊደግፈዉ የሚችለዉ ሌላኛዉ ሱሰኛ እንደሆነ ስለሚሰማን ነዉ። በምንኖርበት ማህበረሰብ ዉስጥ ሆነን ብዙ ሳንዘገይ ከችግሮቻችን ጋር በመጋፈጥ ዕለት በዕለት ከተጋን በዚያዉ ፍጥነት ተቀባይነት ያለን፡ እምነት የሚጣልብን እና ዉጤታማ የሆንን የዚያ ማህበረሰብ አባላት እንደምንሆን ጥርጥር የለዉም።

ቀድሞ ወደ ነበርንበት ሱሰኝነት እንዳንመለስ የሚረዳን ብቸኛዉ መንገድ ቅንጣት ታክል እንኳን ቢሆን ዕፅን አለመጠቀም ነዉ። እንደኛ ዓይነት ሰዉ ከሆንክ አንድ በጣም ብዙ ነዉ፤ አንዴ ከጀመርን ሺህ እንደማይበቃን አንተም ታዉቀዋለህ። ይህ ትልቅ ትኩረት ልንሰጠዉ የሚገባ ነጥብ ነዉ። ምክኒያቱም ዕፅ በማንኛዉም መልኩ ብንጠቀም ወይም አንዱን ዓይነት በሌላኛው ብንተካ በፊት ወደ ነበርንበት ሱሰኝነት እንደገና መመለሳችን አይቀሬ ነዉ።

አልኮል ከሌሎች ዕፆች የተለየ ነዉ ብሎ ማሰቡ እጅግ ብዙ የዕፅ ሱሰኞች እንዲያገረሽባቸዉ ምክኒያት ሆኗል። ወደ የሱሰኞች ገመና ጠባቂ ሕብረት ከመምጣታችን በፊት ብዙዎቻችን አልኮልን የተለየ አድርገን ነበር የምናየዉ። ነገር ግን ግራ መጋባት የለብንም። አልኮልም ራሱ አደገኛ ዕፅ ነዉ። ስለዚህ እኛ ከማንኛዉም ዓይነት ዕፅ መታቀብ ግድ የሚለን፡ ሱሰኝነት በሽታችን የሆነና በማገገም ላይ የምንገኝ ሰዎች ነን።

አስራ ሁለቱ የሱሰኞች ገመና ጠባቂ ሕብረት ትውፊቶች

አቋማችንን ጠብቀን የምንቆየዉ ጥንቃቄ በተሞላበት አካሄድ ነዉ። የግለሰብ ነፃነት በአስራ ሁለቱ ደረጃዎች አማካይነት የሚገኝ እንደሆነ ሁሉ የቡድን ነፃነት ምንጭ ደግሞ ትውፊቶቻችን ናቸዉ።

አንድ ላይ ያስተሳሰረን ጉዳይ ከሚያለያየን ነገር የበለጠ ጠንካራ ከሆነ ዘንድ ሁሉም ነገር በጎ ይሆናል።

1. ከሁሉም በፊት የጋራ ደህንነታችን መቅደም አለበት፤ የግለሰብ ማገገም የሚመካዉ የሱሰኞች ገመና ጠባቂ አንድነት ላይ ነዉ።
2. የቡድናችን መሰረት የሆነ፡ ግን ከሁሉ በላይ ስልጣን ያለዉ፡ ለቆምንለት ዓላማ በጋራ ህሊናችን ራሱን የሚገልጽ አፍቃሪ አምላክ አለ፤ መሪዎቻችን ታማኝ አገልጋዮች እንጂ ገዢዎች አይደሉም።
3. አባል ለመሆን የሚያስፈልገዉ መጠቀም የማቆም ፍላጎት ብቻ ነዉ።
4. በሌሎች ቡድኖች ወይም በአጠቃላይ የሱሰኞች ገመና ጠባቂ ሕብረት ላይ ተፅዕኖ በሚፈጥር ጉዳይ ካልሆነ በስተቀር እያንዳንዱ ቡድን መተዳደር ያለበት በየራሱ ነዉ።
5. የእያንዳንዱ ቡድን ተቀዳሚ ዓላማ ግን አንድ ነዉ፤ ይህም ለሌሎች ሱሰኞች መልዕክቱን ማስተላለፍ ነዉ።
6. የገንዘብ፡ የንብረት ወይም የክብር ጉዳይ ቀዳሚ ዓላማችንን ሊያስተን ስለማይገባ የትኛዉም የሱሰኞች ገመና ጠባቂ ቡድን ተዛማጅ ለሆኑም ይሁን ለሌሎች ተቋማት የህብረቱን ስም ዕዉቅና ለመስጫ፡ ገንዘብ ለማግኛ ወይም ለዚህ መሰል ተግባር ማዋል የለበትም።
7. ሁሉም የሱሰኞች ገመና ጠባቂ ቡድን ከዉጪ የሚገኝ ድጋፍን በማስቀረት ሙሉ በሙሉ እራሱን የቻለ እንዲሆን ይጠበቃል።
8. በአገልግሎት ማዕከሎቻችን የሚቀጠሩ ልዩ ባለሙያዎች ካልሆኑ በቀር የሱሰኞች ገመና ጠባቂ ሕብረት ምንጊዜም ቢሆን የሚንቀሳቀሰዉ በራሱ አባላት ብቻ መሆን አለበት።
9. የሱሰኞች ገመና ጠባቂ ሕብረት እጅግም የተደራጀ መሆን አይጠበቅበትም፤ነገር ግን ለሚያገለግላቸዉ ሰዎች በቀጥታ ተጠሪ የሆኑ ቦርዶችን ወይም ኮሚቴዎችን ማቋቋም ይቻላል።
10. የሱሰኞች ገመና ጠባቂ ሕብረት ስም በምንም ዓይነት መልኩ ሕዝብን የሚያወዛግብ መሆን የለበትም፤ ለዚህም ሲባል ማህበራችን ዉጫዊ በሆኑ ጉዳዮች ላይ አስተያየት አይሰጥም።
11. የሕዝብ ግንኙነታችን የተመሰረተዉ እራሳችንን በማስተዋወቅ ከመሆን ይልቅ በሳቢነቱ ነዉ፤ በሬድዮ፡ በጋዜጣ እና በፊልም የምንቀርብ ከሆነ ምንጊዜም ቢሆን የግለሰብ ገመናን መጠበቅ አስፈላጊ ነዉ።
12. ገመና ጠባቂነት የትውፊቶቻችን ሁሉ መንፈሳዊ መሰረት ሲሆን መቼም ቢሆን ከግለሰቦች ባህሪ ይልቅ መርሆቻችንን እንድናስቀድም ያስታዉሱናል።

አስራሁለት ደረጃዎች እና አስራሁለት ትውፊቶች ከ
AA World Services, Inc.
ፈቃድ ተወስዶ በኛ አግባብ በድጋሚ የታተመ

Copyright © 2015 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
የባለቤቱ መብት በህግ የተጠበቀ ነው

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office–CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office–IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org

ይህ በሱሰኞች ገመና ጠባቂ ህብረት እውቅና ያገኘ
የትርጉም ሥራ ነው።

Narcotics Anonymous, , , , እና The NA Way
በNarcotics Anonymous World Services, Incorporated
የተመዘገቡ የንግድ ምልክቶች ናቸው።

ISBN 978-1-63380-059-5 Amharic 9/15
WSO Catalog Item No. AM-3101

Narcotics Anonymous®
የሱሰኞች ገመና ጠባቂ ህብረት

IP No. 1-AM

ማን፡ ምን፡ እንዴት እና ለምን

ከነጯ *Narcotics Anonymous*
ቡክሌት ተወስዶ በድጋሚ የታተመ