



ისაილ ოგორაძე



მე ვიხუვ ჩემს ოჯახს დამოკიდებულეზისებუნ





მოწყაღე და მწყაღობელი ღმერთის სახელით



muslim georgia



დიანეთის საქმეთა
სამმართველოს გამომცემლობა

სახალხო წიგნები

თარგმნა


აუთანდილ მიქელაძემ

გრაფიკა და დიზაინი
ბილალ ილკაი





საერთაშორისო საქველმოქმედო ფონდი
وقف تضامن وادع المسلمو جورجا
muslim GEORGIA ULUSLARARASI YARDIMLAŞMA VAKFI

 www.muslimgeorgia.org  info@muslimgeorgia.org

 [muslim.georgia.18](https://www.facebook.com/muslim.georgia.18)  [muslim.georgia.54](https://www.facebook.com/muslim.georgia.54)

 [georgiaquran](https://twitter.com/georgiaquran)  [muslim_georgia](https://twitter.com/muslim_georgia)

 [muslimgeorgiaquran](https://www.instagram.com/muslimgeorgiaquran)  [muslimgeorgia](https://www.instagram.com/muslimgeorgia)



მე ვიყავ ჩენს ოჯახს ღამოკიდებუდებოვნ



ისევე მომჩვენ







ჩვენი ძვირფასი შუამავალი ბრძანებს:

„არსებობს ორი სახის სარჩო, რომელთა ფასიც ადამიანების უმრავლესობამ არ იცის და ტყუევდებიან, ესენია: ჯანმრთელობა და თავისუფალი დრო.“ (ბუჰარი, რიჟაყ, 1)

„ყველა მათრობელა სასმელია და ყველა მათრობელა აკრძალულია.“ (მუსლიმი, ეშრიბე, 74)

„იმისი, რისიც ათრობს ბევრი, ცოტაც აკრძალულია.“ (თირმიზი, ეშრიბე, 3)

„განკითხვის დღეს ძვრასაც ვერ იზამს ვერცერთი მსახური, რომლის მიმართაც არ იქნება დასმული კითხვები: რისთვის გალია თავისი ცხოვრება, რა გააკეთა თავისი ცოდნით, როგორ მოიპოვა და რაში დახარჯა თავისი ქონება, რას მიუძღვნა თავისი სხეული.“ (თირმიზი, სიფათულ-ყიაბე, 1)



muslim georgia
914
international chapter



ერთ-ერთი ყველაზე სერიოზული პრობლემა, რომელიც დღეს საფრთხეს უქმნის მსოფლიოს მცხოვრებლებს და ემუქრება არა მხოლოდ ინდივიდებს, არამედ ოჯახებს, არის ნარკოტიკულ ნივთიერებაზე დამოკიდებულება. ნარკოტიკულ ნივთიერებაზე დამოკიდებულება დაავადებაა, რომელიც გამოწვეულია ისეთი ნივთიერებების ხშირი გამოყენებით, როგორცაა მარიხუანა, ჰეროინი, ნარკოტიკული აბები, გამხსნელი სითხე, სიგარეტი, ალკოჰოლი, არ აქვს მნიშვნელობა რა ასაკის იქნება.

ალკოჰოლური და ისეთი ნივთიერებების, რომლებიც იწვევენ დამოკიდებულებას, გამოყენების ასაკი დღითი დღე მცირდება და ამ ნივთიერებებისადმი ინტერესი სწრაფად იზრდება ახალგაზრდებსა და მოზარდებში. ამ მტკივნეული სურათის ფონზე გარდაუვალია, რომ არ მოხდეს მორალური და კულტურული ღირებულებების გადაჭარბება, დანაშაულის დონის ზრდა და რაც მთავარია, ოჯახური კავშირების დაზიანება. გსურთ გააძლიეროთ თქვენი ოჯახის ერთიანობა და დაიცვათ თქვენი ოჯახის ყველა წევრი მავნე ჩვევებისგან? მაშინ, თქვენ უნდა აიმაღლოთ ცნობი-



მე ვიყავი ჩვენს ოჯახს დაემოქმედებულებიდან

ერება ნარკოტიკულ ნივთიერებაზე და-
მოკიდებულებასთან ბრძოლის შესახებ
და მიიღოთ ინფორმაცია.

საინსტიტუტო პერიოდი: მოწიფულობა

ჩვენ ყველამ ვიცით, რომ მოწიფულო-
ბა არის მდელვარე და რთული პერი-
ოდი ბავშვობიდან ახალგაზრდობაში
გადასვლისას. მოწიფულობა, რომელიც
წარმოადგენს განვითარების ერთმანე-
თისგან განსხვავებულ ერთ-ერთ პერი-
ოდს ცხოვრებაში, არის ბრძოლა ფიზი-
კური, ემოციური და სოციალური მოწი-
ფულობის მიღწევაში. ახალგაზრდა, მა-
მაცი და ენერგიული ბავშვი, რომელმაც
დაახლოებით 13 წლის ასაკში შედგა
ფეხი მოწიფულობაში, უკვე მოითხოვს,
რომ განიხილონ ის, როგორც ზრდასრუ-
ლი და შეეცდებოდა დაამტკიცოს საკუთა-
რი თავი ყველა გზით. იგი ძირითადად
ავლენს ზოგადად ეგოცენტრულ დამო-
კიდებულებას, სჯერა, რომ არის ძლიე-
რი, დამოუკიდებელი და გრძნობს მოზღ-
ვავებულ მდელვარებას, რომ აღნიშნუ-
ლი აღიარებინოს მის გარშემომყოფებს.



მშობლების წესებს ის არ ემორჩილება; მას არ აინტერესებს საზოგადოების მოლოდინები და ტრადიციის კოდები! მისი თქმით, საჭიროა ცხოვრებაში სცადო რაიმე ახალი და განსხვავებული!

სწორედ ამ სულიერ განწყობას შეუძლია შექმნას უკიდურესად ხელსაყრელი გარემო ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების, განსაკუთრებით კი სიგარეტისთვის მოხმარებისათვის. ზოგჯერ,





მე ვიყავ ჩვენ ოჯახს დამოკიდებულებისა

როდესაც სკოლაში და სახლში შემხვედრი შეზღუდვები იწვევს კონფლიქტებს, გაბრაზებული, იმედგაცრუებული ან გაღიზიანებული ახალგაზრდები, შეიძლება გახდნენ ნარკოტიკულ ნივთიერებაზე დამოკიდებულნი. ამ პერიოდში მათი უმრავლესობა ენდობა მეგობრებს; თავის გრძნობებს და აზრებს უზიარებს თავის მეგობრებს. თუ ემოციურ რყევებს კიდევ დაემატება მიმბაძველობითობა და ცნობისმოყვარეობა, საფრთხის ზომები ორმაგად გაიზრდება. ამიტომ, ჩვენი შვილები, რომლებიც არიან მოწიფულობის ასაკში, გადიან ისეთ მგრძნობიარე და სარისკო პერიოდს, რომლის დროსაც არავითარ შემთხვევაში არ უნდა დარჩნენ მშობლების ყურადღებისა და გაგების გარეშე.

რას არის დამოკიდებულება და როგორ იწვევს?

დამოკიდებულება მდგომარეობს, ადამიანის მიერ იმ ნივთიერებაზე ან ქმედებაზე კონტროლის დაკარგვაში, რომელსაც ის იყენებს, განათავსებს მას ცხოვრების ცენტრში და არ შეუძლია



მის გარეშე ცხოვრება. დამოკიდებულება შეიძლება განვითარდეს, როგორც სიგარეტზე, ალკოჰოლურ სასმელებზე, ნარკოტიკებზე და ა.შ., ასევე ქმედებებზე, როგორცაა აზარტული თამაშები ან ტექნოლოგიურ მოწყობილობებზე, როგორცაა ინტერნეტი და ტელევიზია.

თუ ადამიანი,

თავის დროს, ენერჯიას, ფულს ან ინტერესს, მიუძღვნის კონკრეტულ ნივთიერებას, არსებას ან ქმედებას, გარდა იმ საქმეებისა, რომლებიც ვალდებულია გააკეთოს და იმ ურთიერთობებისა, რომლებიც ვალდებულია გააგრძელოს,

თუ ის ვერ აღწევს მას და ავლენს სიმპტომებს, როგორებიცაა მოუსვენრობა, უძილობა, ანორექსია, გაბრაზება,

მიუხედავად მის მიერ სოციალური, ფიზიკური ან სამართლებრივი პრობლემების წარმოქმნისა, აგრძელებს კონკრეტული ნივთიერების გამოყენებას ან გარკვეულ ქმედებას,

ავლენს კონკრეტულ ნივთიერებაზე ან ქმედებაზე დამოკიდებულებას იმ დონეზე, რაც ხელს უშლის სკოლის, სამ-



მე ვიყავ ჩვენ ოჯახს და მოკიდებულებიდან

სახურებრივ და ოჯახურ ცხოვრებას, არ ასრულებს თავის ვალდებულებებს, მეტიც, ავიწყდება ისეთი მოთხოვნილებები, როგორცაა ჭამა-სმა, და ჰიგიენა, დამოკიდებულია და უნდა იმკურნალოს.

რა არის ხარისხიერი ნივთიერებაზე დამოკიდებულების მიზეზები?

ცხოვრება გამოცდაა და გამოცდა ნიშნავს სირთულეს, პრობლემას, ბრძოლას, შრომას და მოთმინებას. ზოგჯერ ადამიანი, უამრავი პრობლემის წინაშე, რომლებსაც იძულებულია დაუპირისპირდეს ცხოვრებაში, არ არის ისეთი ძლიერი, როგორც მოლოდინია. განიცდის რწმენისა და ნების სისუსტეს და მაშინ, როცა სინამდვილეში მცირეა, როგორც თოვლის გუნდა, შეიძლება აღმოჩნდეს ამ უარყოფითობების ქვეშ და მათ ზრდასაც გრძნობს ისე, როგორც ზვავის. ასეთ სიტუაციაში გრძნობს დახმარების საჭიროებას. თუ მის გვერდით არ არის ოჯახის იმედის მომცემი ხმა და მხარდაჭერა, ეძებს სხვა თავშესაფარს. განსაკუთრებით, ამ პერიოდში, როდესაც ინტენსიურია აღიარების სურ-



ვილი მისი გარშემომყოფების მხრიდან, ოჯახის უარყოფითი დამოკიდებულება გამოიწვევს ემოციური პრობლემების გაჩენას. მოწიფულმა, რომელიც გაურბის ამ პრობლემებს, შეიძლება აირჩიოს მავნე ნივთიერებები, როგორც თავშესაფარი; პრობლემის აღმოფხვრის ნაცვლად, პირიქით, შეიძლება აღმოჩნდეს პრობლემაში უფრო მეტად ჩაძირვის საფრთხის წინაშე.

შემდეგ მას ელოდება პრობლემური პროცესი. სირცხვილი, უფულოდ დარჩენა, ოჯახისგან მოწყვეტა, საზოგადოებისგან განდგომა, მარტოობისკენ ბიძგი, დარღვევები სამსახურის და სკოლის ცხოვრებაში, მორალური გადახრები, დეპრესია, სასიკვდილო დაავადებების ქონა ან სხვების დაინფიცირება, თვითმკვლელობა ...

თუ გადავხედავთ მიზეზებს, რომლებიც ადამიანს უბიძგებს ამ რთული მოგზაურობისკენ, დავინახავთ, რომ პირად და ოჯახურ პრობლემებთან ერთად, ასევე მნიშვნელოვნად მოქმედებს ცნობის-მოყვარეობა და მეგობრის გავლენაც. აქ ურიგო არ იქნება, თუ მოკლედ შევეხებით დამოკიდებულების მიზეზებს.

ცნობისმოყვარეობა

იმ მიზეზთა შორის, თუ რატომ იწყებენ ახალგაზრდები სიგარეტისა და სხვა მავნე ნივთიერებების მოხმარებას, პირველი რიგში, მოდის ცნობისმოყვარეობა და მიბაძვა. მოსაზრებამ, რომ „ერთხელ არა უშავს“, შეიძლება გამოიწვიოს ადამიანის გაბმა დამოკიდებულების მახეში.

მეგობრების გარემო

მეორე უმთავრესი მიზეზი, რომელიც ადამიანს უბიძგებს ნარკოტიკული ნივთიერებების მოხმარებისკენ, არის მეგობრებთან ურთიერთობა. სიმართლეა, რომ ბოროტება, ისევე როგორც სიკეთე, გადაიცემა მეგობრის ხელით, არსებობს ფაქტი, რომელიც გახდა ჩვენი რელიგიის გაფრთხილებების საგანიც: ჩვენი საყვარელი შუამავალი ბრძანებს: “მაგალითი კარგი მეგობრისა და ცუდი მეგობრის ჰგავს მუშკის გადამზიდავს და საბერველას მბერავს. მუშკის გადამზიდავი ან დაგპატიუებს მასზე, ან შენ შეიძენ მუშკს მისგან ან კიდევ, მისგან კარგ სურნელს მიიღებ. საბერველას მბერავი კი, ან ტანსაცმელს დაგიწვავს, ან მისგან ცუდ სუნს მიიღებ!” (მუსლიმი, ბირი და სილა, 146)

უზრუნველვყოთ,
რომ ახალგაზრდებმა
გამოიჩინონ სიფრთხილე
იმ შეთავაზებებისა
და საფრთხეების
წინაშე, რომლებიც
ამზადებენ ალკოჰოლურ
სასმელებთან და
ნარკოტიკებთან მათი
გაცნობის საფუძველს!

„ერთხელ არა უშავს!“

**“არ იწვევს დამოკიდებულებას,
დალიე.”**

“გთხოვთ, ჩვენი ხატრით, ერთხელ!”

**“თუ ამას სცდი, გაგაცნობ
შენთვის სასურველ ბავშვს.”**

**“თუ წახვალ, სახეზე ერთხელაც
არ შეგხედავ”.**

**“თუ არ დაღწევ, შენს შეცდომებს
მამაშენს მოვუყეობი!”**



მე ვიყავ ჩვენ ოჯახს დაეოქოებადგინება

მოწიფულობის პერიოდში, როდესაც მშობლების გავლენა მცირდება, მეგობრების ჯგუფის სანქციების ძალა იზრდება. ახალგაზრდებს, რომლებიც უფრო მეტად ენდობიან მეგობრებს, ვიდრე თავიანთ მშობლებს, უჭირთ მათი დაქინებისთვის წინააღმდეგობის გაწევა. იმისათვის, რომ იყოს ჯგუფის ნაწილი, არ გაირიყოს და არ იყოს მარტო, ზოგჯერ შეიძლება იძულებული გახდეს, გამოსცადოს ნივთიერებები, როგორცაა სიგარეტი, ალკოჰოლი, ნარკოტიკები.

ოჯახის წევრების მაგალითი

ნებისმიერი ოჯახის წევრმა, რომელიც სიგარეტის მომხმარებელი, ალკოჰოლზე ან ნარკოტიკულ ნივთიერებაზე დამოკიდებულია, შეიძლება გამოიწვიოს არასასურველი შედეგი, როგორცაა ბავშვების მიერ მისგან მაგალითის აღება. მშობელთა მიერ უარყოფითი ქცევის მოდელის გამოვლენა, ბევრად უფრო მოქმედებს, ვიდრე მათი ზეპირი გაფრთხილება; რამდენიც უნდა აფრთხილონ იმ ნივთიერებების შესახებ, რომლებიც იწვევს დამოკიდებულებას, ბავშვები ასრულებენ იმას, რასაც მშობლები აკეთებენ და არა იმას, რასაც ეუბნებიან.



ფსიქოლოგიური პრობლემები

როდესაც ახალგაზრდა დამწუხრებუ-
ლია, შეწუხებულია და გაბრაზებულია,
მან შეიძლება ეძებოს გამოსავალი ნარ-
კოტიკული ნივთიერების მოხმარებაში
იმ შემთხვევებში, როდესაც მას არ შე-
უძლია გაუმკლავდეს ოჯახთან და სკო-
ლასთან დაკავშირებულ პრობლემებს.
თუმცა, მის ცხოვრებაში წარმოქმნილი
პრობლემების გორგალი, გადააქცევეს
მას მავნე ნივთიერების ტყვედ და მიი-
ღებს უფრო დიდ და რთულ სახეს.



სოციალური გარემოს გავლენა

მაგნე ნივთიერებების ჩვევა, არ არის მხოლოდ ეკონომიკური და ფსიქოლოგიური პირობების შედეგად წარმოქმნილი ფაქტი. სოციალური სტრუქტურა და გარემო პირობები გავლენას ახდენს ადამიანების ტენდენციაზე. მაგალითად, ადგილები სადაც ნარკოტიკების გაყიდვა შესაძლებელია ყველაზე ადვილად, არის ის რეგიონები, სადაც გავრცელებულია ნარკოტიკული ნივთიერების გამოყენება. ამის შემდეგ, ის ადგილებიც, რომლებსაც შეუძლიათ ახალი მომხმარებლების მოზიდვა, არის ის დასახლებები, სადაც ხალხს შეუძლია თვალი დახუჭოს ნარკოტიკული ნივთიერების ჩვევაზე და შეიძლება ვერ გაუწიოს წინააღმდეგობა მათ გაყიდვას.





ვინ არის უფრო მეტად რისიკის ქვეშ?

პირველ რიგში, გავიხსენოთ კიდევ ერთხელ, რომ ბავშვები, რომლებიც არიან მოწმე თავიანთ ოჯახში ნარკოტიკების მოხმარებისა, როგორც წესი მოწიფულობასთან ერთად უჩნდებათ მიდრეკილება გამოსცადონ მავნე ნივთიერებები. ინდივიდების არსებობა ოჯახში და ახლო ნათესავების გარემოში, რომლებიც მოიხმარენ სიგარეტს, ალკოჰოლს და ნარკოტიკებს, ბავშვებში იწვევს ცნობადობას და ამ შემთხვევაში რთულდება ბავშვის მავნე ნივთიერებებისგან დაცვა.

ოჯახებში, სადაც არ არის განვითარებული სიყვარულსა და თანაგრძნობაზე დაფუძნებული ჯანსაღი ურთიერთობა, გამეფებულია ძალადობა და არეულობა, მაღალია რისკი იმისა, რომ ბავშვები გახდნენ ნარკოტიკულ ნივთიერებაზე დამოკიდებულნი. იმ მშობლების შვილები, რომლებიც არიან დაუბალანსებელნი და არასტაბილურნი, რომლებიც თავიანთ შვილებს ექცევიან ზედმეტად ტოლერანტულად, შეზღუდვის გარეშე,

მე ვიყავ ჩვენ ოჯახს ღამოქილეულებივან

იცავენ ბავშვებს ზედმეტად, რაც ხელს უშლის ბავშვის ინდივიდუალურობას და თავდაჯერებულობას, დისციპლინის სახელით ზედმეტად ახდენენ ზეწოლას, არიან მიდრეკილი ნივთიერებაზე დამოკიდებულებისადმი.

მეორე მხრივ, ოჯახში, რომელიც დაინგრა, მოხდა განქორწინება, სადაც ერთ-ერთი მშობელი დაიკარგა, მაღალია ალბათობა იმისა, რომ ასეთ ოჯახში გაზრდილმა ბავშვმა მზრუნველობა და სიყვარული ექვბოს გარეთ ან ნარკოტიკული ნივთიერების მოხმარებაში.

რისკის ჯგუფში შემავალი მოზარდების ზოგად მახასიათებლებს შორის შეიძლება ჩამოითვალოს ისეთი მდგომარეობები, როგორცაა აგრესიულობა, ქცევითი დარღვევები და წინააღმდეგობა, ყველა სიტუაციაში და ყველას მიმართ აჯანყება ან პირიქით, ინტროვერტობა და გადაჭარბებული მორჩილება, უუნარობა გამოხატოს საკუთარი თავი, გარშემომყოფთა სიტყვებისა და ქცევის გადაჭარბებული გავლენა. ამიტომ, როგორც მშობლების, რომლებიც პასუხისმგებელნი არიან თავიანთი ოჯახის დაცვაზე, ჩვენი ვალია ყურადღებით მო-



ვეკიდოთ ჩვენი შვილის პიროვნულ თვისებებს, მის ტენდენციებს, ინტერესებსა და მოთხოვნილებებს.

რახე უნდა იქყოფი?

გარდა ნივთიერებებისა, რომლებიც ცნობილია ცუდი სუნით, როგორცაა სიგარეტი და ალკოჰოლი, არცერთი ნარკოტიკის ამოცნობა მოხმარების ადრეულ ეტაპზე არ არის მარტივი. არსებობენ ნარკოტიკულ ნივთიერებებზე დამოკიდებულნი, რომლებიც მრავალი წლის განმავლობაში არავის შეუმჩნევია. თუმცა, ნარკოტიკულ ნივთიერებაზე დამოკიდებულებამ შეიძლება თავი გამოავლინოს ზოგიერთი ფიზიკური სიმპტომებით და ქცევითი ცვლილებებით. მოზარდებში ახალგაზრდები ხშირად განიცდიან ტურბულენტურ განწყობას და მშობლებს, რომლებიც თავიანთი შვილების არასტაბილურ ქცევას უკავშირებენ ასაკს, შეიძლება ზოგჯერ გამაფრთხილებელი ნიშნები გამოეპაროთ. სინამდვილეში, ამ ნიშნების ცოდნა სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია ადრეული დიაგნოზისათვის.

ფიზიკური სიმპტომები

შეიძლება შეიცვალოს იმ ახლგაზრდის ჩაცმის სტილი და ვარცხნილობა, რომელიც მოიხმარს ნარკოტიკულ ნივთიერებას. ისეთი სიმპტომები, როგორიცაა გახეული ან დამწვარი ტანსაცმელი, ნაიარევი ან გაჭრის კვალი სხეულზე. ცვლილებები კვების ჩვევებში და სწრაფი კლება წონაში, საუბრის გაძნელება ან ენის კიდება საუბრისას, მოსაწყენი გამოსვლა, ფოკუსირებისა და აღქმის პრობლემები, გადაჭარბებული მობილურობა და ენერგეტიკული აფეთქებები შეიძლება ნიშნავდეს, რომ ახალგაზრდა მოიხმარს ნარკოტიკულ ნივთიერებას.

არავითარ შემთხვევაში არ უნდა მოხდეს იგნორირება ფიზიკური სიმპტომებისა, როგორცაა ხელის კანკალი, ოფლის გამოყოფა, უძილობა, მოუსვენრობა, გაღიზიანება, უწყვეტი უძილობა, უწყვეტი გულისრევა, ანორექსია ან მაძრობა, ანემია და ინტოქსიკაცია.

ქცევითი ცვლილებები

ახალგაზრდის შეუსაბამო სიტყვები



და არასტაბილური ქცევები, რეაქტიულობა და დაძაბულობა, ოჯახიდან და სკოლის გარემოდან გაქცევა, მომაგალთან დაკავშირებით ოცნებებისა და გეგმების არქონა, ტყუილი ლაპარაკის დაწყება შეიძლება ნიშნავდეს, რომ ის არის მავნე ნივთიერებებზე დამოკიდებული.

გარდა ამისა, სახლიდან ზოგიერთ ნივთის დაკარგვა, სახლში გვიან მოსვლა, ტუალეტში დიდი ხნით დარჩენა, ოთახში და ჩანთაში ფხვნილის მსგავსი ნივთიერებების ან უცნობი აბების არსებობა, მოულოდნელად აღმოჩენილი ფული ან ვალები, შეიძლება მივიჩნიოთ, როგორც საეჭვო ნიშნები. ოჯახს შეუმჩნეველი არ უნდა დარჩეს ახალგაზრდის სამეგობრო წრის მოულოდნელი ცვლილებები, ჰობის მიმართ ინტერესის დაკარგვა, ხელებზე და ფეხებზე არსებული ნემსების ნაკვალევის დასაფარად მუდმივად გრძელ მკლავიანი ტანსაცმლის ჩაცმა, სიმთვრალე, გაუაზრებლობა და სურვილის არქონა. ყოველივე ამის გარდა, ყველაზე ზუსტი გზა იმის გაგებისა, მოიხმარს თუ არა ახალგაზრდა ნარკოტიკებს, არის თმის, შარდისა და სისხლის ტესტი.



„განკითხვის დღეს
ძვრასაც ვერ
იზამს ვერცერთი
მსახური, რომლის
მიმართაც არ
იქნება დასმული
კითხვები: რისთვის
გაღია თავისი
ცხოვრება, რა
გააკეთა თავისი
ცოდნით, როგორ
მოიპოვა და რაში
დახარჯა თავისი
ქონება, რას
მიუძღვნა თავისი
სხეული.“

(თირმიზი, სიფათულ-ყიამე, 1)

ოჯახისა და ახალგაზრდის

ურთიერთობა ხელოვნებაზე დამოკიდებულებაში

ოჯახი ერთობის უნიკალური სახელია, რომელიც ადამიანს იკრავს გულში სიყვარულითა და თანაგრძნობით. როგორც კი ის სამყაროს მოეკლინება, უმნიშვნელოვანეს როლს ასრულებს მისი ხასიათის, რწმენისა და ზნეობის ფორმირებაში. ბავშვები ცხოვრების შესახებ წესებს, ფასეულობებსა და ქცევით მოდელს სწავლობენ ოჯახში, მშობლების დაკვირვებით და მოსმენით. ამიტომ, იყო მშობელი გულისხმობს კარგი ადამიანის აღზრდის პასუხისმგებლობას. ჩვენი ძვირფასი შუამავალი ამ პასუხისმგებლობას განვიმარტავს შემდეგნაირად: „თითოეული თქვენგანი არის მწყემსი / პასუხისმგებელი და თქვენ ხართ პასუხისმგებელი ყველაფერზე, რასაც მართავთ. სახელმწიფოს მეთაური პასუხისმგებელია და პასუხს აგებს მასზე, რასაც ის მართავს. ოჯახში ბატონი პასუხისმგებელია და პასუხს აგებს მასზე, რასაც ის მართავს. სახლში ქალბატონიც პასუხისმგებელია და პასუხს აგებს მასზე, რასაც ის მართავს.“ (ბუჰარი, ისთიქრაჰ, 20)



განა ადამიანმა შეიძლება ისურვოს, თავისი შვილი იყოს არაჯანსაღი და შეუსაბამო პიროვნება? რასაკვირველია, ჩვენ ყველას გესურს, რომ მივიღოთ სწორი გადაწყვეტილებები, გამოვავლინოთ აზრიანი დამოკიდებულებები და ავღზარდოთ კარგი ადამიანები. თავს არ ავარიდებთ მსხვერპლს ჩვენი შვილის განათლებისა და განვითარებისათვის. მაგრამ იმისათვის, რომ იყოს შეთავსებული ადამიანი, როგორც საკუთარი თავთან, ასევე ღმერთთან და ასევე საზოგადოებასთან, ბავშვს სჭირდება უფრო მეტი, ვიდრე მუცლის ამოძღობა და ტანზე ჩაცმაა.

უზენაესი
 ალკლაჰი
 ბრძანებს: „ჰეი
 თქვენ, რომელთაც
 ირწმუნეთ! დაიცავით
 თქვენი სულნი და თქვენი
 ოჯახი ცეცხლისგან,
 რომლის საწვავი
 ადამიანები და
 ქვებია.“

(თაჰრიმ, 66/6)

მე ვიყავ ჩენს ოჯახს დამოკიდებულებისგან

არ აქვს მნიშვნელობა, რა ასაკისაა, ჩვენს შვილს სჭირდება ტოლერანტული მშობლები, რომლებიც პატივს სცემენ მის სიყვარულს, მის ინტერესს და გაუგებენ მას, როგორც პიროვნებას, მისი აზრების მოსმენით. თუ ავტორიტარულ დამოკიდებულებას ვიღებთ, რომელიც არ გამოხატავს მის სიყვარულს, არასოდეს პატიობს შეცდომას, როგორ შევძლებთ უზრუნველყოთ, ჩვენმა შვილმა გაგვიზიაროს თავისი დარდი? როგორ შეგვიძლია ველოდოთ, რომ ახალგაზრდამ, რომელსაც ეშინია ჩვენი, შეშფოთებულია ჩვენი არსებობით, ზოგჯერ უცხოს უფრო ახლოდ მიიჩნევს ვიდრე ჩვენ და გულს უშლის, ჩაგვჭიდოს ხელი?

ახალგაზრდის საუკეთესო დახმარება შეუძლია მის ოჯახს, რომელიც ყველაზე კარგად იცნობს მას. მშობლები, რომლებიც შვილს დროდადრო სთავაზობენ კონსტრუქციულ რჩევებს, აძლევენ მას შეცდომის გამოსწორების შესაძლებლობას, უზიარებენ მას მოსაზრებებს და ავითარებენ მეგობრულ ურთიერთობას, სინამდვილეში არიან ყველაზე ძლიერი დაცვის სისტემა ნარკოტიკულ ნივთიერებაზე დამოკიდებულების წინააღმდეგ!



არ თქვათ! „ჩემს შვილს არაფერი მოუვა. ნივთიერებები, რომლებიც იწვევს დამოკიდებულებას ჩვენს ოჯახს არ ესება; ეს არის სხვათა პრობლემა.“ გაითვალისწინეთ, რომ ნარკოტიკულ ნივთიერებაზე დამოკიდებულები, ადამიანები, რომლებმაც დაკარგეს სიცოცხლე ნარკოტიკის ან სიგარეტის და ალკოჰოლის მიერ გამოწვეული დაავადებების გამო, არ არიან საპირისპირო და გიჟური ტიპები. ბევრი ადამიანი, რომელიც მოდის ყველა სახის ოჯახიდან, რომელთაც აქვთ პროფესია და სტატუსი ყველა სფეროში, ხდებიან დამოკიდებულნი ნივთიერებაზე, რადგან ვერ ამბობენ „არა!“ სანამ მოკიდებენ შხამიანი ხელეები, თქვენი ოჯახის წევრებს ხელი თქვენ მოკიდეთ!

რეკომენდაციები მშობლებისთვის

ჩვენი ძვირფასი შუამავალი გვასწავლის: „თუ რომელიმე თქვენგანი დაინახავს ბოროტებას, შეცვალოს ის ხელით, თუ ამისათვის მას ძალა არ ეყოფა შეცვალოს ენით; თუ მას ამისთვისაც არ



„შენს სხეულს
აქვს უფლება
შენზე!“

(მუსლიმ, სიამ, 182)



მე ვიყავი ჩვენს ოჯახს და მოქიდეულებს შორის

ეყოფა ძალა, შეცვალოს გულით (ჩაუნერგოს მას ზიზღი და სიძულვილი მის (ბოროტების) მიმართ). ეს არის რწმენის მინიმალური მოთხოვნა.“ (მუსლიმ, რწმენა, 78) უთხრა ბოროტს გახერდი, იბრძოლო ბოროტების წინააღმდეგ ეს არის ადამიანური მოვალეობა. ჩვენ არ შეგვიძლია იმის იგნორირება, რომ მივაყენოთ ზიანი საკუთარ თავს, ჩვენს ოჯახს და ჩვენს საზოგადოებას მავნე ნივთიერებებით. ამიტომ ყურადღება უნდა მივაქციოთ შემდეგ პუნქტებს:

იყავით კარგი მაგალითი.

თქვენი სიტყვები და ქცევები თავსებადია ერთმანეთთან? თქვენი სწავლებები ან თქვენი წესები ძალაშია თქვენს ცხოვრებაში? ყველაზე მნიშვნელოვანი რამ, რაც შეუძლიათ მშობლებს გააკეთონ იმისათვის, რომ უზრუნველყონ მათი შვილების გააზრებულობა ნივთიერებაზე დამოკიდებულების ჩვევების განვითარების საკითხში, არის ის, რომ იყვნენ მათთვის კარგი მაგალითი თავიანთი ქცევებით. თუ ოჯახის უხუცესთა დამოკიდებულება პრობლემების წინაშე, არის დაუყოვნებლივ მიმართვა ქიმიური დამხმარისათვის, ზრდის ალბათობას



იმისას, რომ ბავშვიც, როდესაც ის აღ-
მოჩნდება პრობლემის წინაშე, თავს შეა-
ფარებს ნივთიერებას ნივთიერებას.

ჩამოყალიბეთ ხარისხიანი ურთიერთობა.

იცნობთ თქვენს შვილს? იცით მისი
გემოვნება, ოცნებები, გეგმები, შეშფოთე-
ბა, დარღვები? როგორც მშობლები, ბავშ-
ვთან ხარისხიანი ურთიერთობის განვი-
თარება არის ყველაზე ეფექტური გზა,
მისი ბოროტებისგან დაცვისა. დაუთმეთ
დრო თქვენი შვილის გაცნობას, გაა-
ტარეთ დრო მასთან. გახსოვდეთ, რომ
მას ესაჭიროება თქვენი მეგობრობა,
იმისათვის, რომ შეძლოს განსაკუთრე-
ბით ახალგაზრდობის მღელვარე წლე-
ბის გადალახვა და ჯანსაღი ფორმით
შედგას ფეხი ცხოვრებაში, როგორც
ზრდასრულმა. არ მოერიდოთ მის და-
ფასებას, მის მიმართ სიყვარულის გა-
მოხატვას. არ დაუშვათ, რომ მან თქვენი
ყურადღებისა და სიყვარულის სიცარი-
ელე, შეავსოს შხამით.

კიდევ ერთი მინიშნება, რაც უნდა
იცოდნენ უფროსებმა მავნე ჩვევების

შესახებ, არის ის, რომ მნიშვნელოვანია იყვნენ „კარგი მსმენელი.“ თქვენი შვილი დარწმუნებული უნდა იყოს იმაში, რომ მას შეუძლია მოიტანოს პრობლემა თქვენამდე. მაშინაც კი, თუ გიჭირთ მოთმენა, ყურადღებით მოუსმინეთ მის მონაყოლს, ნუ გააწყვეტინებთ და ეცადეთ გაიგოთ, რას გრძნობს. ნუ გამოავლენთ მწვავე რეაქციებს, მაშინაც კი, თუ ის ამბობს ისეთ რამეს, რაც გააკვირვებთ ან განცვიფრებთ. შეინარჩუნეთ სიმშვიდე და არასდროს გამოიყენოთ ძალადობა. თუ არ გააკონტროლებთ თქვენს აღშფოთებას, დიდი ალბათობით, გაჩუმდება და დაკარგავთ შესაძლებლობას იცოდეთ საფრთხის შესახებ, რომელიც შესაძლოა იყოს ძალიან ახლოს!

ასწავლეთ მას მისი ღირებულებები, გააძლიერეთ მისი სულიერება.

ახალგაზრდის მიერ ჩვენი კულტურული, რელიგიური და მორალური ღირებულებების ცოდნა, გაამარტივებს ლოგიკური მიზეზების წარმოქმნას, რათა მან უარი თქვას ნივთიერებებზე, რომლებიც იწვევს დამოკიდებულებას. მისი ძლიერება



რი სულიერება, უზრუნველყოფს, რომ არ იყოს სიცარიელეში და საკუთარ თავში დარწმუნებული მყარად დადგეს თავისი გადაწყვეტილებების უკან.

ამიტომ ჩვენ, როგორც მშობლებმა, უნდა ვიზრუნოთ არა მარტო ჩვენი შვილის ფიზიკურ განვითარებაზე, არამედ მის სულიერ განვითარებაზეც, მის მატერიალურ მოთხოვნებთან ერთად უნდა დავაკმაყოფილოთ მისი სულიერი მოთხოვნებიც. ესაუბრეთ თქვენს შვილს ისეთი სათნოებების შესახებ, როგორიცაა პატიოსნება, ერთგულება, კეთილგონიერება, პასუხისმგებლობა და განავითარეთ მასში ჰალალ-ჰარამის ცნობიერება. ასწავლეთ მას, რომ მისი სხეული ალლაჰის მიერ მისთვის ბოძებული ერთ-ერთი ყველაზე ძვირფასი ამანათია. შეახსენეთ მას ჩვენი საყვარელი შუამავლის შემდეგი გაფრთხილება:

დააწესეთ საოჯახო წესები.

ახალგაზრდები დამწყებნი არიან ცხოვრებაში. ისინი საჭიროებენ ისწავლონ საზღვრები იმისათვის, რომ გადაწყვიტონ, სად და როგორ იმოქმედონ,

რომელი შეთავაზებები მიიღონ და რომლებზე თქვან უარი. ამიტომ, როგორც მშობლებმა, განსაზღვრეთ მკაფიო წესები; უთხარით შვილებს ღიად, რომ თქვენ ხართ სიგარეტის, ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების წინააღმდეგი. არავითარ შემთხვევაში არ დაუშვათ სიგარეტისა და მსგავსი ნივთიერებების მოხმარება, თქვენც ასევე დაიცავით ეს წესი. განუმარტეთ მას წესები, რომლებიც გამოიყენება ნივთიერებაზე დამოკიდებულების თავიდან ასაცილებლად და რა სანქციების წინაშე აღმოჩნდება, თუ არ შეასრულებს მათ. გადადგით ნაბიჯები ცივი გონებით და ჭკვიანურად არარეალური მუქარის, ძალადობის და შეურაცხყოფის შემცველი მოქმედებების ნაცვლად.

**გაადვიდეთ ცნობიერება
თქვენს შვილში
ნივთიერებაზე
დამოკიდებულების შესახებ.**

აუხსენით თქვენს შვილს, რომ ნარკოტიკული ნივთიერებები აზიანებს მის ფსიქიკურ და ფიზიკური ჯანმრთელობას; უზრუნველყავით, რომ დაინახოს



მათი უარყოფითი შედეგები ოჯახური კავშირებისა და სოციალური ურთიერთობების თვალსაზრისით. ესაუბრეთ მას მეთოდებსა და ტაქტიკაზე, თუ როგორ თქვას უარი ნივთიერების შეთავაზებებზე. თუ ფიქრობთ, რომ ამის შესახებ ვერ მოახერხებთ სათანადოდ მის ინფორმირებას, უზრუნველყავით, ელაპარაკოს სპეციალისტს.

არ შეგეშინდეთ, სწორი ინფორმაციის მიღება ნივთიერებისა და მისი გამოყენების შედეგების შესახებ ახალგაზრ-



დებში, არ გაზრდის მის ცნობისმოყვარეობას. პირიქით, თუ იგი არ მიიღებს სწორ ინფორმაციას, გაზვიადებული და არასწორი ინფორმაციის მიმართ ექნება ინტერესი.

არ გაუმძაფროთ ცნობისმოყვარეობა.

კატეგორიულად დაუშვებელია ბავშვებთან და ახალგაზრდებთან იმ ნივთიერებების სასიამოვნო ეფექტების შესახებ საუბარი, რომლებიც იწვევენ დამოკიდებულებას. ახალგაზრდის სწორი ორიენტირება, რომელსაც გარშემომყოფთა წამახალისებელი საუბრების მოსმენის ან რეკლამის ეფექტის მქონე სცენების ყურების შემთხვევაში უჩნდება ცნობისმოყვარეობა, უპირველესად ოჯახის მოვალეობაა. აუხსენით მას, რომ ეს ნივთიერებები ჯერ აცინებს, შემდეგ კლავს.

გაიცანით მისი მეგობრები.

იცით, რომ ნარკოტიკულ ნივთიერებებზე დამოკიდებული ყოველი მეორე ბავშვი, ნარკოტიკების მოხმარებას იწ-



ყებს მეგობრის მეშვეობით? ანალოგიურად, ყოველი ორი ახალგაზრდიდან ერთი 18 წლის ასაკში მოწევას იწყებს და დაწყების მიზეზად ასახელებს მეგობრების წრეს. კვლევის მონაცემები, გვახსენებს ჩვენი შუამავლის შემდეგ სიტყვებს: „ადამიანი არის მისი მეგობრის რელიგიაზე. აქედან გამომდინარე, ყურადღება გაამახვილეთ იმაზე, თუ ვისთან იმეგობრებს ერთ-ერთი თქვენგანი.“ (ებუ დაჟუდ, ეფბ, 16)

ყველაზე მნიშვნელოვანი მიღწევა მათთვის, ვინც ფულს შოულობს ბინძური ბიზნესიდან, როგორცაა ნარკოტიკებით ვაჭრობა, არის ახალგაზრდების მიერ ამ ნივთიერებების ერთხელ მაინც გასინჯვა. ნარკოტიკების მიღება პირველად, ჩვეულებრივ, ხდება “უფასოდ” და „მეგობრის ხელით“. ამიტომ, როგორც მშობლებმა, ყურადღება მიაქციეთ, სად და ვისთან ერთად ატარებენ თავისუფალ დროს თქვენი შვილები. გაიცანით მისი მეგობრები და მეგობრების ოჯახები. ამგვარად, თქვენ გექნებათ შესაძლებლობა შეისწავლოთ ურთიერთქმედების გარემო, რომელშიც ის იმყოფება და მინიმუმამდე დაიყვანოთ უარყოფითი გავლენები.

უზრუნველყავით მის მიერ შინაგანი დისციპლინის განვითარება.

ცხოვრების სწავლაში ბავშვისთვის ძალიან მნიშვნელოვანია მშობლების ავტორიტეტი, მათ მიერ საზღვრის დაწესება და სიყვარულით დისციპლინის ჩამოყალიბება. თუმცა, ბავშვებს იმისათვის, რომ შეეძლოთ საკუთარი თავის ნდობა და განვითარდნენ, როგორც დამოუკიდებელი პიროვნება, ასევე სჭირდებათ ის ადგილები, სადაც მათ შეუძლიათ მარტო დარჩნენ და მშობლების გარეშე შეძლონ გადაადგილება. ამ შემთხვევაში მშობლების მოვალეობაა, ასწავლონ თავიანთ შვილებს, თუ რაზე გაამახვილონ ყურადღება იმ სოციალურ გარემოში, სადაც თვითონ არ იქნებიან.

რადგანაც, შეუძლებელია ახალგაზრდის კონტროლი გარე დისციპლინით დღე-ღამის ოცდაოთხი საათის განმავლობაში, ასწავლეთ ახალგაზრდებს საკუთარი თავის გაკონტროლების გზები, ანუ შიდა დისციპლინა. ისევე, როგორც ჩვენი ძვირფასი შუამავალი ამბობს: „სიკეთე არის ის, რაც თავის გულს მშვიდო-



ბას მოუტანს და შევა მასში; ბოროტება ის არის, რომ გულს არ აძლევს მოსვენებას და ტოვებს მასში ეჭვს, თუნდაც ადამიანებმა გამოიტანონ მის შესახებ ზოგადი რელიგიურ-სამართლებრივი გადაწყვეტილება (დარიში, ჯადო, 2) საკუთარი თავის შემოწება, დაკითხვა, სინდისის ხმის მოსმენა, საკუთარ თავთან შეჯიბრება და საკუთარი თავის რწმენა, უზრუნველყოფს, რომ ადამიანმა ისწავლოს დამოუკიდებლად დგომა.

აღმოაჩინეთ მიზეზები და შეიმუშავეთ ალტერნატივები.

ყურადღება მიაქციეთ თქვენი შვილის ცხოვრების დეტალებს და მხედველობიდან არ გამოგრჩეთ პიროვნება ან სიტუაცია, რომელმაც შეიძლება გამოიწვიოს მის მიერ თავის იმ ნივთიერებებზე შეფარება, რომლებიც იწვევს დამოკიდებულებას. შეიმუშავეთ ალტერნატივები, როგორცაა სპორტი, მეცნიერება, კულტურა და ხელოვნება და ხელი შეუწყეთ გაატაროს დრო ჯანსაღ საქმიანობაში.

თუ იცით, რომ მოიხმარს ნარკოტიკულ ნივთიერებას...

მე ვიყავ ჩვენს ოჯახს დაეოკიდებულებიდან

არ ესაუბროთ მას თუ თავს არ გრძნობთ მზად. ნუ ეცდებით ლაპარაკს, როდესაც ის ალკოჰოლური ან ნარკოტიკების ზემოქმედების ქვეშ იმყოფება. ხაზგასმით აღნიშნეთ, რომ გიყვართ ის, რომ თქვენი მიზანია, მას მხარი დაუჭიროთ, რომ მასთან იქნებით ყველა გარემოებასა და პირობებში.

გამოხატეთ თანაგრძნობა და შეეცადეთ გაიგოთ მისი პრობლემები და შიშები. კატეგორიულად მოერიდეთ არასწორ დამოკიდებულებებს, რომელიც ამსხვრევს ურთიერთობას, როგორცაა საყვედური, გინება, შეურაცხყოფა, ცუდი ეტიკეტირება, წყევლა, შვილობის უარყოფა, ცემა.

უპირველესად თქვენ იწამეთ, რომ „არსებობს დამოკიდებულების მკურნალობა“ და მიიღეთ სპეციალისტის დახმარება.