

Я І МОЯ БАБУШКА/ДІДЯ

- Долоні, долоні, де були?
 - У бабусі!
 - Що їли?
 - Кашку!
 - Що пили?
 - Бражку!
- Що таке кашка, я розумію, а от що таке бражка, а бабуся?
 - Ну це внучок, яку п'ють.
 - То ти мені кашку дала, а де ж бражка, бабусю?
 - Ой та внучок тобі не можна, її ж тільки дорослі п'ють.

Думки онука: "Швидше б підрости, тоді я з бабусею бражку питиму, вона, напевно, така смачна ..."

Онук убив киркою свою бабусю

В одному з будинків селища Шабри робітник малого підприємства, після спільного розпивання спиртного та сварки, завдав множинні поранення ножом та киркою своїй бабусі-пенсіонерці, яка від отриманих ран померла на місці події. Лиходія (онука) затримано.

Тривожна хроніка із газети
"На зміну!" № 56 від 25 березня 1993 р.

Якщо можете – молитесь за мене!

Бог не є Бог
мертвих, але живих.

Ісус Христос
Мф ., гл. 22, 32

Привіт мої улюблені баба Сіма і Дідуся. Вибачте, що вам так довго не писав. Ви, напевно, не зможете прочитати цього листа, адже туди, де ви зараз – листи не доходять. Але я вірю, що почуєте мене – мій голос.

Ви звідти все бачите та знаєте, як я жив останні роки. Мені дуже соромно перед вами – вибачте мені. Як би я хотів зараз повернутися в своє дитинство, хоч би на годинку. Приїхати до вас у Дігтярку на літні канікули. Побігти з ранку в ліс за сунцею, а ти бабуся тим часом ставиш тісто для пиріжків, і в обід ми втрьох сідаємо за стіл і ласуємо першими літніми ягодами. Я досі не можу забути цей запах – запах мого дитинства – запах стиглої суніці.

Дитинство – найкращий час у житті. Як я був тоді щасливий. Баба Сіма, Дідуся – вибачте мені за те, що я був часом грубий з вами, намагався все зробити всупереч вашим порадам. Пробач Дідулю, що не слухав твоїх порад, як мені не вистачає зараз твоїх оповідань. Зараз, згадуючи той час, я мимоволі ловлю себе на думці, що ніколи в житті мені не було так добре, так спокійно та щасливо, як було у вас – у моєму дитинстві. Вибачте мені мої рідні! Я обіцяю Вам, що ніколи більше не зроблю боляче моїй матінці, вашій дочці, я не питиму більше – ніколи. Якщо, можете, допоможіть мені в цьому – молитесь там за мене!

Я обов'язково приїду до вас на могилку, ви тільки зачекаєте мене. Дякую Вам мої кохані за моє дитинство, без Вас у мене, його не було б.

Ваш онук Саня

Привіт бабусю! Коли я раніше згадувала, як ти померла, я відразу відганяла від себе ці спогади. Але зараз не можу вже так жити, з цим каменем. Я тоді пила щодня і перетворила нашу трикімнатну квартиру на кубло. І вдень і вночі до нас йшли, і знайомі та незнайомі з пляшками, і ми прокидалися тільки для того, щоб знову напиться та забути. Якось я зайшла до тебе, а ти впала з ліжка і лежала на підлозі, я подивилася і зачинила двері. Потім я поїхала на дачу до Ігоря та пила там ще тиждень.

А потім з відпустки повернулася мати і побачила тебе на підлозі вже мертво, ти так і не встала. Мати приїхала на дачу, розбудила мене п'яну і почала бити, але треба було взагалі вбити за таке. Щоразу, коли ми ходимо до тебе на могилку, я згадую про це, та й не лише там. Я іноді відчуваю, що ти розмовляєш зі мною, і ти, мабуть, і допомогла мені стати тверезою. Я прошу тебе, пробач мені, зараз я щоранку молюся за тебе. Заради тебе та твоєї пам'яті я стала вільною від алкогольної отрути.

Твоя онучка N ***

Те, що не було завершено на землі, може бути зцілено...

Багато хто, дійшовши до листа до бабусі чи дідуся, пишуть: «Моя бабуся померла, тож писати їй марно». Листи померлим потрібні насамперед для того, щоб попросити прощення. Хтось подумає: «Як це писати листи померлим, та ще й розмовляти з ними, і просити у них вибачення, адже їх немає». Така позиція може бути не тільки у невіруючих людей, а й у віруючих. Митрополит Антоній у своїх спогадах пише: «Якийсь час тому прийшла до мене людина вісімдесяти з лишком років. Він шукав поради, тому що не міг більше виносити ту муку, в якій жив років шістдесят. Під час громадянської війни у Росії він убив кохану дівчину. Вони палко любили один одного і збиралися одружитися, але під час перестрілки вона раптово висунулася, і він ненароком застрелив її. І шістдесят років він не міг знайти спокою. Він не тільки обірвав життя, яке було нескінченно йому дороге, він обірвав життя, яке розквітало і було нескінченно дорогим для коханої дівчини. Він сказав мені, що молився, вибачався у Господа, ходив на сповідь, каявся, отримував дозвільну молитву і причащався, - робив усе, що підказувало уяву йому і тим, до кого він звертався, але так і не знайшов спокою. Охоплений палким співчуттям і співчуттям, я сказав йому: « Ви зверталися до Христа, Якого ви не вбивали, до священників, яким ви не завдали шкоди. Чому ви ніколи не подумали звернутися до дівчини, яку ви вбили ?

Він здивувався. Хіба не Бог прощає? Адже тільки Він один і може прощати гріхи людей на землі... Це так. Але я сказав йому, що якщо дівчина, яку він убив, простить його, якщо вона заступиться за нього, то навіть Бог не може пройти повз її прощення.

Я запропонував йому сісти після вечірніх молитов і розповісти цій дівчині про шістдесят років душевних страждань, про спустошене серце, про пережите ним муку, попросити її прощення, а потім попросити також заступитися за нього і випросити у Господа спокою його серцю, якщо вона пробачила. Він так зробив, і спокій прийшов... Те, що не було скоєно на землі, може бути виконане. Те, що не було завершено на землі, може бути зцілене пізніше, але ціною, можливо, багаторічного страждання та докорів совісті, сліз та стомлення».

Помилкові питні переконання

№ 10. Все, кидаю пити, питиму тільки на весіллях і на поминках, інакше люди мене просто не зрозуміють.

* Митрополит Антоній Сурозький «Життя. Хвороба. Смерть.», див. розділ «Занадто пізно?»

Робота з думкою про спиртне та тютюн

При появі нав'язливої думки випити/закурити, ти можеш подумки звернутися до бабусі/дідуся. Але якщо це не допомагає, можна зателефонувати своїм близьким по телефону, а віруючим можна випити святої води. Цей прийом посилює звернення до близьких.

Фото близкого любимого человека



Изображение иконы

Про силу волі

- Ти чому не можеш кинути пити і курити?
- Сили волі немає, от і п'ю, і курю.

Петров не хотів курити, але всі мужики задимили, і він закував теж. Петров не хотів пива, але всі мужики пішли до пивної, і він пішов із ними. Петров не хотів горілки, але всім налили по сто грамів, і він випив разом із усіма. Коли всі мужики пішли на роботу, Петров подумав: Що я насправді - мужик чи ганчірка? Досить мені плисти за течією». І пішов додому.

ПОКАЯНІЄ

Онук Саня та внучка Н *** змогли покаятися та ПОБАЧИТИ свої гріхи. Здатність бачити свої гріхи вважається даром вищим, ніж дар зцілення, більше, ніж навіть дар Воскресіння з мертвих.

Притча: Побачити свої гріхи.

Один інок молився Богу протягом десяти років про послання йому дару зцілення. Отримавши його і прийшовши до свого старця, він сказав: "Бог мені дав дар зцілення і вчора я воскресив мертву людину". Старець, вислухавши, сказав: "А тепер іди і молись, щоб Бог забрав у тебе цей дар і дав тобі дар бачити свої гріхи".



Що робить людина, коли вживає отруту?

Труїться! Так, звичайно, він труїться! Тому ми не говоримо «Він п'є чи курить», а він труїться тютюновим, алкогольним отрутою.

Звільнитися! Ми не говоримо кинув палити чи кинув пити, а звільнився від алкогольної отрути!

Закон затвердження та збереження Тверезості. – Ми не говоримо «сухий закон», ми говоримо Закон затвердження та збереження Тверезості.

Отрута – алкогольна, тютюнова отрута, інші наркотики.

Алкогольні, тютюнові вироби – говоримо не алкогольні «напої», а алкогольні вироби, т.к. те, що наливо у пляшках не можна назвати напоєм, т.к. напій призначений для того, щоб його пити. Найбільш підходящий термін алкогольна, тютюнова отрута!

Правила свідомої тверезості

Уважно прочитай правила свідомої тверезості, вони допоможуть тобі уникнути помилок.

1. Особиста тверезість.
2. Написати 50 щоденників програми. Пройти всі 12 ступенів.
3. Ходити до клубу щонайменше один раз на тиждень.
4. Прийняти «Закон затвердження та збереження тверезості» у своїй квартирі. Для цього треба зібрати свою родину і поставити на сімейній раді питання про те, щоб у своїй квартирі не труїлися тютюновим та алкогольним отрутою. Далі скласти протокол зборів.

Були присутні:

1. Ф. _____ І. _____ О. _____
2. Ф. _____ І. _____ О. _____
3. Ф. _____ І. _____ О. _____

Порядок денний: прийняття Закону затвердження та збереження Тверезості у квартирі, що знаходиться за адресою: 125000, м. Москва вул. Свободи буд. __ кв. ____.

Вирішили: не бути в алкогольно-наркотичному сп'яніння, а так само не труїтися тютюновим, алкогольним та іншим наркотичним отрутою в квартирі № ____ за вищевказаною адресою.

1. Ф. _____ І. _____ О. _____
Дата _____ Підпис _____
2. Ф. _____ І. _____ О. _____
Дата _____ Підпис _____
3. Ф. _____ І. _____ О. _____
Дата _____ Підпис _____

5. Викинути з дому ритуальний посуд для самогубства: попільнички, маленькі чарки, чарки, алкогольна, тютюнова отрута.
6. Зірвати винно-горілчані наклейки з пляшок, що використовуються у господарських цілях.
7. Не купувати алкогольну, тютюнову отруту, інші наркотики.
8. Нікого не пригощати тютюновим, алкогольним отрутою (не торкатися пляшки!)
9. Не розплачуватись алкогольною отрутою за зроблену будь-ким роботу.
10. Чи не заходити в ресторан, навіть поїсти, т.к. ресторан та дискотеки – це МІСЦЕ РОЗБРАННЯ!
11. Не працювати на підприємствах, пов'язаних з виробництвом та продажем алкогольної та тютюнової отрути.
12. Не купувати і не носити пакети з рекламою алкогольної та тютюнової отрути.
13. Не пити безалкогольне пиво та вино.
14. Виключити гумор: «Щось стало холодніти, чи не час нам...».
15. Не співати (не слухати) та не розповідати вірші з алкогольною тематикою.
16. Оголосити про свою тверезість усім своїм близьким, друзям, знайомим. Для цього треба всім написати їм листа, в якому пояснити, чому ти вирішив стати тверезим і чому до тебе не можна приходити з алкогольною отрутою в гості.
17. Закликати всіх своїх близьких, друзів, знайомих не купувати в магазинах алкогольну та тютюнову отруту.
18. Пустеля – не бути на заходах, де вживають алкогольну отруту, навіть якщо тебе запросив твій начальник і пообіцяв тобі підвищення по службі. Виняток може бути лише, якщо тебе покликали батьки. Завжди пам'ятай заповідь – шануй батьків.
19. Оголосити особисту війну алкогольної, тютюнової, наркотичної мафії.
20. Зберігати подружню вірність. Не знайомитись для серйозних стосунків із одруженими/заміжніми. Виключити інтимне життя поза шлюбом.
21. Розповідати всім програму громадського руху «Твереза Росія».
Мета: Затвердження та збереження тверезості в Росії. (Наша мета – Твереза Росія).
Було б дуже дивно, якби ми мали іншу мету.
У широкому сенсі тверезість - це коли магазини завалені горілкою, а її ніхто не купує!
Але ж це неможливо зараз – скажеш ти! Головне – не роби цього сам!
І поклич не робити цього, своїх близьких, знайомих, друзів!
Завдання:
а) Домогтись припинення реклами пива, спиртного, тютюну.
б) Провести всенародний референдум про запровадження державної монополії на виробництво та продаж спиртного та тютюну.
в) Провести всенародний референдум про надання права органам місцевого самоврядування та ТОСам (територіальним органам самоврядування – під'їзд житлового будинку, житловий будинок, група будинків, територія ЖКО тощо) закривати в межах своїх територій підприємства, пов'язані з виробництвом та продажем алкогольного та тютюнової отрути.
22. Вступити до громадського руху «Твереза Росія» для реалізації програми.
23. Пояснювати всім, що немає культурного вживання алкогольної отрути, будь-яке вживання ознака безкультур'я. Пояснювати всім, що немає зловживання алкоголем –

будь-яке вживання це зло. Культурне вживання спиртного безглузде словосполучення. Немислимі, культурне куріння, наркоманія, злодійство, вбивство. Але завжди пам'ятай, що люди, які так думають, – не винні: люди не винні в тому, що вони п'ють, курять, вони так запрограмовані.

24. Пояснювати всім, що може бути доброго вина, т.к. у будь-якому вині є етиловий спирт, а спирт це отрута. Хороше вино звучить так само безглуздо, як хороші сигарети, хороший героїн.
25. Пояснювати всім, що реклама та продаж йде від виробника. Необхідно припинити виробництво та продаж, щоб припинити вбивство людей.
26. Пояснювати всім, що при припиненні продажу смертність з 37% впаде до 3%. Зменшиться смертність від побутової хімії. Зменшиться смертність від сурогатів. Спирт, розведений водою на заводі, є таким же сурогатом, яким є спирт, розведений водою в домашніх умовах.
27. Стати свідомим непитущим.
Твоя мета – стати саме свідомим непитущим. Тільки свідомо тверезість дає повну гарантію на тверезе життя.
28. Вступити до Благодійного фонду тверезості ім. Геннадія Шичко (Вступити до фонду можна лише після написання 50 щоденників програми).
29. Відноситися до будь-якої нації в дусі братерства та любові.
30. Виконувати заповіді фонду.
 - Поспішайте робити добро!
 - Якщо не я, то хто?
 - Вибрався сам – допоможи іншому!

Увага, що працює за програмою!

Згадуй правила свідомої тверезості та описуй їх наприкінці щоденника там, де є пункт – формули настрою.

Описуй у формі дій. Наприклад, я ніколи не купуватиму в магазинах алкогольну отруту! Я ніколи не ходитиму в ресторани. Я не носитиму пакети з тютюновою рекламою тощо.

П Р И В И Ч К А

Судити про людину треба, ...за його звичками ..., ґрунтуючись головним чином на його звичайних вчинках, спостерігаючи його повсякденне існування.

Мішель де Монтель
французький філософ-мораліст

Шлях, яким проходить тютюновий дим

Давай ще раз простежимо шлях тютюнового диму:

- | | |
|------------------------------------|------------|
| 1. Зуби | 5. Гортань |
| 2. Мова | 6. Трахея |
| 3. Слизова оболонка порожнини рота | 7. Бронхі |
| 4. Глотка | 8. Легкі |

Серед хворих на рак гортані курці становлять 96%. Фактично рак гортані можна назвати хворобою курців . Але не один ще курець не кинув палити, дізнавшись про це.

Але не один ще курець не кинув палити, дізнавшись про це.

Чому? Тому що це не сприймається стосовно особисто до мене. Це вони десь там помирають, і мене це ніколи не торкнеться. Я не бачу, щоб хтось із моїх знайомих помер від куріння.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я від куріння, щорічно помирають 2,5 млн. осіб* . Але наша програма не заснована на страху смерті та залякуванні про всілякі наслідки. Курець, ти ведеш дванадцятий щоденник і можеш ще не зрозуміти, чому не куриш, і в чому основна відмінність програми Шичко від інших методів. Адже й інші

говорять про шкоду куріння. Ти знаєш, що в клубах є люди, які не курять десять і більше років, і вони кажуть, що ніколи за жодних обставин не закурять. Ти це можеш сказати? Як вони досягли цього рівня свідомості, що вона, ця свідомість не дає їм взяти до рук сигарету?

Курець, ти маєш відповісти на це найголовніше питання.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я від куріння щорічно помирає 2,5 млн. людей.

Запитання до щоденника № 12

*Для працюючих з проблеми пияцтва та алкоголізму**.*

(Заповнюється перед сном.)

Увага! Щоденники з 11 до 20 заповнюються через один день, з 21 по 30 через два дні. Намагайся не порушувати графік та написати всі щоденники програми. Повір нам, не було випадку, щоб людина відмовилася від спиртного і стала свідомим непитущим без написання щоденників. Ти скажеш: «Але це так важко писати ще 10 щоденників через день». А тобі не важко було пити запоями на тижні? А тобі не важко було ночами шукати гроші на горілку? А тобі не важко було дивитися своїм близьким у вічі? Сідай та пиши щоденники! Завжди пам'ятай, що погана сила, яка тебе змушувала трітисся алкогольною та тютюновою отрутою, заважає тобі зараз писати щоденник. Якщо тобі дорогі рідні та близькі – пиши щоденники. І роби це з радістю! Постався до цього з творчістю, розкажи притчі своїм друзям та знайомим, покажи їм щоденники програми та обов'язково ходи до клубу. За традицією у клубі п'ють чай на травах, якщо можеш, принеси якусь траву для заварювання. Фонд існує завдяки добровільним пожертвуванням, не вдаючись до фінансової допомоги з боку, якщо є можливість, внеси посильні пожертвування, вони підуть на допомогу тобі та іншим людям. У клубі є обов'язкові внески на чаювання (цукерки, свічки). Внески на чаювання – це не пожертвування, вони здаються щомісяця та записуються в окрему відомість, щоб не забути, у який місяць треба здавати. Для того, щоб у клубі була домашня обстановка, можеш з дому принести пироги або щось зроблене своїми руками. За чаєм з пирогами йде гарна розмова. Приділили зараз велику увагу клубу та щоденникам. Домовись з інструктором, куди ти йому завозитимеш щоденники, наприклад, можна додому або на роботу, т.к. у інструктора може бути кілька осіб, у яких він перевіряє щоденники. Завжди пам'ятай, що в інструктора лише одна мета – допомогти тобі вижити.

* Див. Г.А. Шичко «Курс занять з профілактики групового та індивідуального позбавлення від тютюнопаління»

** Дружини відповідають на ті самі питання, що й чоловіки.

Інструктор витрачає на тебе свій вільний час безкорисливо, бо хтось допоміг так само йому. Він тобі не шкодує часу, щоб прочитати твій щоденник і написати тобі відповідь, а ти собі не хочеш писати щоденники?! І ще, завжди знай – інструктор переживає за тебе, ви з ним ніби пішли у гори. І він, досвідчений, в одній зв'язці з тобою, з новачком, і якщо ти припинив писати щоденник, значить, ти зірвався зі страховки, адже він відповідає за твоє життя. Завжди пам'ятай – ми назавжди відповідаємо за тих, хто йде з нами в одній зв'язці.

1. Ім'я, дата, час написання щоденника.
2. Чи пишу я перед щоденником «Щоденник алкоголіка»?
 - а) Якщо «так», то знову дай визначення терміну «алкоголік» та поясни значення цього терміна своїми словами.
 - б) Якщо «ні», то чому? Можливо, ти не вважаєш себе алкоголіком. Тоді дай визначення терміну «п'яниця» і поясни значення цього терміна своїми словами, а як чим алкоголік відрізняється від п'яниці?
3. Ситуація: Ти заходиш додому до дідуса та бабусі. Дідусь тобі каже: «Бабуся вчора померла, пом'яни бабусю онучок» і простягає тобі півсклянки горілки/вина. Твої дії?
4. Знову прочитай замітку «Онук убив киркою свою бабусю». Твої думки про цю замітку?

5. Напиши лист бабусі та дідусеві. (Якщо їх немає у живих, теж пиши). Склади коротку молитву за свою бабусю/дідуся.
6. Що я думаю про правила свідомої тверезості?
7. Чи було (чи є зараз) у мене хибне переконання №10? Якщо «так», що я робитиму на весіллях і поминках, якщо мені запропонують отруїтися алкогольною отрутою?
8. Чи заважає мені погана сила писати щоденники?
9. За який вчинок, здійснений мною в минулому перед бабусею та дідусем, мені соромно й досі?
10. Мій настрій на тверезість на завтра / майбутню добу? Час закінчення написання щоденника.

Запитання до щоденника № 12

Для тих, хто працює з проблеми куріння.

(Заповнюється перед сном.)

1. Ім'я, дата, час заповнення щоденника.
2. Моє ставлення до тютюнового диму?
3. Що я зазвичай відповідаю на пропозицію затягнутися тютюновим димом?
4. Який шлях проходить тютюновий дим?
5. Які почуття виникають, коли я чую, що від куріння гинуть люди?
6. Як я вважаю, у чому полягає головна відмінність програми фонду від інших методів?
7. Який рівень свідомості дасть мені впевненість у тому, що я ніколи не труїтися тютюновим отрутою?
8. Чи заважає мені погана сила писати щоденник?
9. Як позбутися звички та потреби до тютюну?
10. напивався я до такого стану, що вранці не пам'ятав, як розлучилися?
11. Напиши власні формули настрою.

ЗВЕРНЕННЯ

Щороку в Україні від алкоголізму, куріння, наркоманії гинуть сотні тисяч наших дітей, братів, сестер. Вбачаючи це спільне лихо, у січні 1992 року було створено Благодійний Фонд Тверезості ім. Геннадія Шичко для надання безкоштовної немедичної допомоги від алкоголізму, куріння, наркоманії. Фонд організований не політиками та бізнесменами, а звичайними робітниками. Головне, що нас об'єднує – ми не можемо залишатися байдужими, бачачи розтління наших дітей та знищення одного із найпрекрасніших народів на Землі.