

The Serenity Prayer for Smokers

دعای آرامشی برای نیکوتینها

**خداوندا، آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمیتوانم تغییر دهم،
شهامتی تا تغییر دهم آنچه را که میتوانم،
و بینشی که تفاوت این دو را بدانم**

خداوندا، آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمیتوانم تغییر دهم....

وقتی در حال قطع مصرف نیکوتین هستیم تغییر دادن وسوسه مان کاری غیر ممکن است، اما می توانیم این وسوسه را بپذیریم. در واقع تا زمانیکه وسوسه کشیدن سیگار را پذیرا نشویم هرگز قطع مصرف نخواهیم کرد. روشن کردن سیگار، کاری است که با نپذیرفتن وسوسه مصرف انجام خواهیم داد. دقیقاً به همین سادگی است که: اگر میل به مصرف سیگار پیدا کنید و نپذیرید که وسوسه شده اید در آن صورت یقیناً سیگار را روشن خواهید کرد. یا حتی ممکن است برای رهایی از این وسوسه بخواهید فقط یک پک به سیگار بزنید، اما حتی یک پک هم به معنی نپذیرفتن چیزهایی است که نمیتوانید تغییر دهید.

پذیرش وسوسه به این معنی نیست که می خواهیم وسوسه داشته باشیم و یا آنرا دوست داریم، بلکه به این معناست که ابتدا این را درک کنیم که وسوسه فقط میل شدید جسمی و روانی است و یک نیاز نیست. جسم ما نیاز به نیکوتین ندارد، ما با این وسوسه نمی جنگیم و در عوض دقیقاً به آن نگاه می کنیم، به آن فرصت می دهیم و دچار هراس یا احساس تاسف به حال خودمان نم شویم، بلکه بخودمان میگوئیم: "بله واقعاً وسوسه مصرف نیکوتین شده ام".

ما خودفریبی نمیکنیم و خودمان را گول نمی زنیم که: "نه نمی خواهیم نیکوتین مصرف کنیم". این یک برنامه **صداقت** است. برای قطع مصرف سعی نمیکنیم تا از عادت مصرف و خودمان متنفر شویم. خیر، ما نمیتوانیم خودمان را مجبور کنیم که قطع مصرف کنیم، اما میتوانیم با وسوسه مان کنار بیائیم، بنا بر این دعا می کنیم برای:

شهامتی تا تغییر دهم آنچه را که میتوانم....

چیزی که ما میتوانیم تغییر دهیم عدم رضایت ما به زندگی کردن با مصرف سیگار بعدی، حتی برای مدتی کوتاه میباشد.

با کمک خداوند و پشتیبانی گروه میتوانیم شیوه عاداتی قدیمی مان در رابطه با روبرو شدن با وسوسه مصرف را تغییر دهیم و به شیوه ای جدید با این وسوسه روبرو شویم. تمایل ادامه زندگی به همراه وسوسه مصرف نیکوتین در ما بیدار می گردد دیگر برای رهایی از درد وسوسه، نیکوتین مصرف نمیکنیم.

روشن کردن سیگارمان به این معناست که، چیزهایی را که نمی‌توانیم تغییر دهیم را نپذیرفته‌ایم و با شهامت برای چیزهایی که می‌توانیم تغییر دهیم عمل نکرده‌ایم. البته زندگی کردن با وسوسه مصرف بسیار سخت است، اما شما تنها نیستید، با کمک خداوند شما قادر به انجام آن هستید. این مطلبی است که تمامی این دعا در باره آن است.

بنا بر این از خداوند در خواست کمک میکنیم تا کمکمان کند تا وسوسه مان را بپذیریم. سپس از او درخواست میکنیم تا به ما شهامتی بدهد که مانند قبل با روشن کردن سیگار به این وسوسه پاسخ مثبت ندهیم. بنا براین برای پذیرش وسوسه مان نیاز به قدرت و برای اینکه سیگار بعدی را روشن نکنیم نیاز به شهامت داریم.....

وینشی که تفاوت این دو را بدانم .

وینشی را که در اینجا طلب میکنیم "آگاه شدنمان از تفاوت بین شیوه قدیمی و کنونی روبه رو شدن با وسوسه نیکوتینمان است". در گذشته اجبار به مصرف نیکوتین داشتیم".
وسوسه مصرف فقط برای چند لحظه در ما بیدار است و با پذیرش آن، به آرامی خاموش میگردد.
با درخواست کمک برای بدست آوردن نیرو و شهامتی که بتوانیم بدون مصرف نیکوتین زندگی کنیم

دیرپا زود با موفقیت این رهایی را در آغوش خواهیم کشید.
آنچه را که دریافت میکنیم بر خواسته از قدرت اراده خام و نا چیز خودمان نیست، بلکه قدرتی است که از سوی خداوند آگروه و درونمان سرچشمه میگیرد. قدرتی را که حقیقتاً دنبال آن هستیم عشق است. تنها با این نیرو است که میتوانیم از اسارت نیکوتین رها و یک زندگی آزادانه را تجربه کنیم.
دلیل اینکه چرا سالها پیش قطع مصرف نیکوتین نکرده ایم اینست که زندگی نکردن با وسوسه نیکوتین را انتخاب کرده بودیم. هر گاه که وسوسه میشدیم سریعاً تسلیم شده و مصرف میکردیم.
همیشه به این امید بودیم که روزی اتفاقی جادویی بیفتد و تمامی وسوسه مصرف ما به یکباره از بین برود و یا راه کاملاً بدون دردی برای قطع مصرفمان پیدا کنیم. اما آن روز هرگز نیامد.
هریک از ما بهانه و دلایل واهی خاص خود را برای توجیه مصرفمان می‌آوردیم و مجوز مصرف را برای خودمان صادر تا از وسوسه فرار کنیم. بدین شکل وسوسه و مصرف، و مصرف و وسوسه سال به سال ادامه پیدا میکند.

اما اکنون زمانی است که میتوانیم تمامی این احساسات را تغییر دهیم. زمانی است که میتوانیم بپذیریم..... "من میل به مصرف دارم" و با آن با شهامتی که خداوند در ما بوجود می‌آورد روبرو گردیم، میتوانیم بگوییم "من به این وسوسه پاسخ مثبت نمیدهم" و به این شکل بگونه ای عاقلانه با وسوسه مصرف روبرو شده ایم.

در صورتی که با وجود خواندن این دعا همچنان به مصرف نیکوتین ادامه می‌دهید، بارها و بارها این دعا را بخوانید و به طنین و انعکاس دعا در درونتان وحسی که در شما بوجود می‌آید توجه کنید. عاقبت کار خواهد داد.

اگر با خودتان صاف و صادق نباشید این دعا به شما کار نخواهد داد، اما با این حال، تنها کاری که لازم است در ابتدا بکنید اینست که؛ حتی با همان حالت نا باورانه به خواندن این دعا ادامه دهید و به طنین آن در درونتان توجه کنید.

برای دریافت قدرتی که بتوانید از نا راحتی و سوسه مصرف رها شوید ممکن است نیاز به زمان داشته باشید، اما عاقبت این قدرت در شما بوجود می‌آید و مرور سوسه مصرف به شدت کاهش می‌آید و روزی به اعتماد خواهید رسید. تمامی این سوسه روزی محو خواهد شد.

اگر لغزش کردید به خودتان احترام بگذارید و خود را به همانگونه بپذیرید و دعا را بار دیگر بخوانید. بیاد داشته باشید که این فشارهای روحی و ناکامی و یا حتی سوسه نیست که باعث می‌شود تا مصرف کنیم، بلکه فقدان قدرت درونی ما در روبرو شدن و تحت مدیریت داشتن این سوسه است که ما را مجبور به مصرف می‌کند. این قدرت توسط خداوند، گروه و خودتان، در شما بیدار خواهد شد.

خداوند میتواند هم اکنون با شما باشد!

خدمات جهانی نیکوتینیهای گمنام

Nicotine Anonymous World services

419 Main Street, PMB#370

Huntington Beach, CA 92648

Phone: (415) 750-0328

<http://nicotine-anonymous.org>

info@nicotine-anonymous.org