

A Nicotine User's View of the Twelve Steps

دیدگاه یک نیکوتینی از کارکرد قدمهای دوازده گانه

با عمل کردن به قدمهای دوازده گانه، بسیاری از نگرش و دیدگاه هایمان در زندگی روزانه تغییر میکند. آرام آرام ، هر روزه شکرگذار معجزاتی که در درون و بیرونمان اتفاق میافتد خواهیم شد. به آرامی به این درک و باور میرسیم که اگر به خداوند اجازه دهیم، او ما را یاری خواهد داد. آنچه را که در زیر میخوانید، دیدگاه یک عضو از کارکرد دوازده قدم است که نشان میدهد چگونه میتوانیم توسط قدمهای دوازده گانه از اسارت نیکوتین رها شویم.

قدم اول

ما اقرار کردیم در برابر نیکوتین عاجز بودیم، که اختیار زندگی از دستمان خارج شده بود.

با اولین اقرار که در برابر نیکوتین عاجز هستیم، سریعاً در را برای دریافت کمک بروی خود می‌گشاییم. این اقرار به عجز، قابلیت ذهنی بازتر و تمایل برای پذیرش نیرویی بالاتر از نیروی خودمان را بما میدهد. برای بعضی ها این عمل مشکل است، اما اگر ما در برابر نیکوتین عاجز نبودیم، پس قادر میبودیم هر زمان هر تعداد سیگار را که اراده میکردیم و میخواستیم مصرف کنیم، بعضی روزها دو یا سه عدد مصرف کنیم، بعضی روزها یک پاکت یا بیشتر، و بعضی روزها اصلاً مصرف نکنیم. بسیاری از ما به سادگی نمیتوانیم این کار را بکنیم.

قسمت دوم قدم اول "اختیار زندگی از دستمان خارج شده بود" به سادگی قابل اثبات است. اگر مصرف نیکوتین را برای چند ساعتی تنها از طریق نیروی اراده شخصی خودمان متوقف نمائیم، بزودی متوجه میشویم که حقیقتاً چقدر اختیار زندگی از دستمان خارج است. اشتیاق به سیگار کنترل ما را بدست میگیرد و تا زمانی که نیکوتین مصرف میکنیم، قابلیت کمک گرفتن را ندارم.

قدم دوم

ما به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر از ما، میتواند سلامت عقل را به ما باز گرداند.

در قسمت اول این قدم به این باور میرسیم که نیرویی بالاتر از نیروی ما وجود دارد. بسیاری از ما هم اکنون به نیروی بالاتری که آنرا خدا مینامیم، اعتقاد داریم.

اگر به نیرویی بالاتر از خودمان عقیده ای نداریم، مهم است که حداقل ذهن خود را باز بگذاریم. ممکن است زمانی کمکی از خداوند خواسته ایم و او به ما کمک کرده باشد، ممکن است زمانی خیره در حال نگرستن به غروب خورشید، دریا و یا اقیانوس بوده ایم و ناگهان احساس کرده باشیم که یک نیروی برتری وجود دارد. یا زمانی که صاحب فرزندی شده ایم و از خداوند تشکر کرده ایم. اگر اکنون برایمان مشکل است که نیروی برترمان را باور کنیم، ممکن است یاد آوری این موارد به ما کمک کند.

باور کردن اینکه خداوند واقعاً میتواند کاری برای ما انجام دهد، قسمت دوم این قدم است. اگر بتوانیم باور کنیم که او به ما جان داده است، پس مطمئناً میتوانیم باور کنیم که او به ما کمک خواهد کرد تا بگونه انسانهای سالمی زندگی کنیم.

"اگر حتی فقط عقیده بسیار اندکی داشته باشیم که او میتواند و به ما کمک خواهد کرد، او در را باز خواهد کرد".

قسمت سوم این قدم " او میتواند سلامت عقل را به ما باز گرداند" او میتواند ما را به چگونه تعادل و سلامت عقلی برساند؟

ما آگاهانه یک ماده آ لکالوئیدی سمی بنام نیکوتین را وارد ریه های خود میکنیم.تاثیرات خطرناک این ماده بر روی جسم بدفعات به اثبات رسیده است،با این وجود ما کماکان به مصرف خود ادامه میدهیم این عدم سلامت عقل و تعادل است.

قدم سوم

ما تصمیم گرفتیم اراده و زندگیمان را به مراقبت خداوندی که درک میکردیم، بسپاریم.

در قدم اول ما اقرار کردیم و پذیرفتیم که در برابر نیکوتین عاجز بودیم و اختیار زندگی از دستمان خارج شده بود.در قدم دوم به این باور رسیدیم که یک نیروئی برتر از نیروی خودمان،میتواند سلامت عقل را به ما باز گرداند.

قدم سوم به سادگی،گرفتن این تصمیم است که اجازه دهیم خداوند از ما مراقبت و محافظت کند.اگر بتوانیم اجازه دهیم او از ما مراقبت نماید و سعی ما بر این باشد تا نیکوتین را که برای زندگی ما خطرناک است،قطع کنیم،پس به یقین میتوانیم باور کنیم که او به ما کمک خواهد کرد. با برداشتن این سه قدم اولیه در را باز میکنیم تا به یک نیرو فراتر از نیروی خودمان اجازه دهیم وارد زندگیمان شود و به ما کمک کند.

"خداوند همیشه با ما است و در صورتی که بخواهیم به ما کمک کند،کمک خواهد کرد".

قدم چهارم

ما یک ترازنامه اخلاقی جستجوگرانه و بی باکانه از خود تهیه کردیم.

اهمیت نوشتن یک ترازنامه اخلاقی آنست که خودمان را بهتر بشناسیم.با شجاعت و جستجوگرانه،نواقص شخصیتی وموجودیمان را کشف میکنیم.نوشتن ترازنامه به ما کمک میکند تا بهتر ببینیم و بفهمیم که لازم است درمورد چه چیزهایی اقدام کنیم.

در این قدم ما شروع به پاک سازی منزلمان میکنیم.با کشف دلایل مصرفمان،به سادگی میتوانیم آنها را از وجودمان پاک کنیم.

با این عمل پاک ماندن از نیکوتین برایمان بسیارسهل وآسانتر میشود.

قدم پنجم

ما چگونگی دقیق خطاهایمان را به خداوند،به خود و به یک انسان دیگر اقرار کردیم.

در این قدم پاکسازی منزلمان همچنان ادامه پیدا میکند.ما دیگر مجبور نیستیم بار سنگین خطاهایمان را در درونمان نگه داریم.

هنگام کار کردن این قدم چیز هایی را نیز متوجه خواهیم شد که آینده ما را تحت تاثیر قرار میدهد.کاهش یافتن مقداری از بار سنگینی که بر دوش میکشیم،سبب میشود تا آسانتر بتوانیم اضطراب وتنش ها را از زندگیمان پاک کنیم.

بسیاری از انگیزه هایی که با عث لغزش ما میشود، در این قدم از وجودمان بیرون میرود. با درمیان گذاشتن گذشته مان با یک انسان مورد اعتماد دیگر ، ناگهان بسیاری از چیزها تغییر خواهد کرد. چیزهایی که در درونمان نگه داشته بودیم و با عث نگرانی و مصرف نیکوتین ما بودند، دیگر رازهای ما نیستند.

قدم ششم

ما آمادگی کامل پیدا کردیم تا خداوند کلیه این نواقص شخصیتی ما را بر طرف سازد.

در قدم یک اقرار کردیم و پذیرفتیم در برابر نیکوتین عاجزیم و در قدم دوم به باور رسیدیم که خداوند میتواند به ما کمک کند.

در قدم سوم تصمیم گرفتیم به خداوند اجازه دهیم از زندگیمان مراقبت نماید. در قدمهای چهارم و پنجم نواقص شخصیتیمان را کشف کردیم.

پس از انجام این پنج قدم، اکنون آماده ایم تا از این نواقص شخصیتی رها شویم. قدم ششم کلید تمایل برای پاکسازی این نقصها است.

این بسیار اهمیت دارد که بدانیم، بسیاری از نواقص شخصیتی ما مستقیماً به دلیل اعتیاد نیکوتینمان است. با تمایل رها کردن این نواقص، امکان در ترک باقی ماندنمان تا حد بسیار زیادی افزایش میابد.

قدم هفتم

با فروتنی از او خواستیم کمبود فضایل اخلاقی ما را مرتفع سازد.

تا اینجا نوعی فروتنی در ما ایجاد گردیده است. پذیرفتیم که در برابر نیکوتین عاجز بودیم، نواقصمان را آشکار ساختیم و چگونگی دقیق خطاهایمان را به یک انسان مورد اعتماد دیگر، اقرار کردیم. اینک میتوانیم از خداوند در خواست کنیم تا کمبود فضایل اخلاقی ما را مرتفع سازد. این، اعتماد کردن به خدا، در حد بالایی میباشد. ما از او در خواست میکنیم که ما را تغییر دهد. از او در خواست میکنیم تا ترسها، عصبانیت، نادرستی، حسادت و هر نقص اخلاقی دیگر را بر طرف و به جای آنها شهادت، آرامش، صداقت، عشق و فضایل اخلاقی دیگر را در وجودمان رشد دهد.

این تغییر که در مسیر آن قرار داریم، شخصیت ما را قوی میسازد و به ما قابلیت بالاتری میدهد تا در برابر اعتیادهای زیان آور و وسوسه های احتمالی دیگر، مصون بمانیم.

قدم هشتم

فهرستی از تمام کسانی که به آنها آسیب رسانده بودیم تهیه کردیم و خواستار جبران خسارت از همه آنها شدیم.

در این قدم قابلیت بهبودی بالاتری در ما بوجود میاید. اگر در گذشته به کسی زیان رسانده ایم، لازم است تا خود را از این عذاب وجدان رها سازیم. با تهیه لیست، برایمان روشن میشود که این اشخاص چه کسانی هستند.

در قدم پنجم تعدادی از اشخاصی را که در گذشته به آنها زیان رسانده بودیم، پیدا کردیم. مسلماً اعتیاد نیکوتینمان ناراحتی هایی را برای خانواده مان ایجاد کرده است. در محیط کار ممکن است

اشخاصی از دود سیگار ما آزرده شده باشند. لیست ما شامل کلیه اشخاصی خواهد بود که به هر نوع و اندازه ای از مصرف نیکوتین ما آسیب دیده اند.

قدم نهم

ما در هر جا که امکان داشت، از این اشخاص جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که اجرای این امر به ایشان و یا دیگران آسیب برساند.

با گرفتن هدیه پاکی نیکوتین، در حال جبران خسارت هستیم. این حقیقتاً عالیترین هدیه ای است که میتوانیم دریافت کنیم. جسممان سریعاً رو به بهبودی میرود و بسیاری از آسیب هایی که به آن وارد شده است به کلی از بین خواهد رفت.

جبران خسارت از عزیزانمان را با حفظ پاکی و اهمیت دادن به سلامتیمان شروع میکنیم. آنها دیگر مجبور نیستند از این عادت مرگبار ما در هراس باشند. با قطع مصرف نیکوتینمان، به سادگی بسیاری از جبران خسارتهای ما انجام میپذیرد.

جبران خسارتهای ما در قسمتهای دیگر، امکان پاک ماندنمان از مصرف نیکوتین را برای همیشه میسر میسازد. این عمل، همچنین باعث احترام بیشتر به خودمان و آزادیمان میگردد. احترام به خود چیزی است که ما فاقد آن بوده ایم.

لازم است که به خاطر اعتیاد نیکوتینمان، هرگز احساس گناه نکنیم.

قدم دهم

ما به تهیه تراز نامه شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم سریعاً به آن اقرار کردیم.

برای آنکه از آرامش و آسودگی خیال بر خوردار گردیم، لازم است تا حریم خود با دیگران را حفظ کنیم. با ادامه دادن به تهیه ترازنامه شخصی، میتوانیم به این هدف دسترسی پیدا کنیم. هنگامی که نواقصی مانند عصبانیت، حسادت، و یا ترس در وجودمان بیدار میشوند، میتوانیم سریعاً به عقب بر گردیم و قدم هفتم را بر روی آنها کار کنیم.

قسمت دوم این قدم میگوید: "هرگاه در اشتباه بودیم سریعاً به آن اقرار کردیم". برای حفظ آرامش، پذیرفتن این اشتباه قویاً لازم است. با این عمل اجازه نمیدهیم تا نقصی آنقدر در ما رشد کند، که باعث لغزش ما شود.

قدم یازدهم

ما از راه دعا و مراقبه، خواهان ارتقای رابطه آگاهانه خود با خداوندی که درک میکردیم شده، و فقط جویای آگاهی از خواست او برای خود، و قدرت اجرایش شدیم.

برای رهایی از اعتیادی با قدرت و بزرگی نیکوتین، نیازمند تمامی کمکهایی که میتواند به ما بشود هستیم. کمک قدرتی فراتر از نیروی شخصی خودمان، از طریق دعا و مراقبه برایمان میسر است. با تمرین روزانه دعا و مراقبه، کانالی را برای حضور نیروی برتر در زندگیمان باز میگذاریم. میتوانیم در هر لحظه به قدرت و کمک خدا تکیه و به او اعتماد کنیم.

قسمت دوم این قدم: " جو یای آگاهی از خواست او برای خود " به سادگی قابل انجام است. قسمت مشکل، فهمیدن خواست خداست. ما از طرق گوناگون از خواست خدا آگاه میشویم، اما با این وجود بسیاری اوقات این خواست آشکار او را نادیده میگیریم.

وقتی بدلیل مصرف نیکوتین سرفه میکنیم یا گلو درد میگیریم، این شاید طریقی باشد که خداوند به ما میگوید، کارمان اشتباه است. به هر شکلی که پیام بیاید، میتوانیم مطمئن باشیم که مصرف نیکوتین خواست خدا نیست. او میخواهد که ما سالم و آزاد باشیم. او نمیخواهد که ما گرفتار یک ماده خطرناک و کشنده مانند نیکوتین باشیم. خواست خدا برای ما قطع مصرف نیکوتین است.

وقتی باور کنیم که میخواهیم خواست خدا را انجام دهیم، میتوانیم از او بخواهیم کمکمان کند تا خواستش را انجام دهیم. وقتی که اجبار به مصرف نیکوتین داریم میتوانیم از او درخواست کنیم تا این اجبار را از ما بگیرد.

خداوند همیشه با ما است و خواهان کمک به ما میباشد.

این مهم است که بدانیم، لازم است حرکت کنیم. با رفتن به جلسات و گوش دادن به مشارکت دوستان بهبودی که مشکل ما را دارند، چگونه در ترک باقی ماندن را میآموزیم، یاد میگیریم که چه چیزی به آنها کار داده است و چه چیزی به آنها کار نداده است. متوجه دامها میشویم و راههای خنثی کردن آنها را میآموزیم.

ما از پشتیبانی گروه برخوردار میشویم. در صورتی که تمایل داشته باشیم، کارهای بسیاری هستند که میتوانیم انجام دهیم.

قدم دوازدهم

با بیداری روحانی، حاصل از برداشتن این قدمها، کوشیدیم این پیام را به دیگر مصرف کنندگان نیکوتین برسانیم و این اصول را در تمامی امور زندگی خود به اجرا درآوریم.

با رسیدن به قدم دوازدهم، در ما تغییر ایجاد گردیده است. توسط نیرویی فراتر از نیروی اراده خودمان، اجبار مصرف نیکوتین از ما گرفته شده است.

این یک بیداری روحانی به سوی یک زندگی بهتر و سالمتر است.

قدمهای دوازده گانه با دریافت مجوز از دفتر خدمات جهانی الکلیهای گمنام (AA) اقتباس گردیده است. دریافت مجوز اقتباس به معنی وابستگی نیکوتینیهای گمنام به الکلیهای گمنام (AA) نمیشود. AA یک برنامه بهبودی از الکلیزم میباشد که توسط قدمها، برنامه و فعالیتهای خاص خود انجام میگردد و عقیده ای در رابطه با اعتیادات و مسائل دیگر ندارد.

قدمهای دوازده گانه الکلیهای گمنام

1- ما اقرار کردیم در برابر الكل عاجز بودیم که اختیار زندگی از دستمان خارج شده بود. 2- ما به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر از ما میتواند سلامت عقل را به ما باز گرداند. 3- ما تصمیم گرفتیم که اراده و زندگیمان را به مراقبت خداوندی که درک میکردیم، بسپاریم. 4- ما یک ترازنامه اخلاقی جستجوگرانه و بی باکانه از خود تهیه کردیم. 5- ما چگونگی دقیق خطاهایمان را به خداوند، به خود و به یک انسان دیگر اقرار کردیم. 6- ما آمادگی کامل پیدا کردیم تا خداوند این نواقص شخصیتی ما را بر طرف سازد. 7- با فروتنی از او خواستیم تا کمبود فضایل اخلاقی ما را مرتفع سازد. 8- ما لیستی از تمام کسانی که به آنها آسیب رسانده بودیم تهیه کردیم و خواستار جبران خسارت از تمام آنها شدیم. 9- ما در هر جا که امکان داشت از این افراد جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که اجرای این امر به ایشان یا دیگران آسیب برساند. 10- ما به تهیه ترازنامه شخصی خود ادامه

دادیم و هر گاه در اشتباه بودیم سریعاً به آن اقرار کردیم. 11- ما از راه دعا و مراقبه خواستار ارتقاء رابطه آگاهانه خود با خداوندی که درک می‌کردیم شده و فقط جویای آگاهی از خواست او برای خود و قدرت اجرایش شدیم. 12- با بیداری روحانی، حاصل از بر داشتن این قدمها کوشیدیم این پیام را به الکلیها برسانیم و این اصول را در تمامی امور زندگی خود به اجرا در آوریم.

دفتر 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