



www.nicotine-anonymous.org

השירות העולמי של ניקוטין אנונימיים מקבלים תרגומים שתורמו חברים בתום לב בתור הניסיון הטוב ביותר של כל חבר להישאר נאמן לתוכן המקורי ולכוונה של הספרות שאושרה בכנס.

מדיניות זכויות יוצרים והדפסה מחדשת –

יחידים או ארגונים חייבים לקבל הרשאה בכתב, ממשרד השירות העולמי של ניקוטין אנונימיים לפני שהם מצטטים או מדפיסים כל חומר מקורי של ניקוטין אנונימיים. העתקה של ספרות ניקוטין אנונימיים, הן מחומרים מודפסים והן מאתר השירות העולמי של ניקוטין אנונימיים, לאתר כלשהו או להפצה ציבורית הינה הפרה של זכויות יוצרים. אנחנו מעודדים יחידים לקריאה של ספרות ניקוטין אנונימיים באתר הרשמי של שירותי ניקוטין אנונימיים או רכישה מחנות האינטרנט שלנו.

התרגומים

כל התרגומים של ספרות ניקוטין אנונימיים הניתנים לשירות העולמי של ניקוטין אנונימיים, שהתקבלו בתום לב על פי כתב ויתור שפורסם, הופכים לנחלתם של השירות העולמי של ניקוטין אנונימיים. אנשים, ארגונים או חברי ניקוטין אנונימיים שקיבלו אישור לייצר עותקים מרובים של חומרים מתורגמים להפצה או למכירה, צריכים לדווח על כך למשרד של השירות העולמי של ניקוטין אנונימיים. ניתן לבקש תרומות כספיות לתמיכה בשירות העולמי של ניקוטין אנונימיים, שסכומה ייקבע בהתייעצות עם מועצת המנהלים של ניקוטין אנונימיים.

תפילת השלווה למשתמשי ניקוטין

"אלי, תן בי את השלווה לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנותם, אומץ לשנות את הדברים אשר ביכולתי, ואת התבונה להבחין בין השניים".

* נבחר מטקסט שנכתב על ידי ריינהולד ניבוהר – 1926

אלי, תן לי שלווה לקבל את הדברים שאני לא יכול לשנות...
כמשתמשים בניקוטין איננו יכולים לשנות את התשוקה שלנו לניקוטין, אך גם אם איננו יכולים לשנות את התשוקה לניקוטין, אנו יכולים לקבל זאת. האמת היא שעד שלא נוכל לקבל את התשוקה שלנו לניקוטין, לא נעצור את ההתנהגות החוזרת על עצמה. השימוש באיזושהי צורה של מערכת צריכת ניקוטין הוא מה שנעשה אם נחליט, שאיננו יכולים לקבל את התשוקה

זה כזה פשוט. אם, למשל, אתה משתמש בניקוטין ולא תקבל את הכמיהה, אז בוודאי תדליק סיגריה, סיגריה אלקטרונית או תשתמש בניקוטין בצורה כלשהי. אולי יהיה לך "שאכטה אחת" או "צביטה אחת" אם אתה לועס כדי לקבל ניקוטין, אבל אפילו שאיפה אחת או צביטה אחת אינם עוזרים לקבל את הדברים שאתה לא יכול לשנות.

קבלת הכמיהה לא אומר שאנחנו רוצים את הכמיהה או אוהבים אותה. קבלה פירושה, ראשית, הכרה בתשוקה למה שהיא: רצון עז, פיזי ופסיכולוגי, לא צורך אמיתי, לניקוטין. זה הכל. אנחנו לא נלחמים בכמיהה; במקום זה אנחנו מסתכלים על זה, נותנים לזה להיות, לא "נכנסים לפאניקה או לרחמים עצמים, אלא אומרים, "כן, אני באמת משתוקק לניקוטין כרגע

אנחנו לא מתרגלים הונאה עצמית ומנסים לרמות את עצמנו לחשוב שאנחנו לא רוצים ניקוטין. זו תוכנית כנה. אנחנו גם לא מנסים לשנוא את "ההרגל" (או את עצמנו) עד כדי כך שאנחנו נפסיק. בזמן שאנו משתמשים באופן פעיל איננו יכולים לגרום לגופנו להפסיק... להשתוקק לניקוטין, אך אנו יכולים לחיות עם הכמיהה עד שזה יעבור, ולכן אנו מתפללים

.... אומץ לשנות את הדברים שאני יכול

הדבר שאנו יכולים לשנות הוא חוסר הרצון שלנו לחיות, אפילו לזמן קצר, עם התשוקה לניקוטין. אנו יכולים בעזרת אלוהים ותמיכת הקבוצה לשנות את הדרך הישנה שלנו להתמודד

... אומץ לשנות את הדברים שאני יכול
הדבר שאנו יכולים לשנות הוא חוסר הרצון שלנו לחיות, אפילו לזמן קצר, עם התשוקה
לניקוטין. אנו יכולים בעזרת אלוהים ותמיכת הקבוצה לשנות את הדרך הישנה שלנו להתמודד
עם הכמיהה, ולהתמודד איתה בדרך חדשה: אנו נעשים נכונים לחיות עם התשוקה; אנחנו
כבר לא משתמשים בניקוטין כדי להיפטר מכאבי התשוקה
אם אנו משתמשים בניקוטין בכל צורה שהיא כדי להקל על הכמיהה, זה מראה שלא קיבלנו
את מה שאנחנו לא
יכולים לשנות ולא פעלנו באומץ לשנות את הדברים שאנחנו יכולים.
כמובן, לחיות עם הכמיהה זה קשה, לפעמים זה קשה מאוד, אבל אתה לא לבד. בעזרת כוח
עליון אתה יכול לעשות את זה. זה המשמעות של תפילה השלווה ולכן אנו מבקשים מאלוהים
שיעזור לנו לקבל את הכמיהה ואז אנו מבקשים מאלוהים שייתן לנו את האומץ לא לטפל
בתשוקה זו - כפי שתמיד עשינו - באמצעות ניקוטין פעם נוספת. לפיכך, אנו זקוקים לשלווה
כדי לקבל את הכמיהה, ואת האומץ פשוט לתת לה לעבור

והתבונה לדעת את ההבדל
התבונה שאנו מבקשים כאן היא להיות מודעים להבדל בין הדרך הישנה שלנו להתמודד עם אי
הנוחות שבכמיהה בעבר (למשל, באמצעות הדלקה כפייתית) לבין הדרך החדשה להתמודד
עם התשוקה: לקבל את התשוקה עד שהיא תעבור. למרות האי נוחות שאנחנו עלולים לחוות,
מתוך הבנה שתשוקה תחלוף בין אם נשתמש בניקוטין ובין אם לא
הכוח והאומץ לחיות כמשתמשים בניקוטין לשעבר עם אי הנוחות הראשונית הזו מגיעים אם
נבקש זאת, למרות שזה עלול לקחת זמן. מה שאנחנו מקבלים אינו כוח רצון גולמי, אלא כוח
שמגיע מהכוח העליון שלנו, מהקבוצה ומהעצמי הפנימי ביותר שלנו. הכוח שאנחנו באמת
רוצים הוא אהבה! רק בכוח מסוג זה אנו יכולים להפוך למשתמשי ניקוטין לשעבר ולקבל חיים
חדשים נקיים מהתמכרות לניקוטין

הסיבה שלא הפכנו לפני שנים למשתמשי ניקוטין לשעבר היא שבחרנו לא לחיות עם התשוקה.
בכל פעם שחשקנו, נכנענו והשתמשנו בניקוטין. כל הזמן קיוונו שבדרך קסומה כלשהי יגיע
יום בו התשוקה תיעלם או שנמצא דרך ללא כאבים לחלוטין להפסיק להיות מכורים. אותו יום
מעולם לא הגיע. כל אחד מאיתנו המשיך לחזור על הרציונליזציות האהובות עלינו או על
התירוצים לשימוש בטבק, על הסיבות הצודקות שלנו לא לחיות עם הכמיהה. והמשכנו
להשתוקק ולהשתמש, להשתוקק ולהשתמש, שנה אחר שנה
אבל עכשיו אנחנו יכולים לשנות את כל זה. ברגע שנוכל לקבל את מה שיש - "אני רוצה
ניקוטין" - ולהתמודד מול זה עם האומץ שאלוהים נותן לנו, אנחנו יכולים לומר, "אני בוחר לא
להתמודד עם התשוקה הזו על ידי שימוש בניקוטין", אז אנחנו הופכים למשתמשי ניקוטין
לשעבר

אם אתה ממשיך להשתמש בניקוטין למרות שאתה מתפלל את התפילה הזו, אז אמור את זה
שוב ושוב, והמשך את זה בזמן שאתה משקף לעצמך מה זה אומר עבורך, מכור לניקוטין. בסופו
של דבר זה יעבוד. זה לא יעבוד אם אתה לא כן (במובן של כנות), אבל אם כל מה שאתה יכול
לעשות בהתחלה הוא לומר את התפילה מבלי להאמין בכך, אז לפחות תעשה את זה! יתכן
שיידרש זמן מה בכדי שתקבל את הכוח לחיות עם אי הנוחות הנובעת מהכמיהה, אך בסופו
של דבר זה יגיע. עם הזמן התשוקה תפחת מאוד, ומתישהו, אנו סומכים על כך, היא תיעלם
כליל. עם זאת, אם יש לך מעידה, ולדוגמה, אתה מעשן ומדליק אחת, קבל את עצמך בכבוד
ותאמר שוב את התפילה בפעם הבאה

זכור, לא הלחץ, התסכול או אפילו הכמיהה הם שגורמים לנו להמשיך להשתמש שוב
בניקוטין, אלא חוסר השלווה והאומץ שלנו להתמודד עם הכמיהה. העזרה מגיעה מהכוח
העליון שלך, מהקבוצה, ומהעצמי הפנימי הבריא שלך! שאלוהים יהיה איתך עכשיו