



www.nicotine-anonymous.org

Polska wersja literatury jest interpretacją tłumacza literatury zaakceptowanej przez Światowe Służby Anonimowych Nikotynistów i nie jest jeszcze przez NAWS ogólnie zatwierdzona. Tłumacz jest członkiem Anonimowych Nikotynistów. My wspieramy i publikujemy jego tłumaczenia w dobrej wierze, że pomogą osobom uzależnionym od nikotyny uwolnić się od tego potężnego narkotyku.

Polityka praw autorskich i kopiowania.

Wszystkie osoby fizyczne i organizacje chcące cytować czy kopiować jakiegokolwiek oryginalne materiały Anonimowych Nikotynistów muszą najpierw uzyskać pisemne pozwolenie od biura Światowej Służby Anonimowych Nikotynistów (zwanej dalej NAWS od Nicotine Anonymous World Services). Kopiowanie literatury Anonimowych Nikotynistów z materiałów drukowanych czy ze strony internetowej na inną stronę internetową lub dla jakiegokolwiek innej publicznej dystrybucji jest naruszeniem praw autorskich. Zainteresowanych zachęcamy do zapoznawania się z broszurami Anonimowych Nikotynistów na oficjalnej stronie NAWS i/albo zakupu dostępnej literatury w naszym sklepie internetowym.

Wszystkie tłumaczenia literatury Anonimowych Nikotynistów przekazane NAWS, które zostały zaakceptowane w dobrej wierze zgodnie z załączonym Zastrzeżeniem, stają się własnością NAWS. Organizacje, osoby fizyczne, osoby należące do Anonimowych Nikotynistów, które otrzymały pozwolenie na skopiowanie przetłumaczonych materiałów do sprzedaży i/albo innej formy dystrybucji powinny zgłosić taką działalność do NAWS. Jeśli prowadzenie takiej działalności wiąże się z przychodami, osoby je uzyskujące mogą zostać poproszone o wsparcie finansowe na rzecz NAWS. Wysokość wsparcia uzgadnia się z członkami zarządu NAWS.

Modlitwa o Pogodę Ducha dla nikotynistów

\ "Boże, użyz mi pogody ducha,
Abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić,
Odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić,
I mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego.\ "*

* Wybrane z tekstu napisanego przez Reinholda Niebuhra w roku 1926

Boże, użyz mi pogody ducha, Abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić

Jako nikotyniści, nie możemy zmienić swojego głodu, możemy go jednak zaakceptować. Prawda jest taka, że nie uwolnimy się od nałogu, jeśli go nie zaakceptujemy, a to dlatego, że myśl o niemożności pogodzenia się z głodem wyzwała w nas potrzebę zażycia nikotyny.

Akceptacja głodu nie oznacza, że go chcemy czy lubimy. Akceptacja przede wszystkim oznacza rozpoznanie głodu, uświadomienia sobie, że nie wynika on z prawdziwej potrzeby nikotyny, a jest jedynie silnym pragnieniem fizycznym i psychicznym. To wszystko. Nie walczymy z głodem, raczej przyglądamy się jemu, pozwalamy mu być, nie wpadamy w panikę, nie użalamy się nad sobą, ale mówimy: \ "Tak, właśnie teraz mam ochotę na nikotynę\ "

Nie oszukujemy się, nie próbujemy wmówić sobie, że nie mamy ochoty na nikotynę. W tym działaniu liczy się szczerłość. Nie próbujemy również rzucać nałogu z nienawiści do niego (albo do nas samych). Jeśli czynnie

zażywamy nikotynę, nie możemy sprawić, by nasz organizm przestał odczuwać jej głód, ale możemy żyć z głodem tak długo, aż minie. O to się właśnie modlimy...

Odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić,

To, co możemy choćby na krótki czas zmienić, to nasza niechęć do życia z głodem nikotyny. Z Bożą pomocą i ze wsparciem grupy możemy zmienić nasz dawny sposób radzenia sobie z głodem, zaczniemy chcieć z nim żyć. Przystaniemy próbować nikotyną uwalniać się od cierpienia, jakie nam ona sprawia. Zaspakajanie głodu papierosem oznacza brak akceptacji tego, czego nie możemy zmienić i brak odwagi, by zmienić to, co możemy.

Oczywiście życie z głodem jest trudne, czasem nawet bardzo, warto jednak pamiętać, że nie jesteście osamotnieni i możecie liczyć na pomoc Siły Wyższej. Temu właśnie służy modlitwa o pogodę ducha.

Modląc się, wpieryw prosimy Boga, by pomógł nam zaakceptować głód; potem prosimy Go, by dał nam odwagę nie martwić się głodem (ważne, bowiem zmartwienie to zwykle prowadziło, do kolejnego zażycia nikotyny).

I mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego

Mądrość, o którą prosimy, ma uświadomić nam różnicę pomiędzy naszym starym sposobem radzenia sobie z problemem głodu (na przykład przymus zapalenia) i nowym: akceptacja głodu aż do jego przejścia (co oczywiście może być trochę dokuczliwe), zrozumienie, że głód minie niezależnie, czy zaspokoimy go nikotyną czy nie.

Siła i odwaga by żyć jako były nikotynista pojawią się, jeśli będziemy prosić o nie. Oczywiście cechy te nie pojawią się od razu.

To, co otrzymujemy, to nie tylko sama siła woli, ale również siła pochodząca z Siły Wyższej, z grupy i z naszego najgłębszego wnętrza.

Brak akceptacji życia z głodem to powód, dla którego nie rzuciliśmy nikotyny przed laty. Za każdym razem, gdy dopadał nas głód, zaspokajaliśmy go nikotyną. Mieliśmy nadzieję, że któregoś dnia, w jakiś cudowny sposób głód zniknie albo że znajdziemy metodę bezbolesnego pozbycia się nałogu. Ten dzień nigdy nie nadszedł. Każdy z nas, codziennie znajdował wymówki, dla których pozwalał sobie np. zapalić papierosa, usprawiedliwiał przed sobą potrzebę zaspokojenia głodu i w ten sposób przez lata głód stale wracał, a za nim szła nikotyna.

W chwili, w której możemy zaakceptować swoją ochotę na nikotynę, czemu możemy przeciwstawić się stwierdzając, że "postanowiłem/postanowiłam nie zaspokajać tego głodu nikotyną, w chwili tej stajemy się byłymi nikotynistami!

Jeśli mimo modlitwy dalej zażywacie nikotynę, spróbujcie pomodlić się ponownie i powtarzajcie ją aż do momentu, w którym zrozumiecie, czym dla was jest uzależnienie od nikotyny. W końcu zadziała. Nie zadziała, jeśli nie będziecie szczerzy, ale jeśli na początku nie jesteście w stanie modlić się z wiarą, to módlcie się bez niej, ale przynajmniej módlcie się! Czasami będziecie potrzebować siły, by podołać niedogodnościom wynikającym z głodu; one jednak w końcu miną. Z czasem głód zmniejszy się i pewnego dnia stwierdzimy, że zniknął całkowicie. W sytuacji, w której zdarzy się wam błąd i zażycie nikotyny; zaakceptujcie to zdarzenie, nie obarczajcie się za nie winą i pomódlcie się znów.

Pamiętajcie, tak na prawdę to nie stres, frustracja czy nawet sam głód pcha nas w objęcia nikotyny; to raczej brak spokoju i odwagi, by sobie z głodem poradzić. Pomóc wam wtedy może Siła Wyższa, grupa i wasze zdrowe wnętrze. Niech więc Bóg będzie z wami!