



www.nicotine-anonymous.org

Публикации

Служба Всемирного Обслуживания Анонимных Никотинозависимых принимает переводы, добросовестно выполненные участниками Анонимных Никотинозависимых, если текст максимально соответствует изначальному содержанию и передаёт смысл литературы, одобренной Конференцией.

Авторские права и правила печати

Все лица и организации должны получать письменное разрешение от Всемирного Офиса Обслуживания Анонимных Никотинозависимых, прежде чем цитировать и перепечатывать любые оригинальные материалы Анонимных Никотинозависимых. Ксерокопирование печатных материалов Анонимных Никотинозависимых или копирование с сайта Всемирного Обслуживания Анонимных Никотинозависимых на любой сайт или для публичного распространения является нарушением авторских прав. Мы рекомендуем читать ознакомительные материалы Анонимных Никотинозависимых на официальном сайте Всемирного Обслуживания Анонимных Никотинозависимых и/или приобретать литературу полностью или частично в нашем интернет-магазине.

Соглашение о переводах

Все переводы литературы Анонимных Никотинозависимых, предоставленные Всемирному Обслуживанию Анонимных Никотинозависимых, одобренные на основании добросовестного сотрудничества согласно Соглашению об отказе от ответственности, становятся собственностью Всемирного Обслуживания Анонимных Никотинозависимых. Люди, организации и члены Анонимных Никотинозависимых, которым выдаётся разрешение на производство, распространение и продажу переведённых материалов должны отчитываться об этой деятельности перед Всемирным Офисом Обслуживания Анонимных Никотинозависимых. Из полученных средств может быть запрошено денежное пожертвование в поддержку Всемирного Обслуживания Анонимных Никотинозависимых. Размер пожертвования определяется при участии членов Совета Всемирного Обслуживания Анонимных Никотинозависимых.

Молитва о Душевном покое для никотинозависимых

“Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу, и мудрость отличить одно от другого.”

Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить...

Как никотинозависимые, мы не можем ничего поделать с тягой к никотину, но даже несмотря на то, что мы не можем это изменить, мы можем это принять.

Правда в том, что пока мы не примем тягу к никотину, мы не сможем остановить повторяющееся поведение.

Если мы решаем, что не можем принять тягу – то мы употребляем никотин в той или иной форме.

Всё действительно просто. Если, например, вы курите сигареты и вы не принимаете тягу, то вы без сомнения закурите.

Или, возможно, вы сделаете «всего одну затяжку» или примете «крохотную щепоточку» если вы жуёте табак, чтобы пережить тягу, но даже одна затяжка или щепотка является проявлением неприятием того, что мы не в силах изменить.

Принятие тяги не означает, что она нравится нам или что мы хотим её испытывать.

Принятие означает, в первую очередь, осознание, чем на самом деле является тяга: сильным физическим и психологическим желанием никотина, но не реальной потребностью в нём.

Вот и всё. Мы не боремся с тягой, вместо этого мы смотрим на неё, позволяем ей быть, не впадаем в панику и не жалеем себя.

Просто говорим «Да, я сейчас испытываю тягу к никотину».

Мы не пытаемся обмануть себя или сделать вид, что нам не хочется курить. Это честная программа.

Мы также не пытаемся возненавидеть «привычку» (или себя) до такой степени, чтобы бросить.

Пока мы активно употребляем никотин, мы не в состоянии заставить свои тела прекратить желать никотина, но мы можем жить с тягой пока она не пройдет, так что мы молимся о..

Мужестве изменить то, что могу...

Что мы можем изменить так это нашу неготовность жить даже короткое время, испытывая тягу к никотину.

С помощью Бога и поддержкой группы, мы можем изменить наш старый способ обращения с тягой, и поступать по-новому.

Мы обретаем готовность жить с тягой, мы больше не используем никотин чтобы освободиться от боли тяги.

Если мы зажжём сигарету, чтобы облегчить тягу, это показывает, что мы не приняли то, что мы не в силах изменить, и не действуем с мужеством изменить то, что мы можем.

Без сомнения, жить с тягой тяжело, но вы не одиноки. С помощью Высшей Силы вы справитесь.

Вот о чём Молитва о Душевном Покое.

Итак, мы просим Бога помочь нам принять тягу, и потом мы просим Бога дать нам мужества не прибегать к использованию старого средства – употребления никотина – как мы всегда поступали для избавления от тяги.

Таким образом, нам нужен душевный покой, чтобы принять тягу, мужество, чтобы просто дать ей пройти...

И мудрость отличить одно от другого.

Мудрость, о которой мы здесь просим, означает осознать разницу между нашим старым способом справляться с неприятным ощущением, вызванной тягой (например, компульсивным закуриванием сигареты) и новым способом обращения с тягой: принятием её, пока она не пройдет.

Возможно, некоторое время будет дискомфортно, но теперь мы понимаем, что тяга пройдет не зависимости от того, употребим мы никотин или нет.

Сила и мужество жить с этим неприятным ощущением, возникающим на первых этапах жизни в свободе от никотина, приходят если мы просим об этом, хоть иногда и не сразу.

В результате мы обретаем вовсе не силу воли, а Силу, исходящую от нашей Высшей Силы, от группы и от нашего внутреннего «я».

Сила, в которой мы действительно нуждаемся, - это любовь!

Только с помощью такого рода силы мы можем стать экс-курильщиками и обрести новую жизнь, свободную от никотиновой зависимости.

Причина, по которой мы не стали экс-курильщиками ещё много лет назад в том, что мы выбирали не жить с тягой.

Каждый раз при тяге мы сдавались и употребляли никотин.

Мы продолжали надеяться, что каким-то магическим образом настанет день, когда тяга исчезнет или мы найдём абсолютно безболезненный способ прекратить быть зависимыми.

Этот день так и не наступил.

Каждый из нас продолжал находить свои излюбленные поводы или отговорки, чтобы продолжать употреблять табак, использовать любые оправдания, чтобы только не жить с тягой.

И мы продолжали год за годом испытывать тягу и употреблять, испытывать тягу и употреблять.

Но сейчас мы можем всё это изменить.

В момент, когда мы можем принять это желание – «я хочу никотина» - и встретить его с дарованным Богом мужеством, мы можем сказать «Я выбираю не справляться с этой тягой при помощи употребления никотина», и тогда мы становимся экс-курильщиками!

Если вы продолжаете употреблять никотин даже несмотря на произнесение этой молитвы, просто продолжайте молиться снова и снова, и пока вы произносите молитву, поразмышляйте о том, что это означает для вас, как зависимого от никотина.

В конце концов, это сработает.

Это не поможет если вы не искренни, но если всё, что вы можете, это говорить молитву без искренней веры, значит делайте по крайней мере это!

Некоторое время может потребоваться вам для обретения силы жить с дискомфортом, вызванным тягой, но в конце концов эта сила придёт.

Спустя какое-то время тяга значительно уменьшится, и мы уверены, что настанет день, когда она полностью исчезнет.

Тем не менее, если вы оступились, к примеру, закурили сигарету, примите себя с почтением и в следующий раз снова произнесите молитву!

Помните, на самом деле не стресс, не фрустрация и даже не тяга заставляет нас продолжать употреблять никотин снова, но наш недостаток душевного покоя и мужества, чтобы справиться с тягой.

Помощь придёт от вашей Высшей Силы, от группы и от вашего собственного здорового внутреннего «я»! Да будет с вами Бог!