



www.nicotine-anonymous.org

A Névtelen Nikotin Világszolgálat anyagának következő fordítását Névtelen Nikotin tagok készítették. A Névtelen Nikotin Világszolgálat nem ellenőrizte a fordítás pontosságát. Az anyagot ennek ellenére közrebocsátjuk, bízva annak megbízhatóságában, és lehetővé teszi a nikotin függők, hogy megtalálják a szabadság e erős gyógyszer.

Isten hozott a Névtelen Nikotin között!

Ahhoz, hogy látogasd a gyűlést, nem fontos, hogy már abba hagyj a dohányzást. Csak arra van szükséged, hogy vágya koddál a dohányzástól való leszokásra. Javasoljuk, hogy legalább 6 gyűlésre gyere el, mielőtt eldöntened, ez a program tud-e segíteni neked. Először eljössz a gyűlésre, aztán kezded megérteni, majd elkezded elhinni. Vidd el, amire most szükséged van, és hagyd itt a többit egy másik alkalomra.

Legtöbben azzal a félelemmel jönnek, hogy nem lesznek képesek nikotin nélkül élni. Még az is nehezükre esik, hogy elképzeljék a lehetőségét. Gyakran hosszú idő telik el, amíg valamennyi időt el tudunk tölteni az „élettársunk” nélkül, így elfogadjuk ezt az érzést, mint egy normális reakciót. Mindamellet megtanultuk, hogy ez a felfogás röviddel a gyűlések látogatása után megváltozik.

Az „eszközök”, amelyek segítenek bennünket a nikotintól szabadnak maradni a gyűlések, a Tizenkét Lépés és a telefonlista. Most, amennyiben még nikotinhasználó vagy, fontosabb csak arra összpontosítanod, hogy a legközelebbi gyűlésen megjelenjél. Próbáld meg nem azon aggódn, hogy mikor és hogy egyáltalán abba fogod-e hagyni a dohányzást. Az a tapasztalatunk, hogy aki folytatja a rendszeres gyűlésre járást, végülis abba hagyja a dohányzást.

A Tizenkét Lépés a felépülési programunk lelke. Ez egy spirituális megközelítést javasol, hogy elérjük és megtartsuk a szabadulást a nikotintól. A spiritualitás alatt nem vallásosságot értünk. A Lépésekben az Istenre utalás a mi módszerünk arra, hogy egy nálunknál hatalmasabb erőt bevonjunk a felépülésünkbe. Mindenki a saját felfogása szerinti Felsőbb Erőhöz fordul, anélkül, hogy bárki is sürgetné, vagy befolyásolná.

A gyűlések között a lehető leghatékonyabb eszköz, amit neked adhatunk, a telefonlista. Használd, ha rá akarsz gyűjtani. Úgy találtuk, hogy senki sem tudja egyedül megcsinálni. Tényleg azt szeretnénk, ha felhívnál bennünket. Ha valamelyikünk nem elérhető, hívd valaki mást. Ez egészen más helyzetet teremt a nem-dohányzásban!

A Tizenkét Hagyományunk egyik célja, hogy támogasson egy biztonságos helyet az egyének számára, hangsúlyozva a csoport egységének fontosságát. Ha mindenki kritika és veszekedés nélkül kifejtetheti álláspontját, csoportegységet alkotunk. Az egység alázatából erőt kap minden résztvevő. A névtelenség

alapkövetelmény, mert ez biztonságot ad és a program alapelveire összpontosít az egyének és a néha egymásnak ellentmondó személyiségek helyett.

„Istenem, adj lelki békét, annak elfogadására, amin változtatni nem tudok, bátorságot, hogy változtassak azon, amin tudok, és bölcsességet, hogy felismerjem a különbséget.” Amikor, mint nikotin-használók megpróbáljuk abbahagyni a dohányzást vagy a nikotin más módon való használatát, nem tudunk változtatni a sóvárgáson az erős drog iránt. De, még ha nem is tudunk változtatni a sóvárgáson, elfogadhatjuk azt. Ez a kérlelhetetlen őszinteség programja. Mi magunk nem tudjuk megszüntetni a sóvárgást, de együtt élhetünk vele. Tehát imádkozunk a bátorságért, hogy változtassunk azon, amin tudunk. És amin változtatni tudunk, még ha egy rövid időre is, az a vonakodásunk az élettől, a sóvárgással a következő „fix”, vagy a cigaretta után. Ha még az ima elmondása után is folytatod a nikotin használatát, mondd el még egyszer. Miközben mondogatod, elmélkedj, mit jelent neked, a nikotinhasználónak. Végülis működni fog, ahogy több ezer más embernek is.