



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.

Szkic 12 kroków wychodzenia z nikotyNizmu

Przez codzienną praktykę programu Dwunastu Kroków zaczynamy zmieniać swą postawę; zaczynamy doceniać otaczający nas świat; dojrzewamy, że Siła większa od nas samych* pomoże nam, jeśli zechcemy tę pomoc przyjąć.

Poniżej znajduje się szkic 12 kroków wychodzenia z nikotyNizmu. Więcej informacji na temat tych kroków znajdą państwo w Nicotine Anonymous: The Book

*NicA nie jest powiązana z żadną sektą, ani wyznaniem. (więcej we Wstępie)

Krok Pierwszy

Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec nikotyny, że przestaliśmy kierować własnym życiem.

Już pierwszym wyznaniem swej słabości wobec nikotyny od razu otwieramy się na pomoc innych. Dzięki wyznaniu nasze umysły stają się otwartzsze i skorsze zaakceptować siłę o wiele większą, niż nasza własna. Nawet jeśli nie jesteśmy uzależnieni od nikotyny, to i tak powinniśmy ograniczać jej dawki, by pewnego dnia przestać zażywać ją w ogóle.

Druga część pierwszego kroku: \"przestaliśmy kierować własnym życiem\" jest łatwa do sprawdzenia. Jeśli zaniechamy nikotyny na kilka godzin i spróbujemy wytrwać w tym stanie używając tylko siły woli, przekonamy się jak niezdolni jesteśmy do samokontroli. Opanuje nas bowiem głód nikotyny i ustąpi dopiero wtedy, gdy go zaspokoimy i tym samym damy się wciągnąć głębiej w nikotyNizm.

Krok Drugi

Uwierzyliśmy, że siła większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie.

Pierwsza część tego kroku przekonuje, że istnieje pewna "siła większa od nas samych". Wielu z nas wierzy w opatrzność Siły Wyższej, którą nazywamy "Bogiem". Jeśli nawet nie wierzymy w Siłę większą od nas, ważnym jest, abyśmy zachowali otwarte umysły.

Może otrzymaliśmy od Boga pomoc, o którą prosiliśmy w potrzebie, może staliśmy wpatrzeni w zachód słońca i odczuliśmy jego obecność, a może stało się to przy porodzie naszego dziecka, gdy modliliśmy się o szczęśliwe rozwiązanie. Nawet, jeśli dziś ciężko nam uwierzyć w Siłę Wyższą, może potrafimy przypomnieć sobie takie wydarzenia, które nas do istnienia tej siły przekonały.

Wiara w pomoc Siły Wyższej przedstawiona jest w drugiej części tego kroku. Jeśli możemy uwierzyć, że ta siła tchnęła w nas życie, możemy również uwierzyć, że ta Siła pomoże nam żyć w zdrowiu. Nawet jeśli nasza wiara w możliwości Siły Wyższej jest powierzchowna, jest jej wystarczająco dużo, by dała nam oparcie.

Trzecia część tego kroku brzmi "przywrócić nam zdrowie". Z jakiej choroby mamy być przywrócenii do zdrowia? Umyślnie przyjmujemy trujący alkaloid zwany nikotyną. Wiadomo, że uzależniające właściwości tej substancji, znajdującej się w wyrobach tytoniowych są groźne dla zdrowia, mimo to my wciąż ją przyjmujemy. Oto choroba.

Krok Trzeci

Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy.

W pierwszym kroku przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni względem nikotyny i że nie kontrolujemy naszego życia. W kroku drugim, uwierzyliśmy, że Siła Wyższa od nas samych jest w stanie przywrócić nas do zdrowia. Stawiając trzeci krok, poddajemy się opiece boskiej. Jeśli pozwolimy Opatrzności zatroszczyć się o nasze życie i zdecydujemy się odstawić nikotynę, możemy liczyć na jej pomoc.

W trzech pierwszych krokach poddajemy się Opatrzności. Ta Siła towarzyszy nam stale i pomoże, kiedy zgodzimy się tę pomoc przyjąć.

Krok Czwarty

Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny.

Obrachunek pomaga nam poznać się lepiej. Uwalniając się od strachu, otwierając umysł odkrywamy nasze zalety i wady. Robiąc obrachunek moralny możemy lepiej zrozumieć z czym mamy do czynienia.

W tym kroku zaczynamy "sprzątać dom". Kiedy odkryjemy powody używania nikotyny, łatwiej nam będzie wyeliminować ją z naszego życia. Robiąc to wyraźnie zwiększamy szanse na trwałe odstawienie nikotyny.

Krok Piąty

Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.

W tym kroku wciąż "sprządamy dom". Nie musimy dłużej skrywać ciężaru naszych błędów. W tym kroku możemy również już teraz odkryć rzeczy, których oddziaływanie mogłoby zaniepokoić nas w przyszłości.

Gdy zrzucimy ciężar z naszych barków, łatwiej będzie nam wyeliminować lęki i napięcia z życia. W tym kroku skreślamy wiele wymówek, którymi tłumaczyliśmy sobie potrzebę zażycia nikotyny.

Zwierając się drugiemu człowiekowi zaczynamy na nasze sprawy patrzeć z innej perspektywy. Ukryte, smutne wspomnienia, które wpychały nas głębiej w nikotynizm nie są już naszymi sekretami. Dzieląc się nimi uwalniamy się od nich.

Krok Szósty

Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru.

W Kroku pierwszym przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni względem nikotyny. W kroku drugim uwierzyliśmy, że Bóg może nam pomóc. Z trzecim krokiem poddaliśmy się opiece boskiej; wykonując czwarty i piąty odkryliśmy wady naszego charakteru.

Po tych pierwszych pięciu krokach zaczynamy chcieć pozbyć się tych wad i właśnie ta chęć to początek stawiania kroku szóstego.

Należy pamiętać, że wiele z naszych wad ma bezpośredni związek z naszym nałogiem nikotynowym. Dzięki woli ich eliminacji powiększamy swe szanse na trwałe odstawienie nikotyny.

Krok siódmy

Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.

Powinniśmy spokojnie. Przyznaliśmy się do słabości wobec nikotyny, odsłoniliśmy swoje wady charakteru, wyznaliśmy drugiemu człowiekowi istotę swoich błędów. Teraz możemy prosić Siłę Wyższą, by wypełniła nasze mankamenty, prosić, by nas zmieniła, by wyzwoliła nas od lęków, gniewu, nieuczciwość, waśni lub czegokolwiek, co nas osłabia. Przemiana, której się poddajemy, wzmacnia nasze charaktery a przez to szanse życia bez nikotyny.

Krok ósmy

Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.

W tym kroku staramy się oczyścić sumienie z win. Sporządzając listę osób, które skrzywdziliśmy, ułatwiamy sobie rozeznanie tych osób i krzywd.

W kroku piątym, wspomnieliśmy krzywdy jakie wyrządziliśmy konkretnym ludziom. Jeśli mamy rodzinę, prawdopodobnie nasz nikotynowy nałóg przysparzał im zmartwień. Nasz nałóg mógł szkodzić naszym kolegom z pracy, których zmuszaliśmy do biernego palenia. Nasza lista powinna zawierać wszystkie osoby, którym szkodziśmy, niezależnie od stopnia i okoliczności wyrządzonej przez nas szkody. Spis możemy zacząć od siebie, bowiem to prawdopodobnie sobie zaszкодiliśmy najbardziej poddając swoje ciała stałemu działaniu trucizny.

Krok Dziewiąty

Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.

Wolności od nikotyny okazuje się wspaniałą rekompensatą, jednym z najwspanialszych darów, jaki możemy otrzymać. Dzięki wolności nasze ciała mogą zacząć się natychmiast regenerować a nasze zdrowie poprawiać.

Pokazując naszym bliskim, że dbamy o siebie, wynagradzamy ich cierpienia, sprawiamy im radość; już więcej nie muszą się martwić naszym śmiertelnym nałogiem. Zaskakujące, jak wiele w naszym życiu zmienia się na lepsze tylko dzięki odstawieniu nikotyny.

Wynagradzając inne zaniedbane przez nas sfery życia zwiększamy swe szanse pożegnania nikotyny na dobre.

Te działania dodadzą nam również pewności siebie i pogody ducha. Zaczynamy się przekonywać, że jesteśmy warci życia bez tego uzależnienia.

Krok dziesiąty.

Prowadziliśmy nadal obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów.

Dla zachowania komfortu psychicznego, musimy ciągle jeszcze dążyć do porządku tak wewnętrznego, jak i w relacjach z innymi. Możemy to zrobić dalej prowadząc swój rachunek sumienia.

Jeśli odkryjemy jakieś wady, cofnijmy się do Kroku Siódmego i poprośmy Boga, aby je usunął.

Druga część tego kroku \"z miejsca przyznając się do popełnionych błędów\" jest niezbędna jeśli chcemy zachować spokój. Wykonując ją, nie możemy pozwolić na pojawienie się uczucia, które mogłoby skusić nas do zażycia nikotyny.

Krok jedenasty

Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem, jakkolwiek Go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas, oraz o siłę do jej spełnienia.

Mając do czynienia z uzależnieniem tak silnym jak przy nikotynizmie, potrzebujemy każdej możliwej pomocy. Wsparcie Siły Wyższej otrzymujemy dzięki modlitwie i medytacji. Stosując je codziennie, możemy nawiązać i utrzymać łączność z Siłą Wyższą. W każdej chwili możemy zdać się na siłę bożą.

Modlitwa o znajomość bożych planów względem nas jest łatwiejsza niż zrozumienie bożego przekazu. Na wiele różnych sposobów uświadamiamy sobie zamiary, jakie Siła Wyższa ma względem nas, chociaż czasami nie zauważamy rzeczy najbardziej oczywistych.

Kiedy przez nikotynę kaszlemy albo boli nas gardło, możemy potraktować to jako znak od naszej Siły Wyższej, który wskazuje nam, że zrobiliśmy coś złego. W jakiegokolwiek formie przekaz by się nie pojawił, możemy być pewni, że zażywanie nikotyny nie jest wolą Siły wyższej; ona chce, żebyśmy byli zdrowi i wolni od nałogu. Kiedy już będziemy realizować wolę Siły Wyższej, możemy ją poprosić, by nas wsparła w tej realizacji. Możemy ją poprosić, by zdjęła z nas ciężar nikotynizmu. Ta siła jest zawsze obecna i zawsze chętna pomóc.

Należy jednak pamiętać, że główny wysiłek osiągnięcia wolności spoczywa na nas. Uczęszczając na mityngi i słuchając innych z problemami podobnymi do naszych, uczymy się sposobów na wyzwolenie spod nałogu; dowiadujemy się co robić, czego unikać, czego się strzec i czego spodziewać na swej drodze do wolności.

Krok dwunasty

Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść posłanie innym nikotynistom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.

Zanim dojdziemy do kroku dwunastego, przemiana już nastąpi. Nałóg nikotynowy zniknie dzięki Siłе większej od nas samych. To jest właśnie duchowe przebudzenie. Przebudzenie w nowszym lepszym i zdrowszym życiu.

Otrzymaliśmy właśnie dar wolności od nikotyny. Najlepszym sposobem na zachowanie tego daru jest dzielenie się nim, przekazywanie go dalej. Mamy swoje doświadczenie, siłę i nadzieję, które możemy zaszczyć w innych. Potraktujmy siebie jako narzędzie pracy w rękach Boga. Możemy teraz dzielić się przyjemnością pomagania innym żyć zdrowiej, szczęśliwiej i dłużej.

Jeśli będziemy stosować opisane zasady również na innych polach życia, będziemy się cieszyć jego pełnią; będziemy żyć tak, jak sobie życzy Siła Wyższa - szczęśliwie radośnie i swobodnie.