



[www.nicotine-anonymous.org](http://www.nicotine-anonymous.org)

#### **Заявление об отказе от ответственности**

Перевод литературы, утвержденной конференцией Международной службы «Анонимных никотинозависимых», выражает мнение переводчика. Переводчик является членом «Анонимных никотинозависимых». Мы одобряем и размещаем эти материалы, веря, что они помогут людям, зависимым от никотина обрести свободу от этого сильного наркотика.

#### **Авторские права и правила перепечатки**

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

## **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».

\* Отрывок из текста, написанного Рейнгольдом Нибуrom в 1926 г.

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

Будучи никотинозависимыми, мы не можем изменить нашу тягу к никотину, но даже если мы не можем изменить ее, мы можем ее принять. Истина в том, что пока мы не сможем принять нашу тягу к никотину, наше поведение будет повторяться. Мы будем использовать какую-либо форму употребления никотина, если мы решим, что не можем принять тягу.

Все очень просто. Если, например, вы курите сигареты и не хотите принять тягу, то вы наверняка закурите сигарету. Или, может быть, вы сделаете «одну затяжку» или возьмете «одну щепотку», если вы жуete табак, чтобы продержаться. Но даже одна затяжка или одна щепотка не означают принятие того, что вы не можете изменить.

Принятие тяги не означает, что нам нужна эта тяга или что она нам нравится. Принятие означает, что, во-первых, мы видим, чем тяга является на самом деле: это сильное желание – физическое или психологическое – никотина, не являющееся реальной потребностью. И все. Мы не сражаемся с тягой, скорее, мы смотрим на нее, разрешаем ей быть, не поддаемся панике и не испытываем жалость к себе, но говорим: «Да, у меня действительно есть тяга к никотину прямо сейчас».

Мы не занимаемся самообманом и не вводим себя в заблуждение, думая, что не хотим никотина. Это честная программа. Мы также не пытаемся возненавидеть «привычку» (или себя) так сильно, чтобы бросить. Пока мы активно употребляем, мы не можем заставить наши тела прекратить испытывать тягу к никотину, но мы можем жить с тягой, пока она не пройдет, и поэтому мы просим Бога дать нам ... Мужество изменить то, что могу...

То, что мы можем изменить, это наше нежелание жить, пусть короткое время, испытывая тягу к никотину. С помощью нашей Высшей Силы и при поддержке группы мы можем изменить наш старый способ справляться с тягой и начать справляться с ней по-новому. Мы обретаем готовность жить с тягой, мы больше не используем никотин, чтобы избавиться от страданий, которые причиняет тяга. Если мы прикуриваем сигарету, чтобы облегчить тягу, это говорит о том, что мы не приняли то, что мы не в силах изменить, и не действовали с мужеством изменить то, что мы можем.

Конечно, жить с тягой тяжело, иногда очень тяжело, но вы не одни. С помощью Высшей Силы вы можете это сделать. Вот о чем говорит Молитва о душевном покое. Поэтому мы просим Бога помочь нам принять тягу, а затем мы просим Бога дать нам мужество не пытаться избавиться от этой тяги так, как мы это всегда делали – снова употребляя никотин. Таким образом, нам нужен душевный покой, чтобы принять тягу, и мужество, чтобы дать ей уйти... И мудрость отличить одно от другого.

Мудрость, о которой мы здесь просим, состоит в том, чтобы понять разницу между нашим старым способом справляться с дискомфортом тяги в прошлом (например, компульсивно прикуривая) и новым способом справляться с ней: принимать тягу, пока она не пройдет, хотя она и доставляет нам неудобство на несколько мгновений; понимать, что тяга пройдет, независимо от того, употребляем мы никотин или нет.

Если мы просим, к нам приходят сила и мужество жить как бывшие потребители никотина с этим начальным дискомфортом, даже если для этого потребуется время. Мы получаем не холодную силу воли, но Силу, которая исходит от Высшей Силы, от группы и от нашего внутреннего я. Сила, которая нам на самом деле нужна, это любовь! И только с такой силой мы сможем стать бывшими потребителями никотина и получить новую Жизнь, свободную от никотиновой зависимости.

Мы не стали бывшими потребителями никотина много лет назад потому, что решили не жить с тягой. Каждый раз, когда тяга возникала, мы сдавались и употребляли никотин. Мы продолжали надеяться, что как по волшебству настанет день, когда тяга исчезнет, или мы найдем абсолютно безболезненный способ прекратить быть зависимыми. Этот день так и не настал. Каждый из нас продолжал повторять свои излюбленные объяснения или оправдания употреблению табака, находя обоснования для того, чтобы не жить с тягой. И мы продолжали испытывать тягу и употреблять, испытывать и употреблять, год за годом. Но теперь мы можем изменить это. Когда мы принимаем то, что есть – «Я хочу никотин», и смотрим на это со смелостью, которую нам дает наша Высшая Сила, мы можем сказать: «Я выбираю не употреблять никотин, чтобы справиться с этой тягой», и в этот момент мы становимся бывшими потребителями никотина!

Если ты продолжаешь употреблять никотин, даже произнося эту молитву, тогда повторяй ее снова, и снова, и продолжай повторять ее, пока ты размышляешь о том, что она означает для тебя, никотинозависимого. В конце концов она сработает. Она не сработает, если ты не искренен, но если все, что ты можешь сделать для начала, это произносить молитву, не веря в нее, делай хотя бы это! Тебе может потребоваться время, чтобы получить силу жить с дискомфортом, возникающим из-за тяги, но в конце концов она придет. Со временем, тяга значительно уменьшится, и мы верим, что когда-нибудь она исчезнет совсем. Однако, если ты сорвешься – например, если ты курильщик и закуришь сигарету – то прими себя с уважением и произнеси молитву снова в следующий раз!

Помни: на самом деле не стресс, не фрустрация и даже не тяга заставляют нас продолжать употреблять никотин снова. Причина тому – недостаток душевного спокойствия и смелости справляться с тягой. Помощь приходит от твоей Высшей Силы, от группы и от твоего собственного здорового внутреннего я! Да пребудет с тобой сейчас твоя Высшая Сила!