



www.nicotine-anonymous.org

متن ترجمه شده زیر از خدمات جهانی نیکوتین افراد مجهول الهویه ، به اعضای نیکوتین مجهول الهویه ارسال شده است. خدمات جهانی نیکوتین افراد مجهول الهویه صحت ترجمه را بررسی نکرده است. با این حال ما این متن را با حسن نیت ارائه می‌دهیم.

خط مشی حفظ حقوق حق تکثیر.

همه اعضا، افراد و سازمانها می بایست قبل از هرگونه چاپ و تکثیر و ارایه نشریات نیکوتینی های گمنام دارای مجوز کتبی از دفتر خدمات جهانی نیکوتینی های گمنام باشند. کپی کردن نشریات نیکوتینی های برای توزیع عمومی و یا در اختیار قرار دادن آن به هر وب سایت دیگر نقض آشکار قوانین حق تکثیر می باشد. ما اعضا، افراد و سازمانها را تشویق به خواندن نشریات نیکوتینی های گمنام از طریق بخش فارسی وب سایت رسمی انجمن نیکوتینی های گمنام می نمایم. همگان می توانند نشریات ترجمه شده را که با اعتماد به مترجمان و سلب مسئولیت از انجمن آن را پذیرفته و بخشی از اموال انجمن قرار داده ایم را از فروشگاه آنلاین دفتر خدمات جهانی نیکوتینی های گمنام خریداری نمایند.

هرگونه تکثیر و توزیع و فروش نشریات ترجمه شده نیکوتینی های گمنام توسط اعضا، افراد و سازمان ها می بایست از قبل به دفتر خدمات جهانی گزارش داده شود. کمک های مالی که از این طریق به دفتر خدمات جهانی فرستاده می شود توسط خدمت گذاران خدمات جهانی تعیین خواهد شد.

تفسیر دعای آرامش برای وسوسه مصرف نیکوتین

خداوندا

آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی توانم تغییر دهم.
شهامتی تا تغییر دهم آنچه را که می توانم.
و بینشی که تفاوت این دو را بدانم.

آمین

خداوندا، آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی توانم
تغییر دهم...

وقتی در حال سم زدایی هستیم شاید پذیرش وسوسه مصرف نیکوتین دشوار باشد، اما غیر ممکن نیست. در حقیقت تا وقتی وسوسه مصرف را نپذیریم نمی توانیم قطع مصرف کنیم و به مصرف ادامه خواهیم داد، به همین سادگی.

وقتی وسوسه مصرف می گردیم ممکن است فکر کنیم برای خاموش کردن آن کافیست فقط یک پک بزنی، اما حتی یک پک هم به معنی جنگیدن با چیزی است که نمی توانیم تغییر دهیم.

پذیرش وسوسه به معنی دوست داشتن آن نیست، بلکه فقط به این معناست که قبول کنیم یک میل شدید مصرف در ما ایجاد گردیده و جسم ما نیاز به نیکوتین ندارد.

با وسوسه نمی جنگیم بلکه فقط با آن رو به رو و به آن فرصت می دهیم. دچار ترس و احساس تاسف به حال خود نمی شویم بلکه صادقانه می پذیریم: "وسوسه مصرف نیکوتین شده ایم". این برنامه یک برنامه صداقت عمیق با خود است.

به خاطر مصرف خود را سرزنش و مجبور به قطع مصرف نمی کنیم. برای رو به رو شدن با وسوسه دعا می کنیم:

شهامتی تا تغییر دهم آنچه را که می توانم ...

چیزی که می توانیم تغییر دهیم زندگی بدون وسوسه مصرف بعدی است.

با کمک نیروی برتر و پشتیبانی گروه می توانیم الگوی قدیمی رویارویی با وسوسه مصرف را تغییر داده و به گونه ای جدید با آن رو به رو گردیم. در می یابیم وسوسه مصرف فقط مدتی کوتاه در ما فعال است و برای سرکوب کردن آن نیاز به مصرف نیکوتین نداریم.

پاسخ مثبت به وسوسه مصرف به این معناست که هنوز چیزی را که نمی توانیم تغییر دهیم نپذیرفته و شهادت لازم برای تغییر چیزهایی که در توان داریم را بدست نیاورده ایم. پذیرش وسوسه شاید دشوار باشد اما غیر ممکن نیست.

شما تنها نیستید و به کمک نیروی برتر قادر به قطع مصرف هستید. این تمام مفهوم دعای آرامش است.

بنا بر این از خداوند درخواست می کنیم تا وسوسه مصرف را بپذیریم. سپس از او درخواست شهادت می کنیم تا مانند قبل با مصرف نیکوتین به وسوسه پاسخ مثبت ندهیم. برای پذیرش وسوسه نیاز به **قدرت** و برای عدم مصرف نیاز به **شهادت** داریم...

و بینشی که تفاوت این دو را بدانم.

بینشی که طلب می کنیم "آگاهی از تفاوت بین الگوی قدیمی و کنونی روبه روشن شدن با وسوسه مصرف است."

در گذشته مجبور به مصرف بودیم. وسوسه فقط برای مدتی کوتاه در ما فعال است و وقتی آن را بپذیریم به سرعت خاموش می گردد.

با درخواست مکرر کمک، برای رسیدن به قدرت و شهادتی که بتوانیم بدون مصرف نیکوتین زندگی کنیم، دیر یا زود رهایی را در آغوش خواهیم کشید.

این رهایی برخاسته از قدرت اراده نا چیز خودمان نیست، بلکه چیزی است که از اراده خداوند، گروه و ما سرچشمه می گیرد.

قدرتی که دنبال آن هستیم قدرت **عشق** است. تنها با عشق بلاعوض می توانیم یک زندگی رها از اسارت نیکوتین را تجربه کنیم. دلیل اینکه چرا سال ها پیش قطع مصرف نکردیم این بود که نمی توانستیم حتی برای یک ساعت با وسوسه مصرف نیکوتین زندگی کنیم. هر وقت وسوسه میشدیم سریعاً تسلیم و مصرف می کردیم.

همیشه به این امید بودیم که روزی معجزه ای رخ دهد و به يك باره همه چیز درست شود. اما آن روز هرگز نیامد. هر يك از ما بهانه و دلایل دروغین برای توجیه مصرف می آوردیم تا مجوز مصرف را صادر و وسوسه را سرکوب کنیم. بدینگونه وسوسه و مصرف و مصرف و وسوسه سال به سال روال زندگی مان شده بود.

اما اکنون زمانی است که می توانیم تمام این احساسات را تغییر دهیم. زمانی است که می توانیم بپذیریم "میل به مصرف داریم" و با شهامتی که از نیرویی برتر دریافت می کنیم با وسوسه مصرف رو به رو و به آن پاسخ مثبت ندهیم. بدینگونه با سلامت عقل با وسوسه مصرف رو در رو شده ایم.

در صورتی که با وجود خواندن دعای آرامش همچنان به مصرف ادامه می دهید نگران نباشید. بارها و بارها به تکرار دعا ادامه دهید و با هر بار تکرار به باوری که در شما بوجود می آید توجه نمائید. این دعا همانگونه که برای ما کار کرده برای شما نیز عاقبت کار خواهد کرد.

تا زمانی که به باور از دعا نرسیم برای ما کار نخواهد کرد. اما با این حال، در ابتدا تنها کار ضروری برای رسیدن به باور اینست که، حتی اگر باوری به آن نداریم، همچنان به تکرار آن ادامه داده تا به باور برسیم.

برای دریافت قدرتی که بتوانیم با وسوسه رو به رو شویم نیاز به زمان داریم. این قدرت عاقبت فرا خواهد رسید و به تدریج وسوسه مصرف کاهش می یابد و روزی به کلی از میان خواهد رفت.

اگر لغزش کرده اید به خودتان سخت نگیرید بلکه به خود احترام بگذارید و خود را همانگونه که هستید بپذیرید. به تکرار دعا ادامه دهید، عاقبت روزی برای شما هم کار خواهد کرد.

بیاد داشته باشید فشار روحی، ناکامی و یا حتی وسوسه نیست که باعث لغزش می گردد، بلکه کمبود قدرت است که ما را مجبور به مصرف می کند.

عاقبت به کمک خداوند، انجمن و پشتکار خودمان این قدرت در ما بوجود خواهد آمد.

خداوند هم اکنون با شماست!

