



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.

12 Шагов: взгляд зависимого от никотина

Применяя Двенадцать Шагов в повседневной жизни, мы меняем своё отношение к происходящему. Мы начинаем ценить чудеса, которые происходят с нами и вокруг нас, и осознавать, что Сила, более могущественная, чем мы*, поможет нам, если мы готовы принять эту помощь.

Всё написанное ниже — взгляд одного зависимого от никотина на то, как Двенадцать Шагов могут помочь достичь свободы от никотина. Для более глубокого изучения Шагов обратитесь к книге «Анонимные Никотинозависимые».

* *“НикА не связаны ни с какой сектой или религиозной организацией” (выдержка из нашей Преамбулы).*

ШАГ ПЕРВЫЙ

Мы признали своё бессилие перед никотином — что наши жизни стали неуправляемы.

Впервые признав своё бессилие перед никотином, мы распахиваем двери для получения помощи. Признание бессилия помогает нам держать разум более открытым и обрести готовность принять помощь от силы, более могущественной, чем наша собственная.

Для некоторых из нас это был непростой шаг, но если бы мы не были бессильны перед никотином, то у нас получалось бы употреблять его ровно столько, сколько мы решили, а в какие-то дни мы могли бы и вовсе не употреблять, если нам того хотелось. Большинству из нас этого сделать не удавалось.

Вторая часть Первого Шага («что наши жизни стали неуправляемы») легко доказуема. Если мы, собрав волю в кулак, на несколько часов откажемся от никотина, то вскоре увидим отчётливо, насколько на самом деле неуправляемы наши жизни. Тяга к никотину начнёт брать верх над нами, и мы начнём «сходить с ума» до момента, когда снова употребим. А ведь любая затыжка лишь гарантирует наступление следующей тяги!

ВТОРОЙ ШАГ

Пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нас к здравомыслию.

Первая часть этого Шага подразумевает приход к вере в то, что есть «Сила, более могущественная, чем мы». Многие из нас уже верят в Высшую Силу, которую мы называем «Богом». Но даже если у нас нет такой веры, очень важно держать разум открытым.

Возможно, в трудные минуты мы просили Бога о помощи и получали её. Или любовались видом заката над океаном и внезапно испытывали необъяснимое чувство уверенности в существовании Высшей Силы. А может, мы молились о здоровье малыша во время родов. Если нам трудно поверить, возможно, мы можем хотя бы вспомнить подобные моменты.

Прийти к вере в то, что Высшая Сила на самом деле может сделать что-то для нас — это вторая часть Второго Шага. Если мы можем поверить, что эта Сила дала нам жизнь, то мы можем прийти к вере, что эта Сила поможет нам быть здоровыми людьми. Если у нас есть хотя бы толика веры, что Высшая Сила может и будет нам помогать, это распахнёт двери навстречу этой помощи.

Третья часть этого Шага звучит так: «вернуть нас к здравомыслию». Следовательно, мы утратили здравомыслие? Так от какого же безумия нам следует восстановиться? Мы намеренно употребляли ядовитый алкалоид под названием никотин. Риск пристраститься к этому опасному для здоровья веществу был много раз доказан, и тем не менее, мы продолжали употреблять его. Это и есть безумие.

ШАГ ТРЕТИЙ

Приняли решение перепоручить нашу волю и нашу жизнь заботе Бога, как мы понимали Его.

В Первом Шаге мы признали своё бессилие перед никотином, и что наши жизни стали неуправляемы. Во Втором Шаге мы пришли к вере, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нас к здравомыслию.

Третий Шаг заключается в простом принятии решения позволить Богу заботиться о нас. Если мы можем позволить Высшей Силе позаботиться о нашей жизни, и при этом будем стараться бросить такой опасный для жизни наркотик как никотин, то мы можем быть уверены, что эта Сила поможет нам.

Выполняя эти три Шага, мы распахнём двери навстречу помощи и поддержке от Силы, более могущественной, чем мы. Эта Сила всегда рядом и поможет, если мы будем готовы принять эту помощь.

ШАГ ЧЕТВЁРТЫЙ

Произвели тщательную и бесстрашную нравственную инвентаризацию самих себя.

Важность проведения инвентаризации в том, что она позволяет нам лучше узнать самих себя. Будучи бесстрашными и тщательными, мы обнаруживаем наши преимущества и недостатки. Чтобы было легче увидеть и понять суть проделанной работы, важно выполнить инвентаризацию письменно.

В этом шаге мы начинаем проводить генеральную уборку. Когда мы ясно видим причины, по которым употребляли никотин, становится проще устранить их. Таким образом, мы существенно увеличим шансы остаться чистыми от никотина.

ШАГ ПЯТЫЙ

Признали перед Богом, собой и другим человеком истинную природу наших заблуждений.

В этом шаге наша «генеральная уборка» продолжается. Нам больше не нужно тщательно прятать наши заблуждения внутри себя. Выполнение этого Шага также позволяет осознать всё то, что заставляло нас смотреть в будущее с опаской.

Убрав с плеч львиную долю ноши, нам становится проще обнаружить беспокойство и напряжение, присутствовавшие в нашей жизни. В этом Шаге мы избавляемся от многих оправданий, которые могли бы использовать, чтобы вернуться к употреблению.

Мы вдруг взглянем на многие вещи совершенно по-другому, когда поделимся нашим прошлым с другим человеком. То, что было внутри нас, заставляя нас беспокоиться и употреблять никотин, больше не является нашим секретом. Как только мы этим поделились, это больше не властно над нами.

ШЕСТОЙ ШАГ

Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от наших недостатков.

В Первом Шаге мы признали своё бессилие перед никотином, а во Втором – пришли к вере, что Бог может нам помочь. В Третьем Шаге мы приняли решение позволить Богу позаботиться о нашей жизни. Шаги 4 и 5 обнаружили наши дефекты характера.

После выполнения этих пяти первых Шагов, теперь нам нужно обрести готовность избавиться от наших недостатков. Готовность к тому, чтобы они были устранены, — это ключ к Шестому Шагу.

Очень важно помнить, что многие из наших недостатков имеют самое прямое отношение к нашей никотиновой зависимости. Будучи готовыми избавиться от них, мы существенно увеличиваем шансы остаться свободными от никотина.

СЕДЬМОЙ ШАГ

Смирно просили Его исправить наши изъяны.

Пришло время для смирения. Мы признали своё бессилие перед никотином, обнаружили дефекты своего характера и поделились истинной природой наших заблуждений с другим человеком. Теперь мы можем попросить Бога устранить наши недостатки. В этом проявляется

высокая степень доверия Богу. Мы просим Высшую Силу изменить нас — устранить нашу тревогу, гнев, нечестность, обиды и всё остальное, что является нашими недостатками.

Эта перемена, которую мы претерпеваем, укрепит наш характер и взрастит в нас способность жить без никотина.

ВОСЬМОЙ ШАГ

Составили список всех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились готовностью возместить им всем ущерб.

В этом шаге наша программа действий продолжает набирать обороты. Если есть кто-то, кому мы навредили в прошлом, очень важно устранить нашу вину за это и больше об этом не думать. Составляя список, мы видим яснее, кто именно эти люди.

В Пятом Шаге мы могли упомянуть, как мы были неправы по отношению к кому-либо. Если у нас есть семья, то, скорее всего, наша зависимость от никотина так или иначе затрагивала их. Мы можем вспомнить коллег, которые поневоле стали пассивными курильщиками, находясь рядом с нами. Наш список должен включать всех тех, кому мы причинили вред, независимо от его количества и обстоятельств.

Нам может хотеться внести в список самих себя, чуть ли не первым пунктом. Мы сами — вот кто пострадал, вероятно, сильнее всех. Ведь на постоянной основе мы подвергали свои тела воздействию ядовитого вещества. Вне всякого сомнения, мы нанесли вред самим себе.

ДЕВЯТЫЙ ШАГ

Напрямую возмещали этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло навредить им или кому-либо ещё.

Позволяя себе получить дар свободы от никотина, мы возмещаем ущерб. Это поистине один из лучших подарков самим себе, какой только можно представить. Наши тела сразу же начинают восстанавливаться и общее состояние здоровья во многих случаях значительно улучшается.

Забывая о себе, мы возмещаем ущерб и нашим близким — им больше не нужно беспокоиться о том, что мы пристрастились к смертельно опасной привычке. Многие виды ущерба могут быть возмещены просто тем, что мы живём в свободе от никотина.

Возмещение ущерба в других сферах жизни укрепит наши шансы остаться свободными от никотина навсегда. Это также поднимет самооценку и подарит душевный покой. Мы приходим к осознанию, что мы по-настоящему достойны жизни без этой зависимости.

ШАГ ДЕСЯТЫЙ

Продолжали проводить личную инвентаризацию, и когда были неправы — немедленно признавали это.

Чтобы поддерживать комфортное состояние ума, мы должны постоянно заботиться о чистоте наших отношений с собой и другими. Добиться этого помогает личная инвентаризация.

Когда дефекты характера проявляются, мы можем сразу же поработать над ними, вернуться к Седьмому Шагу и попросить Бога их устранить.

Вторая часть этого Шага — незамедлительное признание своей неправоты — необходима, если мы хотим сохранить спокойствие. Выполняя это, мы не позволим появиться внутри нас чему-то такому, что подтолкнёт нас к употреблению никотина.

ОДИННАДЦАТЫЙ ШАГ

Стремились путём молитвы и медитации улучшить наш осознанный контакт с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли для нас и о силах для её исполнения.

Имея дело с такой сильной зависимостью, как никотиновая, любая доступная помощь будет очень кстати. Путём молитвы и медитации мы обращаемся к помощи Силы, более могущественной, чем наша собственная. Применяя это в повседневной жизни, мы поддерживаем постоянную связь с нашей Высшей Силой и в любой момент можем положиться на неё.

Молиться о знании воли Бога для нас проще, чем понять, что Бог нам говорит. Мы начинаем осознавать волю Высшей Силы для нас многими путями, хотя иногда можем и не заметить очевидного.

Кашель и першение в горле из-за никотина могут быть способами, которыми Высшая Сила сообщала нам о том, что мы делали неправильно. В какой бы форме ни пришло сообщение, мы можем расслабиться и быть уверены в том, что употребление никотина уж точно не является волей Высшей Силы для нас. Наша Высшая Сила хочет, чтобы мы были здоровы и свободны от никотина.

Как только мы уверены, что стараемся выполнить волю Высшей Силы для нас, мы можем молиться о силах для исполнения задуманного. Когда у нас возникает побуждение употребить никотин, мы можем просить нашу Высшую Силу устранить его. Высшая Сила всегда рядом и готова прийти на помощь.

Очень важно помнить, что нам следует выполнять свою часть работы. Посещая собрания и слушая, как другие люди делятся проблемами, схожими с нашими, мы видим их путь к свободе: что для них сработало, а что нет, какие подводные камни встретились на их пути. Мы получаем поддержку группы. Есть множество вещей, которые мы можем сделать, если обрели готовность.

ДВЕНАДЦАТЫЙ ШАГ

Испытав духовное пробуждение, к которому привели эти Шаги, мы старались нести это послание другим зависимым от никотина и применять эти принципы во всех наших делах.

К тому моменту, как мы доходим до Двенадцатого Шага, изменения уже происходят. Одержимость никотином устранена благодаря Высшей Силе, а не нашей собственной силе воли. Это и есть духовное пробуждение — пробуждение к новой жизни, более наполненной и здоровой.

Теперь у нас есть дар свободы от никотина. Лучший способ сохранить его — передать другим. У нас есть наш опыт, сила и надежда, которыми мы можем делиться с другими. Мы можем позволить себе стать проводниками работы Бога и разделить радость помочь другим прожить более здоровые, счастливые и долгие жизни.

Если мы применяем эти принципы во всех наших делах, мы живём с изобилием. Мы будем жить так, как наша Высшая Сила для нас задумала — счастливыми, радостными и свободными.