



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.

JAK TO DZIAŁA - SZCZEROŚĆ, OTWARTOŚĆ, CHĘCI

Nowi uczestnicy spotkań często boją się, że nie będą w stanie zrezygnować z nikotyny; są jednak ciekawi jak AN działa. Odpowiadamy im wówczas naszym powiedzeniem: "To działa, jeśli Ty działasz". Przekonaliśmy się bowiem, że wiele zależy od własnego nastawienia. Z tego powodu realizację naszego programu oparliśmy na trzech podstawach, którymi są:

Szczerłość, Otwartość i Chęci.

Szczerłość to antidotum na kłamstwa, które sobie wmawialiśmy; te tłumaczenia, którymi usprawiedliwialiśmy swoją relację z nikotyną. Szczerłość wyznacza nam wewnętrzną ścieżkę przez nas samych, którą podążając odnajdujemy własny sens i potencjał. Podczas podróży poznajemy fakty, które zachwiały naszą wiarą w nas i w życie ogólnie. Im szczerzy jesteśmy ze sobą, tym większym zaufaniem samych siebie obdarzamy.

Otwartość pozwala nam poznać mądrość programu, doświadczyć wsparcia kolegów i troski Siły Wyższej. Otwarty umysł pozwala dojrzeć szanse. Otwartość daje odwagę, która ułatwia zmianę.

Chęci pchają nas do działania; działania budzą nadzieję, odkrywają możliwości, wnoszą ponad zwątpienia i obawy, które więziły nas w przeszłości. Chęci prowadzą nas na przód ku doświadczeniu wolności, radości i spokoju ducha.

Proces zaczyna się w momencie, gdy nowy członek po raz pierwszy przejdzie przez drzwi pokoju spotkań. Wszystko czego wymaga się od członków to pragnienie odrzucenia nikotyny. (Więcej w broszurce "Anonimowi Nikotyniści - Nowicjusze i Patroni" w działach "Witajcie" i "Zaproszenie").

Na spotkaniach nowi członkowie zapoznają się z doświadczeniami swoich kolegów; rozmawiają o zmaganiach, rezygnacji, wolności, wyzdrowieniu.

Nikotyna oddziałuje na obszary mózgu odpowiadające za zachowanie, rozumowanie i pamięć. Nasze poddanie otwiera nas na ofertę programu i troskę siły większej od nas samych.

Wolność osiągnięta przez kolegów ze Stowarzyszenia zainspirowała nas i pokazała swym przykładem, że jest możliwa, jeśli się o nią staramy; \"to działa, jeśli my działamy\".

Aby działać, potrzebny jest nam program i narzędzia (więcej w broszurze \"Anonimowi Nikotyniści - Program i Narzędzia\"). AN sugerują, by w miejsce nikotyny, za pomocą Pięciu Narzędzi wprowadzić program Dwunastu Kroków. Z naszych doświadczeń wynika, że o wiele lepiej koncentrować się na rozwiązaniach niż na problemie.

Spotykamy się w grupach, by wzajemnie dzielić się doświadczeniem, siłą i nadzieją, które w ten sposób wzmacniamy zarówno na poziomie grupy, jak i indywidualnie.

Nasz program jest subtelny i założyliśmy w nim, że proces, którym jest zdrowienie, każdy członek Stowarzyszenia realizuje we własnym tempie.

Nasze stowarzyszenie oferuje \"program My\", czyli program wzajemnego wsparcia. Nowi członkowie wnoszą do grupy świeżość, która przypomina tym bardziej doświadczonym kim i gdzie byli dawniej i ile od tego czasu w ich życiu się zmieniło. Nowicjusze zaś odkrywają, że nie są ani wyjątkowi, ani odosobnieni w swych nikotynowych problemach. Program \"My\" to również spotkania przez telefon czy e-mail; wprowadzono je, by umożliwić członkom wzajemne wsparcie w ciężkich chwilach zmagania się z nikotyną. Ta forma kontaktu jest bardzo ważna i nieraz od niej zależy czy będziemy wolni od nikotyny, czy jej ulegniemy.

Początkowo wielu z nas zwleka z podjęciem niektórych kroków albo z użyciem wszystkich narzędzi; część chciałaby pójść na skróty, my jednak zrozumieliśmy, że jeśli chce się uniezależnić od nikotyny, trzeba być gotowym na pokonanie każdej odległości. Staliśmy na rozdrożu a program Kroków wskazał nam kierunek do osiągnięcia i utrzymania wolności od nikotyny.

Kroki

Oto Kroki*, którymi działamy \"Jeden Dzień Na Raz\"

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec nikotyny, że przestaliśmy kierować własnym życiem
2. Uwierzyliśmy, że siła większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie.
3. Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy.
4. Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny.
5. Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.
6. Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru.
7. Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.
8. Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.
9. Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.
10. Prowadziliśmy nadal obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów.

11. 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.
12. Przebudzeni duchowo w rezultacie tych kroków, staraliśmy się nieść posłanie innym nikotynistom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.

Gdy już zaczęliśmy działać, wielu z nas uznało ten program za zbyt wymagający. Nie zniechęcajcie się jednak, gdy poczujecie to samo.

Na początku nie musicie dzielić się swoją historią - wystarczy, że będziecie słuchać. Zapoznajcie się z literaturą tematyczną, korzystajcie ze spisu telefonów, spróbujcie zdobyć patrona. Stosujcie się do zasad programu codziennie, najlepiej jak tylko potraficie. Nasi członkowie dążą do postępu, nie do perfekcji. Ważne, żebyście wytrwali i byli aktywni.

Pojawianie się wiary w Siłę Wyższą, to zachodzący u każdego z członków osobisty proces, który uwarunkowany jest indywidualnym sposobem postrzegania spraw duchowości. Dla niektórych to grupa staje się formą Siły Wyższej. Bycie otwartym na troskę Siły Wyższej jest duchową zasadą, która wielu pomogła uwolnić się spod fizycznego i psychicznego uzależnienia. Dwanaście Kroków, razem z naszymi osobistymi historiami uzależnień i wyzdrowień, odsłania trzy podstawowe prawdy:

- jesteśmy uzależnieni od nikotyny; substancji, która zagraża naszemu życiu;
- nie przestaniemy zażywać nikotyny, samodzielnie;
- Siła Wyższa od nas samych może nam pomóc, jeśli szukamy wsparcia w stowarzyszeniu innych uzależnionych od nikotyny.

Postępując zgodnie z tym programem powrotu do zdrowia, mając wsparcie grupy i Siły Wyższej znaleźliśmy sposób na życie bez nikotyny. To jest nasza ścieżka ku wolności. Tak to działa.

*Dwanaście Kroków przedrukowanych i zaadaptowanych za zgodą Światowych Służb Anonimowych Alkoholików (AAWS Inc). Zgoda na przedruk i adaptację nie oznacza, że AA są związani z tym programem. AA koncentrują się na zdrowieniu i uniezależnianiu od alkoholu. Korzystanie z Dwunastu Kroków w połączeniu z działalnością i programami określonymi na wzór AA, ale podejmującymi inne problemy, nie oznacza powiązań AN z AA.

Dwanaście Kroków AA

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, że przestaliśmy kierować własnym życiem. 2. Uwierzyliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie. 3. Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy. 4. Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny. 5. Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów. 6. Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru. 7. Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki. 8. Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim. 9. Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych. 10. Prowadziliśmy nadal obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów. 11. 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. 12. Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.