



www.nicotine-anonymous.org

この著述は、ニコチンアノニマス

ワールドサービスが認可した著述であり、翻訳者の個人的な見解です。この著述は、現在のところ協議で承認されたものではありません。この翻訳者はニコチンアノニマスのメンバーです。私達は、信頼の下においてこの著述を支持し、掲示します。そして、この著述がニコチン依存者達の、この強力な薬物からの解放を見出す可能性に役立つと期待しています。

ニコチンアノニマスの初心者へ、ニコチンアノニマスのスポンサーシップについて

ようこそ

どのような種類のニコチンを使用しているか、又は何度使用中止を試みたかは問題ではありません。もしあなたが、ニコチンを使わない生活を望んでいるのであれば歓迎します。私達は定期的にミーティングに参加し、仲間のメンバー達と経験を分かち合う中で、それを信用するようになると言うことを分っています。一緒に分かち合い、希望を創造しましょう、そして偏見を無くし続ける事が私達を助けます。他の人達のサポートをどのように受け入れるか、あなた自身を知るために数多くのミーティングに参加する事を提案します。そしてニコチンアノニマスの信念を日常的に実行する事が、ニコチンからの解放の贈り物だと言う事を経験により知り、その経験は私達を手助けします。

ニコチンの使用を止める決心をする事

タバコを吸うことが最も一般的です。それは、私達の肺を通り、脳へ最も効率よくニコチンを取り入れます。他にもニコチンを取り入れる方法は、葉巻、パイプ、浸したり、嚙んだりする方法があります。それから、ニコチンの使用中止を助ける物として、吸入器、パッチやガムが有ります。共通の成分は全てニコチンです。たとえ一時的に切望を和らげる為のみであっても、私達にはそれぞれニコチンを使用する「理由」がありました。私達の多くは、肉体や感情の痛みを減らすためにニコチンを使用しています。

それで今、あなたはニコチンの使用を止める決心をしています。この手順を始めるのに不安を感じるかも知れません。私達の多くは早期回復は困難でした。しかしながら、グループのサポートで私達の不安は取り除かれ、苦闘は予想よりもはるかに少ないものでした。

私達の大多数は、何年もタバコを使用しており、“誠実な友”無しで生きていく事は想像し難いものでした。孤立感、私達の依存の中核を成しています。私達は、仲間のメンバー達から、精神力と理解力を受け取り、それは特に私達が“失っている”と感じた時に助けてくれます。

心構えを調整する

ニコチンのしがらみから解放される挑戦をしましょう!

例えば、冒険としてプロセスを考えてください。あなたの腕を鍛えるために“でこぼこの道”があり、そして次の“でこぼこ”につまずかないように勇気を持って進んでください。仲間のメンバー達との交流で、新しい心構えを学んでいます。不安はやって来るでしょう。しかし、わずかな間です。今現在を保って下さい。それがあなたへの贈り物です。“今日一日”を生き始めて下さい。

助けを求めて下さい

これは、“私達は”のプログラムです。私達は、私達自身を助けるために、そしてお互いがゴール

へ届くように一緒に働きます。ミーティングにおいて人達の話しを聞く中で、私達はステップ2 “自分を越えた大きな力が私達を健康な心に戻してくれる”を経験します。

再びあなたの身体にニコチンを入れる前に、あなたのスポンサーに電話をする約束をして下さい。ミーティングの後に他のメンバーと話して下さい。スポンサーへ電話をする前に生じる大きな問題を待つ必要はありません。電話をすることは、ニコチンの切望を思い留めるでしょう。欲しいと思う前に電話する事は、抑制するためのよい保険となります。電話リストを保持する事は、私達にとって真のサポート源となります。

自分なりに理解したハイヤーパワーの助けを求める時、ステップ2の“信じるようになった”は、より親しみやすい経験になります。これは全て、あなた自身の精神的な目覚めと希望、歓喜、そして平穏な生活に向かって回復している経過なのです。

ニコチンを使用するのかしないのか、駆り立てられる欲望が消える

私達は、ニコチンを使用“しなければならぬ”と言う嘘を退ける事を学びました。依存は、中止しなければ益々悪化してしまう病気なのです。ニコチンの欲望から解放される唯一の道は、体内にニコチンを取り入れる事を止める事なのです。ニコチンは、次の肉体的欲望のサイクルを作り出します。身を引くことは困難ですが、不愉快な症状は禁欲と時間と共に減少します。回復する中で、確信は、他の人達そして私達自身の自由と喜びを証拠として成長していきます。

もしも思案するのなら、自分を見失うでしょう

タバコを手取る前に、ちょっとした間違いが頭をよぎります。ステップ1-

私達は“ニコチンに対して無力である”を受け入れることは、ニコチンの使用は交渉の余地が無い事を認める事になります。私達の多くは、ニコチンの使用中止を何度も試みています。唯一の失敗は、その試みを止める時です。もし私達が注意を払うなら、その試練は私達に、何がその“必要”の引き金になっているのか、多くを教えてください。

回復する事によって何を得たいか、リストを作りましょう

私達の多くは、不安や失望をニコチンで治療する事によって、確かなゴールや夢を無視しています。より小さい所に落ちてしまいました。ニコチンを使用し続ける事は、可能性を限界にしています。そこで、回復は古い原型を変え新しい好機を受け入れ、私達に新しい希望を提案します。例えば、あなたの評価の向上、深呼吸をする、より多くの活力を持つ、再び食物の本当の意味が分る等、ニコチンを使用しない理由を書いた徹底したリストを作って下さい。特にストレス下にある時に読み直す事は、精神力の源となります。新しい希望に向けて部屋を出て下さい。ニコチンからの解放は、新しい可能性を作り出します。

ニコチンアノニマスに参加する

私達の依存には休みは有りません。今日ニコチンを使用しなかったからといって、明日回復するという保証はありません。自制し、正気に戻る事は簡単です。参加して下さい。可能な限り多くのミーティングに参加して下さい。あなたの経験、精神力、そして希望を分かち合ってください。初心者や経験者にとっても、あなたは価値のある話を持っています。

参加する事は変化をもたらします。グループや他のメンバー達に貢献して下さい。準備を手伝い、印刷物を出したり、ミーティングの後片付けをして下さい。グループが機能する為に何が必要かを考えて下さい。奉仕は活動中の感謝の気持ちです。感謝は、平穏と平静への道であり、ニコチンからの解放を助け、より喜びに満ちた生活をもたらします。

招待状

私達は、メンバーがお互いのサポートによって成り立っている回復のプログラムに参加し、経験する事を案内します。時がたって、ニコチンを避けるためのこの回復のプログラムを使う事によって：肉体的にはより健康を得、感情的にはより穏やかになり、精神的には疑いと恐れだった場所に希望と勇気を見つけます。お互いを尊敬する事は、批判したり悪口を言ったり、要求されていないア

ドバイスを与えたりしないという私達の約束の中で明白にされています。メンバーはこの寛大なプログラムを彼ら自身のペースで行うことができますが、初心者達は、手助けと指導の手段としてスポンサーを選ぶ事を私達は強く提案します。

ニコチンアノニマスのスポンサーシップ

だれがスポンサーですか？

スポンサーは、あなたが12のステップを学ぶに当たって手助けをしてくれる人です。スポンサーは普通、ニコチンの使用中止を成功させた人です。彼、又は彼女は、あなたがどのような道を通るのか熟知し、そして理解しています。スポンサーはメンバーであり、回復の経験を分かち合う事を望んでいます。

どうしてスポンサーを持つのでしょうか？

ニコチンを使用しないで生活する事は簡単なことでは有りません。そして私達のほとんどが助けを必要としています。私達のほとんどが、どの様に生きていけばよいのか問題を抱えています。時には、より個人的なレベルでの指導と理解が必要です。スポンサーシップは、私達の生活に手段の適用を学ぶ事として、重要な手助けになります。私達は常に学んでいます。

スポンサーはどこで見つけるのでしょうか？

例えニコチンの使用を止めていなくても、可能な限りすぐにスポンサーを持って下さい。スポンサーは、回復の過程のどの段階であっても役に立ちます。スポンサーとの関係は“一時的”が基本で始める事が出来ます。しかしながら、信頼と誠実を基本とした上でスポンサーとの関係を進展させることが重要です。その他の色々な関係を向上させる事にも役立ちます。

スポンサーである事の利点は何ですか？

私達の多くはニコチンを、感情やその他から私達自身を引き離す為に使用します。スポンサーシップは、個人的な人間関係の中で新しい価値を理解する機会です。健康そして回復は、分かち合う為の素晴らしい経験です。スポンサーになる事は、ニコチン使用を止めている時にどれだけ大変だったかを思い出させてくれます。これは、健康を重んずる気持ちを維持する事に役立ちます。

スポンサーである事によって、私達は12番目のステップを実践するチャンスを与えられています。私達は更なる自身のステップアップと、自身の精神的な自覚を見つめなおす新しい機会を得ます。