



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.

آیا نگران کسی هستید که نیکوتین مصرف می کند؟ برای خانواده و دوستان معتادان به نیکوتین

این جزوه شامل اطلاعاتی در مورد انجمن نیکوتینی های گمنام، اعتیاد نیکوتین و پیشنهادات برای کسانی که با مصرف کننده نیکوتین زندگی می کنند می باشد. قصد ما به مشارکت گذاردن تجربه، امید و نیرو به منظور وسعت بخشیدن دایره درک، بینش و حمایت متقابل است. اگر همسر، دوست و یا کسی از بستگان شما به نیکوتین اعتیاد دارد و شما نگران ایشان هستید، امیدواریم نشریات ما بتواند به شما کمک کند.

نیکوتینی های گمنام چیست؟

ما یک سازمان پزشکی نیستیم. آنچه داریم، تجربیات شخصی در رابطه با اعتیاد نیکوتین و فرایند رهایی از آن است. دیباچه ما بدینگونه است: نیکوتینی های گمنام یک انجمن همیاری از زنان و مردانی است که به یکدیگر کمک می کنند تا یک زندگی رها از نیکوتین را تجربه کنند. ما تجربه، امید و نیرویمان را با یکدیگر به مشارکت می گذاریم و بدینگونه از اعتیاد قدرتمند نیکوتین رها شده ایم. تنها لازمه عضویت در نیکوتینی های گمنام تمایل به قطع مصرف نیکوتین است. برای عضویت هزینه یا شهریه ای از شما دریافت نمی شود، ما از طریق کمک های داوطلبانه اعضا متکی به خود هستیم. نیکوتینی های گمنام به هیچ سازمان، فرقه، نژاد، مذهب و موجودیت سیاسی وابستگی ندارد، وارد مباحث اجتماعی نشده و هیچ چیز را رد یا تایید نمی کند. هدف اصلی ما حمایت از کسانی است که تمایل به رهایی از اعتیاد نیکوتین دارند.

نیکوتینی های گمنام با دریافت مجوز از الکی های گمنام، قدم ها و سنت های دوازده گانه این انجمن را در جهت بهبودی از اعتیاد نیکوتین اقتباس نموده است. قدم ها خیلی ساده، پیشنهاداتی است برای هر عضو تا او را در مسیر بهبودی راهنمایی کند و هر عضو آن را بر اساس درک شخصی خود در زندگی به کار می برد. اصول روحانی نهفته در قدم ها و سنت های دوازده گانه راهنمای ماست. انجمن نیکوتینی های گمنام یک برنامه روحانیست اما مذهبی نیست.

خیلی ساده، برنامه ما یک برنامه رهایی از اعتیاد نیکوتین است که نتیجه سعی و تلاش ما رسیدن به یک بیداری روحانیست.

نیکوتینی های گمنام هیچ عقیده ای را تحمیل یا اعضا را مجبور به باور از خدا نمی کند بلکه آنان را تشویق می کند تا ذهن خود را باز گذاشته و به عقاید و باور سایر اعضا احترام بگذارند. لازم است هر عضو به درک شخصی خود از یک نیروی برتر برسد. این نیرو به سادگی می تواند روح همیاری در انجمن باشد.

انجمن نیکوتینی های گمنام در اوایل دهه 1980 با نام سیگاری های گمنام کار خود را آغاز کرد. کنفرانس خدمات جهانی در سال 1990 میلادی تصمیم گرفت نام انجمن را به "نیکوتینی های گمنام" تغییر دهد. این تغییر

باعث تمرکز انجمن بر عامل اعتیاد (نیکوتین) و وسعت بخشیدن امکان استفاده تمام کسانی که به هر شکل نیکوتین مصرف می کنند گردید.

اعتیاد نیکوتین

نیکوتین به عنوان يك ماده آلكالوئیدی سمی که بشدت اعتیاد آور است شناخته شده.

طبق نظریه "سازمان ملی استفاده سوء از دارو" از هر ده نفر که در نوجوانی سیگار را امتحان می کنند، نه نفر به آن معتاد می شوند. رئیس پیشین سازمان استفاده سوء از دارو گفته است: نود درصد از مصرف کنندگان نیکوتین قبل از نوزده سالگی به آن معتاد می شوند، بنابراین بیماری اعتیاد نیکوتین يك ناهنجاری دوران بلوغ به شمار می آید.

ما نیکوتین را حيله گر، قدرتمند و صبور می دانیم. اعتیاد نیکوتین يك بیماری جسمی، روحی و روانیست.

اعتیاد نیکوتین ناشی از کمبود اراده یا یک نقص شخصیتی نیست بلکه يك بیماری پیشرونده و لاعلاج است. بسیاری از افراد با اراده نیز نیکوتین مصرف کرده و در دام آن افتاده اند.

مصرف نیکوتین سبب ایجاد اجبار جسمی و ذهنی می گردد تا نیکوتین بیشتری مصرف شود. مصرف نیکوتین سبب صدمه خوردن به ارتباط معنوی ما با خداوند شده بود. هر چه بیشتر در دام مصرف گرفتار شدیم وابستگی ما به نیکوتین بیشتر شد.

لزوماً هر کس نیکوتین مصرف می کند معتاد به نیکوتین نیست. برخی کنترل شده مصرف می کنند و هیچگونه وابستگی به آن ندارند، اما این افراد استثناء و بسیار اندک هستند.

عده ای دیگر میبایست مقدار مشخصی مصرف کنند تا رضایت حاصل کنند. اینجا نقطه ای است که نشانه های اعتیاد دیده می شود. یکی ممکن است روزی چند نخ بکشد و دیگری روزی چهار یا پنج پاکت.

ما معتادان به نیکوتین فرصتی یافته ایم تا از چنگال نیکوتین رها و سلامت خود را بدست آوریم، اما بیماری اعتیاد علاج ناپذیر است.

اگر مصرف کنیم، خواهیم باخت. همیشه مصرف بار اول منجر به مصرف دوم و سوم و هزاران بار خواهد شد.

اعتیاد نیکوتین يك بیماری است که متوقف کردن آن نیاز به خود شناسی دارد. مصرف کننده تنها کسی است که لازم است نشانه های بیماری را بشناسد و بپذیرد که اشکالی در کار است.

تمام آن فقط به مصرف کننده بستگی دارد که باور کند **من يك معتاد به نیکوتین هستم.**

ما دریافته ایم انتقاد، سرزنش و نصیحت کردن، اغلب فقط باعث ایجاد حالت تدافعی در معتاد می‌گردد.

قبول کردن واقعیت اعتیاد به عنوان یک بیماری نه تنها برای مصرف کننده، بلکه برای افرادی که با او زندگی می‌کنند نیز مشکل است. از سال 1990 نیکوتین به طور رسمی به عنوان یک ماده اعتیاد آور شناخته شده است. کلمه معتاد همیشه بار سنگین ننگ را با خود یدک کشیده است و پذیرش آن به عنوان یک بیماری مستلزم آگاه سازی عمومی و ایجاد تغییر نگرش است. بسیاری از معتادان و آنان که با ایشان زندگی می‌کنند حالتی ذهنی به نام **انکار** را تجربه کرده اند. این حالت زمانی به وجود می‌آید که مسائل را نادیده گرفته، خود را به نادانی می‌زنیم و از شرایط موجود و پیامدهای ناشی از آن فرار می‌کنیم.

انکار یک واکنش طبیعی و یک حالت دفاعیست که می‌خواهد ما را از ترس اتفاقی که قرار است در آینده رخ دهد بیرون آورد.

اعتیاد باعث شده بود تصور کنیم بدون مصرف نیکوتین نمی‌توان زندگی کرد. ما باور کرده بودیم به نیکوتین احتیاج داریم.

هر بار که قطع مصرف و مجدداً شروع به مصرف می‌کردیم، باور ما به اینکه نمی‌توانیم بدون نیکوتین زندگی کنیم بیشتر می‌شد.

سلامت عقل را از دست داده بودیم. حقیقت را انکار یا آن را توجیه می‌کردیم.

عده ای از ما تا وقتی بر اثر مصرف نیکوتین به بیماری دردناکی مبتلا نشدیم می‌گفتیم: **هیچ مشکلی در کار نیست.**

اعمال و رفتار آزار دهنده معتادان الکل و سایر مواد مخدر، بیشتر بیانگر این مطلب است که اشکالی در کار است.

ما اعضای نیکوتینی های گمنام به مرور دریافتیم که چگونه اعتیاد نیکوتین زیرکانه به زندگی ما و اطرافیان از لحاظ جسمی، روحی و روانی لطمه زده است.

آن عده از شما که با مصرف کننده نیکوتین زندگی کرده اید، اغلب

بدلیل نا امید، گیجی، رنجش، خشم و ترس ناشی از رفتار معتاد گونه

مصرف کننده، زندگی آشفته ای را تجربه کرده اید. به ندرت معتادی را پیدا

می‌کنید که بگوید: **بله، تشکر می‌کنم حق با شماست، از هم اکنون قطع مصرف می‌کنم.**

حتی بهترین نیت خیر ما جهت مجبور نمودن مصرف کننده به قطع مصرف ممکن است پیامدهای ناخوشایند به بار آورد.

بسیاری اوقات وادار نمودن معتاد باعث انحراف بیشتر او می‌گردد. برای

شما باور کردن ناتوانی در مجبور نمودن معتاد به قطع مصرف همانقدر مشکل

است که باور کردن توقف مصرف برای معتاد به نیکوتین.

اگر معتاد به نیکوتین نیستید، دشوار است درک کنید چگونه ممکن است

کسی به چنین رفتار خطرناکی ادامه دهد. اگر مصرف کننده نیکوتین نیستید و

بو و مزه نیکوتین برای تان نامطبوع و ناخوشایند است، مشکل می‌توانید

تصور کنید چگونه ممکن است کسی از آن لذت ببرد.

اگر قبلاً مصرف می کردید و قطع مصرف برای تان آسان بوده، مشکل است بتوانید درک کنید چرا مصرف کننده دیگر در قطع مصرف مکرراً نا موفق است. یکی از خصوصیات گمراه کننده نیکوتین این است که تاثیر آن بر اشخاص متفاوت است. پژوهش های ژنتیکی و بیوشیمیایی نشانگر تاثیرات قدرتمند نیکوتین است که از حدود این برنامه خارج است.

می خواهد قطع مصرف کند، اما...

آرزوی مصرف کننده نیکوتین این است که روزی به یکباره وسوسه مصرف از بین برود و یا راه بدون دردی برای قطع مصرف پیدا شود. معتادان نیکوتین همیشه بهانه ای برای این که اکنون وقت مناسب برای قطع مصرف نیست دارند.

مصرف کنندگان معمولاً قبل از اقدام به قطع مصرف با مریضی ناشی از مصرف مواجه می شوند. برای بسیاری رسیدن به این نقطه مانند بریدن ترمز در سراسیمگی است که فقط مرضی که به آن مبتلا گردیده اند تعیین می کند تا کجا خواهند رفت. برای عده ای آن نقطه مرگ است.

بسیاری از مصرف کنندگان می گویند می خواهم قطع مصرف کنم، اما همچنان به مصرف ادامه می دهند.

ممکن است نتوانید درک کنید که چگونه کسی می خواهد قطع مصرف کند، اما نمی تواند. وسوسه و اجبار قابلیت تغییر رفتار مصرف کننده را از بین می برد.

نیکوتین همراه و همدم مصرف کننده است و در همه جا و همه چیز از یکدیگر جدا نیستند. علاوه بر نشانه های جسمی، نشانه هایی از نارضایتی در آنان مشهود است که نشان می دهد در الگوی تجربیات آنان چیزی کم یا اشتباه است.

تشویش و اضطراب برای قطع مصرف، ممکن است باعث افزایش مقدار مصرف گردد. عده ای مصرف را کاهش می دهند تا لذت بیشتری از مصرف ببرند. عده ای از انواع سیگتر استفاده می کنند، اما دوباره به مقدار مصرف قبل باز می گردند تا مقدار نیکوتین مورد نیاز جسم را تأمین کنند.

مصرف کننده ممکن است خود را محدود کند تا در زمان یا مکان بخصوص مصرف کند.

پیش از آمدن به نیکوتینی های گمنام بسیاری از ما به روش های گوناگون قطع مصرف کرده بودیم، اما نمی توانستیم در ترک باقی بمانیم.

دود دست دوم

صحبت شما زمانی در مصرف کننده اثر خواهد نمود که تمایل به قطع مصرف داشته باشد. خواندن دعای آرامش در شرایط بحرانی کمک بزرگی برای ماست.

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.

بسیاری از معتادان نیکوتین به کمک انجمن نیکوتینی های گمنام در قطع مصرف باقی مانده اند. خط مشی روابط عمومی ما بنا بر اصل جاذبه است تا تبلیغ.

ما بر این باوریم که این برنامه برای هر کس کار نمی کند. فقط کسانی از این برنامه بهره خواهند برد که با تمایل به اینجا بیایند. پس از خواندن این جزوه ممکن است بخواهید مقداری از نشریات ما را در اختیار مصرف کننده مورد نظرتان قرار دهید. هیچوقت جمله خود را با " تو باید... " شروع نکنید.

به یاد داشته باشید: اگر معتاد را تحت فشار قرار دهید نتیجه برعکس خواهد شد. اگر مصرف کننده تحت فشار قرار گیرد ممکن است از خواندن نشریات طفره برود. وقتی روش صحیح را بدانید از اشتباهات احتمالی جلوگیری خواهید کرد.

اگر مصرف کننده شما مایل به مطالعه نشریات است، پیشنهاد کنید پس از مطالعه نظرش را با شما در میان بگذارد. در صورتی که از شما کمک خواست، پیشنهاد می‌کنیم منبعی باشید برای حمایت و پشتیبانی او. مشوقی صبور باشید و با علاقه به صحبت های او گوش دهید. بهبود یک معتاد تکلیف کوچکی برای هیچ یک از شما نیست اما پاداشی بزرگ در نتیجه سعی و کوشش تان دریافت خواهید کرد.

برای يك معتاد، تغییر معمولاً با ترس و مقاومت همراه است. آگاه باشید مصرف کننده ممکن است در دوره سم زدایی درگیر رفتار پرخاشگرانه ناشی از قطع مصرف گردد. در آغاز، زندگی بدون مصرف نیکوتین برای او غریب است. اغلب قبول کمک برای يك معتاد دشوار است. ما در پشت پرده ای از دود خود را از مردم جدا کرده بودیم. ترك های ناموفق باعث خجالت و از دست رفتن اعتبار ما نزد دیگران شده بود، اما با شرکت مرتب در جلسات و حمایت متقابل اعضا توانستیم بر مشکل اعتیاد فائق آییم. اگر مایل به شرکت در جلسات است به بهترین شکل ممکن او را یاری نمایید.

به یاد داشته باشید گمنامی و راز داری اساس روحانی انجمن ماست. وقتی از جلسه بر می گردد می توانید از او بپرسید در جلسه چه شنیده اما هرگز نپرسید چه کسی آنرا گفته است. یکی دیگر از اصول روحان برنامه ما این است که اصول اخلاقی را به غرایض شخصی ترجیح دهیم.

در صورتیکه جلسه باز وجود داشته باشد ممکن است از شما درخواست کند تا در این جلسات شرکت کنید، او را حمایت کنید و مشارکت اعضا را بشنوید. در فعالیت های جدید و سالمی که شروع کرده است با او مشارکت کنید. ما با احترام به درك شخصی هر فرد، دریافته ایم خواندن دعا تاثیر عظیمی در زندگی مان دارد.

در فرایند بهبودی حالات و رفتار متفاوتی را تجربه خواهد کرد. در هفته های اول، پرخاشگری، بی حوصلگی و حواس پرتی غیر معمول نیستند. اما این به معنی صدور مجوز برای این رفتار نیست.

شاید در هفته های اول وقتی دچار این رفتارها می گردد بخواهید پیشنهاد کنید تا برای خلاصی از این حالت يك بار مصرف کند. نتیجه این عمل در بهترین وضعیت این است که فرایند سم زدایی طولانی تر و در بدترین وضعیت باعث بازگشت او به مصرف مجدد می گردد. بهترین راه حل در اینگونه مواقع استفاده از شماره تلفن اعضاء است.

برای يك مصرف کننده نیکوتین بعید نیست بعد از ماه ها و حتی سال ها قطع مصرف دچار خود فریبی شود و بخواهد فقط يك بار مصرف کند. این غیر ممکن است و او را مجدداً به همان کابوس قدیمی باز می گرداند.

برای عده ای لغزش موقتی است. لغزش يك رویداد غیر معمول نیست. بهبودی همیشه حرکت رو به جلو نیست. لغزش برای عده ای از ما یک تجربه است که ما را به جلو پرتاب می کند.

این برنامه چگونه کار می کند؟

تنها راه خروج از جنگل، عبور از میان درختان است.

با راهنمایی اصول روحانی این برنامه به ما کمک شده تا از تاریکی اعتیاد بیرون آمده و در مسیر بهبودی گمراه نشویم. هیچ یک از ما کامل نیستیم، بنابراین بخاطر داشته باشید این مسیری است که آن را فقط برای امروز طی می کنیم.

این برنامه يك برنامه به مرور است که هر عضو آن را به شیوه خاص خود انجام می دهد. با حمایت و پشتیبانی متقابل و بکارگیری اصول برنامه پیشرفت خواهیم کرد. ما بیماری و بهبودی مشترکی داریم و آگاهی از آن بار سنگینی از دوش مان بر می دارد.

بهبود جسمی، روحی و روانی ما نیاز به زمان دارد. بهبودی يك فرایند است و به یکباره اتفاق نمی افتد. یکی از ابزارهای بهبودی در این انجمن، خدمت است. امیدواریم دوستان و بستگان ما ارزش انرژی و زمانی که در اینجا به کار می بریم را درک کنند. هر کس می تواند از فواید این برنامه بهره مند گردد.

تازه واردان در ابتدای قطع مصرف ممکن است با شور و شوق فراوان از تجربیات جدید روحانی و معنوی که بدست می آورند، سخن بگویند. برای معتاد قطع مصرف يك معجزه است. برنامه های دوازده قدمی توانسته است به بسیاری از معتادان و خانواده های آنان کمک کند.

انجمن دوازده قدمی (ال انان) منبعی پر ارزش برای خانواده های الکلی های گمنام است امیدواریم روزی فرا رسد که خانواده های نیکوتینی های گمنام نیز يك انجمن همیاری دوازده قدمی تشکیل دهند.

به شما خانواده های محترم پیشنهاد می کنیم از قدم های دوازده گانه نیکوتینی های گمنام بهره مند شوید.

به خاطر داشته باشید آنچه از این برنامه بدرد شما می خورد را برداشت کرده و بقیه را رها کنید.
با مطالعه سایر نشریات نیکوتینی های گمنام می توانید درك خود را از این برنامه وسعت بخشید.
اگر سئوالی دارید می توانید از اعضاء بپرسید و یا با ما تماس حاصل نمایید.