



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.

نیکوتینی های گمنام چگونه کار می کند؟

صداقت-روشن بینی-تمایل

تازه واردان اغلب با ترس از اینکه ممکن است قادر به قطع مصرف نباشند وارد جلسات می شوند و نیکوتینی های گمنام برای آنان ناآشناست.

ما در این جا یک صدا یک چیز می گوئیم:

اگر به آن عمل کنید کار می دهد .

تجربه ما نشان داده است تمام آن به عملکرد ما بستگی دارد. این برنامه بر سه اصل اساسی: **صداقت، روشن بینی و تمایل** کار می کند.

صداقت، پادزهر تمام دروغ ها و بهانه هایی است که برای توجیه مصرف نیکوتین آوردیم. صداقت یکی از مهم ترین اصول خود شناسی است تا به کشف استعداد های پنهان خود نایل شویم.

در مسیرمان به سوی رهایی افکار و عقاید منفی که بر زندگی ما تاثیر گذاشته را شناسایی می کنیم. هرچه با خود صادق تر شویم از اعتماد درونی بالاتری برخوردار می گردیم.

روشن بینی ما را قادر می سازد تا از بینش برنامه، حمایت اعضاء و مراقبت نیروی برتر برخوردار گردیم. روشن بینی فرصتی ایجاد می کند تا از شهادت تغییر برخوردار شویم.

تمایل ما را به حرکت در می آورد. حرکت باعث ایجاد امید و کشف قابلیت های پنهان و آزادی از زندان ترس و تردیدهایی که برای خود ساخته بودیم می گردد. تمایل ما را به جلو می راند تا هدیه بهبودی یعنی آرامش، شادمانی و رهایی را تجربه کنیم.

زمان ورود ما به انجمن سرآغاز بهبودی مان بود. تنها لازمه عضویت در این برنامه تمایل به قطع مصرف است.

(به جزوه خوش آمدگویی و خطاب به تازه وارد و راهنما رجوع نمائید.)

تازه واردان در جلسات مشارکت های دست اولی از تمایل، تسلیم، واگذاری و رهایی می شنوند. جنگ و شکست های گذشته ما برای قطع مصرف نیکوتین فقط به این دلیل بود که می خواستیم به تنهایی و با اراده شخصی در برابر این ماده اعتیاد آور قدرتمند بایستیم. نیکوتین به شدت وضعیت شیمیایی مغز را دگرگون و باعث اختلال در رفتار، استدلال و حافظه می گردد. با درکی که از مفهوم تسلیم پیدا کردیم توانستیم از رفتار محدود کننده گذشته دست بکشیم. با تسلیم دریچه ذهن خود را بر تمام پیشنهادات برنامه و مراقبت نیروی برتر گشودیم. با بهره گیری از تجربه اعضاء قدیمی و بکار گیری جمله: اگر به آن عمل کنید کار می دهد به درک مفهوم رهایی رسیدیم.

فقط لازم بود ابزارهای برنامه را در تمام امور زندگی به اجرا در آوریم.

(به جزوه برنامه و ابزارها مراجعه نمائید.)

نیکوتینی های گمنام پیشنهاد می کند به جای مصرف نیکوتین از قدم های دوازده گانه و پنج ابزار برنامه استفاده کنیم.

ما در یافته ایم لازم است به جای تمرکز بر مشکلات، بر راه حل ها متمرکز شویم.

ما به طور مرتب گرد هم می آییم تا تجربه، امید و نیروی مان را با یکدیگر به مشارکت بگذاریم. مجموع تجربه، امید و نیروی حاضر در جلسات به ما قدرت می دهد تا در مسیر بهبودی باقی بمانیم.

بهبودی یک فرایند است که هر عضو به شیوه خاص خود از آن بهره مند می گردد. نیکوتینی های گمنام یک برنامه فقط برای امروز است که با تمایل و پشتکار به عالی ترین دستاوردهای آن می رسیم.

این برنامه یک برنامه ما و بر اساس رابطه متقابل است. تازه واردان با آمدن به جلسه، به اعضای قدیمی تر یادآور می شوند که از کجا آمده اند و تازه واردان در می یابند تنها کسانی نیستند که از مصرف نیکوتین ضربه خورده اند. ارتباط اعضاء با یکدیگر کمک بزرگی برای رهایی از وسوسه مصرف نیکوتین است.

عده ای از ما تمایل به کار کردن بعضی از قدم ها را نداشتیم و به دنبال راهی آسانتر می گشتیم. اما عاقبت دریافتیم برای رهایی از اسارت نیکوتین لازم است قدم ها و ابزارهای نیکوتینی های گمنام را در تمام امور زندگی به اجرا در آوریم.

ما از میانبرها به جایی نرسیدیم. در نقطه ای باز ایستادیم و قدم ها راه را برای رسیدن به بیداری روحانی به ما نشان داد.