



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.

معرفی نیکوتینی های گمنام

نیکوتینی های گمنام يك 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.

(دیباچه ما از انجمن الکلی های گمنام اقتباس گردیده است).

به نیکوتینی های گمنام خوش آمدید.

در اوایل 1980 چند نفر از معتادان نیکوتین دریافته بودند با به کارگیری قدم های دوازده گانه الکلی های گمنام می توانند بر اعتیاد نیکوتین فائق آیند. بنابراین تصمیم به راه اندازی جلسات نیکوتینی های گمنام گرفتند تا بدین گونه پیام رهایی از اعتیاد نیکوتین را به سایر معتادان برسانند و فرصتی ایجاد نمایند تا خود نیز در قطع مصرف باقی بمانند.

نیکوتینی های گمنام چیست؟

نیکوتینی های گمنام یک انجمن همیاری جهانیست که گرفتاریهای اعتیاد نیکوتین را درک کرده اند. ما راه حلی پیدا کرده ایم، راهی که بدون مصرف نیکوتین زندگی و رشد کنیم. ما این راه را به رایگان با تمام کسانی که مایل به رهایی از اعتیاد نیکوتین هستند به مشارکت می گذاریم.

ما معتقدیم نیکوتین یک مخدر حيله گر، قدرتمند و خطرناک برای ذهن و احساسات است و وسوسه مصرف آن هر زمان ممکن است در ما بیدار شود. هدف اصلی ما کمک به خود و دیگران جهت یک زندگی بدون مصرف نیکوتین است.

نیکوتینی های گمنام چگونه کمک می کند؟

در اینجا تازه واردان می آموزند تعریف ما از قطع مصرف نیکوتین پرهیز از هرگونه ماده نیکوتین دار است و این کار را فقط برای امروز به سرانجام می رسانیم. با تمرینات روزانه و کمک انجمن روز به روز بهبود پیدا می کنیم.

(به جزوه نیکوتینی های گمنام چگونه کار می کند رجوع نمایید).

حمایت گروه نامحدود و فقط به یک یا چند هفته محدود نمی گردد. هر عضو به شیوه خاص خود مسیر بهبودی را طی میکند. با رهایی از اعتیاد نیکوتین از سلامت بهتری برخوردار می گردیم. برای رها ماندن از اعتیاد نیکوتین نیازمند جسم و روح و روان سالم هستیم.

با به کارگیری قدم های دوازده گانه افکار و احساسات مان را می شناسیم و زیر بنای محکمی می سازیم تا زندگی جدیدمان را بر آن بنا نهیم.

جلسات نیکوتینی های گمنام چیست؟

جلسات نیکوتینی های گمنام شامل دو نفر یا بیشتر معتاد به نیکوتین است که گرد هم می آیند تا تجربه، امید و نیروی خود را برای رهایی از اعتیاد نیکوتین را با یکدیگر به مشارکت بگذارند. آنان تجربه چگونگی به کار گیری برنامه نیکوتینی های گمنام را از اعضاء قدیمی تر می آموزند.

در جلسات، با دوازده قدم بهبودی آشنا می شویم. قدم های دوازده گانه یک مسیر روحانی پیشنهادیست که به کارگیری آن ما را بر اعتیاد نیکوتین و مشکلات زندگی پیروز می کند.

بنا بر اصل گمنامی سنت ها، جلسات مکان امنی است تا اعضاء در کمال امنیت مشکلات و احساسات خود را به مشارکت بگذارند.

تلفن رد و بدل می کنیم و با یکدیگر آشنا می شویم. راهنما انتخاب می کنیم تا ما را در برنامه راهنمایی کند.

شاید مهمتر از همه این است که دیگر در تلاش برای رهایی از نیکوتین تنها نیستیم.

چه کسی به نیکوتینی های گمنام تعلق دارد؟

هر کس که مایل به رهایی از اعتیاد نیکوتین باشد می تواند به نیکوتینی های گمنام بپیوندد. ما از نژاد، فرقه، جنسیت، ملیت، شغل، درآمد و مذاهب مختلف در اینجا گرد هم آمده ایم. تنها لازمه عضویت در نیکوتینی های گمنام تمایل به قطع مصرف نیکوتین است. به عنوان اعضاء انجمن به تفاوت های یکدیگر توجه نمی کنیم. ما بر تمایل مشترک مان که رهایی از اعتیاد نیکوتین است متمرکزیم.

چه کس نیکوتینی های گمنام را رهبری می کند؟

نیکوتینی های گمنام بر اساس سنت های دوازده گانه، رأی وجدان گروه و نمایندگان منتخب اعضا هدایت و رهبری می شود.

سنت چهارم می گوید: هر گروه مستقل است مگر در مواردی که بر گروه های دیگر یا نیکوتینی های گمنام در کل تأثیر بگذارد. گروه ها مستقل از یکدیگر فرمت جلسه و خدمتگذاران خود را انتخاب می کنند.

برای کمک گروه ها به یکدیگر هیئت هایی در سطح ناحیه و منطقه تشکیل گردیده تا گروه ها به یکدیگر مرتبط گردند. برای ارتباط و اتحاد گروه های NicA در سراسر جهان، دفتر خدمات جهانی تشکیل گردیده است. دفتر خدمات جهانی وظیفه تهیه و توزیع نشریات، سازماندهی تشکیل کنفرانس خدمات جهانی و به عنوان حافظ قدم ها و سنت های دوازده گانه نیکوتینی های گمنام عمل می کند.

(به جزوه دفتر خدمات جهانی و هیئت نمایندگان چه چیز در اختیار اعضاء و گروه قرار می دهد رجوع نمایید).

اگر جلسه در دسترس نباشد چه باید کرد؟

برای اعضای که جلسه محلی ندارند یا بدلیل معلولیت جسمی قادر به شرکت در جلسات نیستند جلسات تلفنی، اینترنتی و نامه ای بر گزار می گردد. این اعضاء می توانند در منطقه خود جلسات اینترنتی راه اندازی نمایند. برای دسترسی به این جلسات به سایت nicotine-anonymous.org خدمات جهانی نیکوتی های گمنام مراجعه نمایید.

نیکوتینی های گمنام برای من چقدر هزینه دارد؟

برای عضویت در نیکوتینی های گمنام از هیچ یک از اعضاء هزینه یا شهریه ای دریافت نمی شود. هر گروه اجاره بهای محل تشکیل جلسه، هزینه نشریات و مخارج دیگر را از طریق کمک های داوطلبانه اعضاء پرداخت می نماید. مازاد کمک های داوطلبانه جمع آوری شده به هیئت نمایندگان سپس شورای منطقه و از آنجا به دفتر خدمات جهانی برای کمک به گروه های دیگر در سراسر جهان فرستاده می شود.

هیچ یک از اعضاء یا گروه بابت کمک به تازه وارد پولی دریافت نمی کند. اجرت خدمات ما تداوم رهایی از اعتیاد نیکوتین است.

نیکوتینی های گمنام چه کار نمی کند؟

1- نیکوتینی های گمنام هیچ کس را مجبور به قطع مصرف نمی کند. با وجود اینکه برای قطع مصرف نیکوتین از طریق اعلامیه اطلاع رسانی می کنیم اما کسی را مجبور به قطع مصرف نمی کنیم.

2- نیکوتینی های گمنام هیچ کمکی از خارج دریافت نمی کند. ما از طریق کمک های داوطلبانه اعضاء متکی به خود هستیم.

3- نیکوتینی های گمنام اعضاء را کنترل نمی کند.

- 4- نیکوتینی های گمنام یک تشکیلات مذهبی نیست. اعضاء عقاید شخصی خود از روحانیت و زندگی را دارند.
- 5- نیکوتینی های گمنام یک تشکیلات پزشکی نیست. طبابت و روانشناسی نمی کند.
- 6- نیکوتینی های گمنام هیچ بیمارستان، مرکز سم زدایی و کلینیک ندارد و خدمات پرستاری ارائه نمی دهد.
- 7- نیکوتینی های گمنام به هیچ سازمانی وابستگی ندارد. بعضی از اعضاء در سازمانهای خارجی کار می کنند، اما نمایندگان نیکوتینی های گمنام نیستند.
- 8- نیکوتینی های گمنام نام اعضاء را فاش نمی سازد. سنت یازدهم می گوید: "ما لازم است همیشه گمنامی شخصی خود را در سطح مطبوعات، رادیو، تلویزیون و فیلم حفظ کنیم". اعضاء آنچه را در جلسات می شنوند بازگو نمی کنند.

آیا نیکوتین واقعاً یک ماده اعتیاد آور است؟

سازمان سلامت جهانی، و سازمان استفاده سوء از دارو اعلام نموده اند نیکوتین یک ماده اعتیاد آور است. نیکوتین به عنوان قدرتمندترین ماده مخدر قانونی که به راحتی در دسترس عموم قرار دارد شناخته شده است. بر اساس آمار سازمان سلامت جهانی مرگ و میر ناشی از مصرف نیکوتین روزانه سیزده هزار و هفتصد نفر می باشد.

دود توتون و تنباکو سلامت اطرافیان مصرف کننده از جمله نوزادان متولد نشده را هم به خطر می اندازد. دود دست دوم هر سال باعث مرگ شصت و پنج هزار نفر در امریکا می گردد.

مطالعات نشان می دهد آمار لغزش نیکوتین بسیار بالاست. عده ای از اعضاء Nica می گویند با هر بار لغزش قطع مصرف بعدی سخت تر می گردد ما دریافته ایم با اراده شخصی و به تنهایی قادر به قطع مصرف نبودیم اما با کمک برنامه توانستیم قطع مصرف کنیم. نیکوتینی های گمنام اعتیاد نیکوتین را یک بیماری می داند که معتاد را از لحاظ جسمی، روحی و روانی مبتلا می کند. دو مشخصه اعتیاد، اجبار به مصرف و پیامدهای زیان بار ناشی از آن است. مصرف نیکوتین ما اجباری بود و ما را به سوی مرگ می کشید.

حتی مشکلات جدی سلامت دلیلی برای قطع مصرف پایدار نمی گردید. سگته، سرطان، و مشکلات ریوی ارتباط مسقیم با مصرف نیکوتین دارد. نگرانی از سلامت ما را مجبور می کند تا برای کاهش آن نیکوتین مصرف کنیم.

ممکن است يك وسوسه مصرف قوی بعد از یکی دو روز سم زدایی در ما ایجاد گردد. در این نقطه است که بسیاری تسلیم وسوسه شده و لغزش می کنند.

ما نیکوتین مصرف می کردیم تا دردهای عاطفی و خلاء روحانی ناشی از کمبود یک نیروی برتر در زندگی را پر کنیم. برای رهایی از اعتیاد نیکوتین نیاز به جایگزین داشتیم تا خلاء روحانی ما را پر کند. بهبودی هدف ما در نیکوتینی های گمنام است.

نشانه ها کدام است؟

به سؤالات زیر در نهایت صداقت پاسخ دهید:

- 1- آیا هر روز نیکوتین مصرف می کنید؟
- 2- آیا برای تسکین خجالت و بدست آوردن اعتماد به نفس نیکوتین مصرف می کنید؟
- 3- آیا وقتی نگران، خسته یا عصبانی هستید مصرف می کنید؟
- 4- آیا تا کنون توسط آتش سیگار یا قلیان لباس، فرش یا چیزی را سوزانده اید؟
- 5- آیا بی موقع برای تهیه نیکوتین از خانه خارج شده اید؟
- 6- آیا وقتی کسی به خاطر مصرف از شما گله می کند ناراحت می شوید و عمل خود را توجیه می کنید؟
- 7- آیا تاکنون پزشک به شما توصیه کرده مصرف نیکوتین را متوقف کنید؟
- 8- آیا به کسی قول داده اید قطع مصرف کنید و به قول خود وفا نکنید؟
- 9- آیا برای قطع مصرف از لحاظ جسمی و روحی احساس ناراحتی کرده اید؟
- 10- آیا قطع مصرف کرده اید فقط به این خاطر که دوباره شروع کنید؟
- 11- آیا مازاد بر نیاز نیکونین تهیه کرده اید؟
- آیا تصور زندگی بدون مصرف نیکوتین برایتان مشکل است؟
- 13- آیا فعالیت و سرگرمی هایی را انتخاب می کنید که مصرف نیکوتین در آنها بلا مانع است؟
- 14- آیا ترجیح می دهید در جمع مصرف کنندگان نیکوتین باشید؟
- 15- آیا بدلیل مصرف نیکوتین احساس حقارت می کنید؟
- 16- آیا بی اختیار نیکوتین مصرف می کنید؟
- 17- آیا مصرف نیکوتین در خانواده و روابط شما با دیگران تولید اشکال کرده است؟

18- آیا در حضور کودکان یا کسانی که نیکوتین مصرف نمی کنند مصرف می کنید؟

19- آیا فکر می کنید هر وقت اراده کنید می توانید قطع مصرف کنید؟

20- آیا هرگز فکر کرده اید اگر نیکوتین مصرف نکنید زندگیتان بهتر می شود؟

21- آیا با وجود آگاهی از خطرات نیکوتین هنوز به مصرف آن ادامه می دهید؟

در صورتی که به يك يا دو سؤال بالا پاسخ مثبت داده اید احتمالاً معتاد به نیکوتین و یا در حال معتاد شدن هستید. در صورتی که به بیش از سه سؤال پاسخ مثبت داده اید به نیکوتین معتاد شده اید.

چگونه می توان اطلاعات بیشتری در مورد نیکوتینی های گمنام بدست آورد؟

اطلاعات بیشتر در مورد انجمن ما بر روی سایت دفتر خدمات جهانی نیکوتینی های گمنام موجود است. خدمت گزاران پاسخگویی به نامه ها آماده همکاری با شما هستند. خبر نامه فصلی هفت مطلب طریق دیگری برای دریافت اطلاعات بیشتر در باره ماست. برای پیدا کردن جلسات سراسر دنیا با دفتر خدمات جهانی تماس حاصل نمایید.