



www.nicotine-anonymous.org

Заявление об отказе от ответственности

Перевод литературы, утвержденной конференцией Международной службы «Анонимных никотинозависимых», выражает мнение переводчика. Переводчик является членом «Анонимных никотинозависимых». Мы одобряем и размещаем эти материалы, веря, что они помогут людям, зависимым от никотина обрести свободу от этого сильного наркотика.

Авторские права и правила перепечатки

Все лица и организации должны получать письменное разрешение от Офиса международной службы «Анонимных никотинозависимых», прежде чем цитировать и перепечатывать любые оригинальные материалы «Анонимных никотинозависимых». Ксерокопирование печатных материалов «Анонимных никотинозависимых» или копирование с сайта Международной службы «Анонимных никотинозависимых» на любой сайт или для публичного распространения является нарушением авторских прав. Мы рекомендуем читать ознакомительные материалы «Анонимных никотинозависимых» на официальном сайте Международной службы «Анонимных никотинозависимых» и/или приобретать литературу полностью или частично в нашем интернет-магазине.

Анонимные Никотинозависимые: Программа и инструмент

ПРОГРАММА

Двенадцать Шагов

Анонимные Никотинозависимые адаптировали программу Двенадцати Шагов с разрешения сообщества Анонимных Алкоголиков. Двенадцать Шагов охватывают духовные аспекты нашей программы выздоровления. Новичкам особенно рекомендуется изучить, понять и воспользоваться преимуществами первых трех шагов. Признавая свое бессилие перед никотином, приходя к вере в Силу, более могущественную, чем мы, и принимая решение перепоручить нашу волю и жизнь заботе этой Силы, мы делаем первые шаги на пути к свободе. Мы получаем свободу наслаждаться более здоровой, здоровой и спокойной жизнью.

Шаги – это процесс открытия себя и путешествие к душевному спокойствию. Они – основа нашей программы. Все в программе носит рекомендательный характер: от вас ничего не требуется, кроме желания жить без никотина. Для многих из нас Шаги становятся еще более привлекательными, когда мы получаем свободу от никотина. Наше желание улучшить качество своей жизни тоже возрастает. Это процесс, который каждый участник проходит со своей скоростью. Сообщество поощряет выздоровление, но не требует его.

Двенадцать Традиций

Двенадцать Традиций обеспечивают форму и единство всего нашего Сообщества. Они помогают направить местные собрания по пути, несущему выздоровление многим людям в течение многих лет. Традиции напоминают о нашей главной цели – протянуть руку помощи всем никотинозависимым, ищущим выздоровления. Они гарантируют, что любой член нашего Сообщества может прийти на любое собрание, и там будут действовать те же базовые принципы. Анонимность и конфиденциальность являются важными элементами этой программы, защищающими частную жизнь участников и Сообщество в целом от разногласий между отдельными участниками.

Мудрость традиций так же может быть полезна при контакте с другими группами – в семье, на работе, в общине. Традиции – это якорь, который помогает незнакомым людям, чьи жизни стали неуправляемыми (из-за зависимости), создать крепкое Сообщество взаимной поддержки.

ИНСТРУМЕНТЫ

Собрания

Сила собраний в поддержке группы, которую мы получаем. У нас удивительно схожий опыт и общая цель – свобода от никотина. На собраниях мы делимся своим опытом, силой и надеждой. Большинство из нас обнаружили, что на каждом собрании кто-нибудь каким-то образом говорит то, что нас затрагивает. Кто-то, кто был слаб так же, как и мы, показал нам путь, как быть сильным, кто-то отчаявшийся обрел надежду, а затем вселил надежду в нас, кто-то преодолевает трудности с юмором и напоминает нам о том, что не нужно относиться ко всему слишком серьезно.

Собрания – мощный инструмент нашей программы. Регулярное посещение укрепляет нашу решимость и обязательство быть свободными от никотина. Мы обретаем принятие и поддержку, когда делимся, не боясь услышать комментарии, непрошенные советы или критику. Мы учимся сосредотачиваться на себе и делиться честно и с любовью. Нам не нужно анализировать процесс выздоровления. Мы только знаем, что это работает, поэтому мы приходим снова и снова!

Список телефонных номеров

В списке телефонных номеров указаны имена и телефонные номера всех участников группы, желающих предоставлять и получать поддержку между собраниями.

В группах, предлагающих списки, принято звонить в течение дня или ранним вечером. Звонки в неудобное время простительны, если вам срочно нужна помощь, чтобы воздержаться от употребления. В некоторых группах в списках указывают также электронные адреса.

Литература

Наша литература включает несколько брошюр и книги: Книга Анонимных Никотинозависимых, Буклет новичка Анонимных Никотинозависимых, Рабочая тетрадь по изучению шагов Анонимных Никотинозависимых, Наш путь к свободе, 90 дней, 90 путей (ежедневные медитации), Год чудес (ежедневные медитации), и Двенадцать Традиций (буклет). Эти материалы были написаны выздоравливающими никотинозависимыми, добровольно несущими служение. Вся литература с логотипом Анонимных Никотинозависимых была утверждена Конференциями Всемирной Службы Анонимных Никотинозависимых. В брошюрах освещаются разнообразные вопросы и объясняются аспекты программы. В Книге Анонимных никотинозависимых имеется раздел “Наша история”, опросник и полное описание всех Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций. Наш путь к свободе состоит из историй участников, рассказывающих о своем опыте употребления никотина и выздоровления.

Мы поощряем новичков читать столько литературы, сколько им интересно. Мы обнаружили, что перечитывание литературы на другом этапе нашего воздержания и выздоровления иногда может затронуть в нас новые струны и способствовать новому пониманию. Всю нашу литературу и материалы можно приобрести в онлайн-магазине на нашем сайте. Переводы литературы, сделанные участниками, доступны на нашем сайте (нажмите на флаг на домашней странице).

Спонсорство

Спонсоры – это участники, которые преданы воздержанию и готовы делиться своим опытом один на один. Они делают все возможное, чтобы жить на основе Двенадцати Шагов. Спонсоры направляют в физическом, эмоциональном и духовном аспектах выздоровления в соответствии с имеющимся у них опытом. Спонсор

передает то, что он получил в программе от других, и для него это наилучший способ сохранить свой дар выздоровления.

Чтобы найти спонсора, вы можете обратиться к кому-либо, у кого, по вашему мнению, есть то, что необходимо вам, и что поможет вам достичь постоянного воздержания. Если после нескольких собраний вам не удалось договориться о спонсорстве, поговорите с ведущим. Он или она, возможно, смогут предложить кого-то, кто станет вашим спонсором. Иногда договариваются о временном спонсорстве. Каждый решает для себя. Те, у кого нет возможности работать со спонсором традиционным образом, могут договориться о спонсорстве по электронной почте, если такая возможность имеется.

Служение

Основная цель нашего Сообщества – нести весть о свободе от никотина тем никотинозависимым, которые все еще страдают. Мы ищем пути сообщить людям о том, что они могут обратиться к Анонимным Никотинозависимым. Однако мы помним о том, что эта программа основана на привлекательности наших идей, а не на пропаганде. Мы не пытаемся убедить, мы только информируем. Любое служение, неважно насколько маленькое, которое помогает донести информацию до товарища по несчастью, повышает качество нашего собственного выздоровления.

Присутствовать на собраниях, делиться опытом, силой и надеждой – самое важное служение, несущее весть. Кроме того, если мы помогаем подготовить комнату для собраний, следим за запасом литературы, приветствуем новичков, размещаем объявления о собраниях, делаем то, что необходимо для группы или Анонимных Никотинозависимых в целом, мы отдаем то, что нам так щедро было дано. Мы делаем то, что мы можем, когда мы можем. Отдавая, мы приобретаем, и таким образом узнаем ценность служения как еще одного инструмента выздоровления.