

## به نیکوتینی های گمنام خوش آمدید

برای آمدن به جلسات اجباری نیست که حتماً مصرف نیکوتین را قطع کرده باشید، تنها لازمه شروع، تمایل به قطع مصرف است. به شما پیشنهاد میکنیم قبل از قضاوت راجع به جلسات، حداقل به شش جلسه بیائید. ابتدا به جلسات میآئیم، سپس اصول آن را درک میکنیم و به آن ایمان میآوریم. در این جلسه هر مطلبی برایتان مفید است را به خاطر بسپارید و بقیه مطالب را به آینده موکول کنید.

بسیاری از افراد هنگام ورود به جلسات امید به قطع مصرف نیکوتین و زندگی بدون آنرا ندارند و حتی تصور آنرا نیز نمیتوانند بکنند. بسیاری از ما مدتهاست خود را رها کرده و به خود رجوع نکرده ایم، بنابراین فکر میکنیم این احساس طبیعی است. پس از شرکت در چند جلسه مجدداً خود را باز خواهیم یافت و درک میکنیم که این تفکر غلط قابل تغییر است. هیچ گونه اجبار یا رودربایستی جهت قطع مصرف نیکوتین از طریق گروه برای شما وجود ندارد. همه ما در این حالت بوده ایم و شما را درک میکنیم. اگر شما برای رسیدن به باورهای لازم جهت قطع مصرف زمان نیاز دارید یا میخواهید زمان خاصی را مشخص کنید، لطفاً اینکار را بکنید.

**هرکس به باوری شخصی از نیروی برتر خود خواهد رسید**

به جلسات بیائید، گوش فرا دهید، مشارکت کنید، کتب و نشریات را مطالعه نمایید و از لیست تلفن استفاده کرده، قدم ها را مطالعه کنید. بخاطر داشته باشید خیلی ها قبل از شما با همین ترس ها و تردیدها به انجمن آمده اند و اکنون زندگی پاک و بدون نیکوتین دارند. ابزارهایی که ما برای رهایی از نیکوتین استفاده کرده ایم عبارتند از: جلسات، قدم های دوازده گانه و لیست تلفن اعضا. در حال حاضر اگر شما همچنان مصرف کننده نیکوتین هستید، بسیار مهم است که به جلسات بعدی نیز بیائید. سعی کنید برای قطع مصرف، نگرانی به خود راه ندهید. تجربه ما نشان داده است آنها که به طور مرتب به جلسات می آیند بالاخره موفق به قطع مصرف نیکوتین خواهند شد. قلب برنامه بهبودی ما قدم های دوازده گانه است. آنها راه رشد روحانی و رهایی از نیکوتین و حفظ این رهایی را برای ما به ارمغان می آورند. برنامه ما روحانی است ولی مذهبی نیست، هر جا که در قدم ها صحبت از خدا می شود منظور نیروی برتر ماست که در جریان بهبودی ما را یاری میکند.

## نیکوتینی های گمنام

## Nicotine Anonymous

## به جلسه نیکوتینی های گمنام

## خوش آمدید

## WELCOME TO NICOTINE ANONYMOUS

در فواصل جلسات به نظر ما مؤثرترین ابزار  
بهبودی استفاده از تلفن است، هرگاه هوس  
مصرف نیکوتین دارید، تلفن کنید. ما دریافته ایم  
که هیچکدام به تنهایی نمیتوانیم این کار را  
انجام دهیم. ما واقعاً میخواهیم که از ما کمک  
بگیرید، اگر کسی در دسترس شما نبود از شخص  
دیگری کمک بگیرید.

یکی از اهداف سنت های دوازده گانه ما تهیه  
مکان امن برای اعضا است که این فقط از طریق  
وحدت گروه میسر است. وقتی هریک از ما  
بتوانیم بدون دغدغه و نگرانی نقطه نظرات خود  
را بیان کنیم یعنی وحدت و یکپارچگی گروه  
برقرار شده است. این وحدت و یکپارچگی ماست  
که قدرت مشارکت را به همه ما میدهد. فقط  
گمنامی اساس ایجاد اعتقاد و باورها در اعضای  
انجمن میباشد و همیشه یادآور این کلمات است  
که در انجمن اصول اخلاقی به غرایض شخصی  
ترجیح دارد. دعای آرامش را به خاطر بیاورید.

خداوندا آرامشی عطا فرما تا بپذیریم آنچه را  
که نمی توانم تغییر دهیم، شهادتی تا تغییر دهیم  
آنچه را که میتوانم و بینشی که تفاوت این دو را  
بدانم

وقتی که بعنوان مصرف کننده نیکوتین سعی در  
قطع مصرف سیگار یا هر نوع مصرف دیگری از  
نیکوتین داریم، نمیتوانیم وسوسه مصرف این  
ماده قوی را از بین ببریم، ولی میتوانیم آن را  
بپذیریم. این یک برنامه **صداقت عمیق** با خود  
است. نمیتوانیم میل شدید مصرف نیکوتین را از  
خود دور کنیم، ولی میتوانیم با آن زندگی کنیم.  
وقتی میگوئیم: «شهادتی ده تا تغییر دهیم آنچه را  
که میتوانم» منظور اینست که نخواهیم کماکان  
با میل به مصرف سیگار یا هر نوع نیکوتین دیگر  
حتی برای مدت کوتاهی زندگی کنیم. اگر  
علیرغم خواندن دعای آرامش هنوز هم نیکوتین  
مصرف میکنید، دعا را بارها و بارها تکرار کنید و  
با هر بار تکرار؛ انعکاس آن را در درون خود  
جستجو کنید. سرانجام این دعا تأثیر خواهد  
کرد، همانطور که برای هزاران نفر از ما تأثیر  
کرده است .

خدمات جهانی نیکوتینی های گمنام  
419 Main Street, PMB# 370  
Huntington Beech CA 92648  
(877) TRY-NICA  
(415) 750-0328  
<http://www.nicotine-anonymous.org>  
E-Mail: [info@nicotine-anonymous.org](mailto:info@nicotine-anonymous.org)

تلفن :