

Introducing NICOTINE ANONYMOUS

معرفی نیکوتینیهای گمنام

نیکوتینیهای گمنام یک انجمن همیاری از زنان و مردانی است که به یکدیگر کمک میکنند تا یک زندگی رها از نیکوتین را تجربه کنند. ما تجربه، امید و نیرویمان را با یکدیگر به مشارکت میگذاریم و بدینگونه توانسته ایم از این اعتیاد قدرتمند رها باقی بمانیم. تنها لازمه عضویت تمایل به قطع مصرف نیکوتین است. هزینه و شهریه ای از کسی دریافت نمیشود. ما از طریق کمکهای داوطلبانه اعضاء متکی به خود هستیم. نیکوتینیهای گمنام به هیچ فرقه، نژاد، گروه، سازمان و موجودیت سیاسی وابستگی ندارد و هیچ موضوعی را تایید و یا رد نمیکند. هدف اصلی ما حمایت و پشتیبانی کسانی است که سعی دارند از اسارت نیکوتین رها شوند.

(راهنمای نظامنامه ما با دریافت اجازه از AA اقتباس و تجدید چاپ گردیده است)

نیکوتین از اواخر دهه 1980 بعنوان قویترین داروی مخدر اعتیاد آور شناخته شده است. نیکوتین به تدریج سلامت مصرف کننده را به تحلیل میبرد. در سراسر جهان روزانه 9600 نفر بر اثر مصرف تنباکو جان خود را از دست میدهند. (سازمان سلامت جهانی 1998).

امروزه نیکوتین به عنوان ماده ای که سلامت اطرافیان مصرف کننده را نیز به خطر میاندازد شناخته شده است که نوزادان تولد نیافته را هم شامل میشود. تنها در آمریکا سالیانه 65500 نفر از مردم بر اثر دود دست دوم جان خود را از دست میدهند. (EPA 1992 و 1997).

مطالعات نشان میدهد در صد بسیار بالایی از اشخاصی که خارج از انجمن نیکوتینیهای گمنام قطع مصرف نیکوتین میکنند عاقبت به مصرف مجدد باز میگردند. آنچه از آنانی که به نیکوتینیهای گمنام ملحق میشوند میثوبیم اینست که با هر بار قطع مصرف برای بار دیگر قطع مصرف دشوارتر میگردد. تمایل و تصمیم گیری برای قطع مصرف، نیروهایی کافی برای پیروز شدن بر اعتیاد نیکوتین است.

سازمان جراحی عمومی آمریکا، اتحادیه روانپزشکی و مؤسسه ملی استفاده سوء دارو اعلام نموده اند که نیکوتین یک ماده اعتیاد آور است.

بسیاری از ما در یافته ایم، این برنامه دوازده قدمی که از الکلیهای گمنام اقتباس گردیده است، آتش اعتیاد نیکوتین ما را فرو نشانده است. انجمن نیکوتینیهای گمنام به وجود آمده است تا این برنامه را با معتادان دیگر به مشارکت بگذارد و عشق، درک متقابل و یک زندگی رها از هرگونه نیکوتین را توسط این انجمن همیاری به ما هدیه کند.

اعتیاد نیکوتین چیست؟

نیکوتینیهای گمنام اعتیاد نیکوتین را یک بیماری میدانند که معتاد را از لحاظ جسمی، روحی، احساسی و فکری مبتلا میکند. دو مشخصه اعتیاد، اجبار به مصرف یک ماده و پیامدهای ناخوشایند آن است. مصرف نیکوتین ما یقیناً اجباری است و ما را به سوی مرگ سوق میدهد.

حتی مشکلات بزرگ سلامتی معمولاً دلیلی برای قطع مصرف بلند مدت معتاد نیکوتین نمیگردد. حمله های قلبی، سرطان، و آمفیزم مسقیماً به مصرف نیکوتین بستگی دارد. دلواپس بودن در مورد سلامتی میتواند چنان در ما ترس و تشویش ایجاد کند که ما را وادار نماید تا برای کاهش این ترس و تشویش به مصرف خود برگشت کنیم.

یک وسوسه جسمی نیز وجود دارد که بسیار قدرتمند است. تا زمانی که شروع به قطع مصرف نکرده ایم این وسوسه آشکار نیست و پس از یکی دو روز بعد از قطع مصرف وجود آن در شخص احساس میشود. در این نقطه بسیاری برای فرار از این وسوسه نیکوتین مصرف میکنند.

غالباً، حتی آنانی که برای سالها قطع مصرف نیکوتین کرده اند مجدداً خود را در دام نیکوتین گرفتار میابند. گزارشی از دانشگاه هاروارد متذکر میشود که: "لغزش یا عود مجدد بیماری در میان کسانی که قطع مصرف نیکوتین کرده اند به اندازه کسانی است که قطع مصرف هروئین کرده اند".

ما به نیکوتین وابسته میشویم تا دردهای عاطفی مان را تسکین دهیم و خلاء روحانی که در زندگی مان وجود دارد را با آن پر کنیم. برای رهایی از وابستگی نیکوتین نیاز به جایگزین آن با چیزی داریم که ما را نکشد و نقش آنرا در زندگی مان پر کند. این **هدف** ما در نیکوتینیهای گمنام است.

نشانه ها کدام است؟

به سؤالات زیر در نهایت صداقت پاسخ دهید:

- 1- آیا هر روز نیکوتین مصرف میکنید؟
 - 2- آیا به دلیل اینکه خجالتی هستید و برای بدست آوردن اعتماد به نفس نیکوتین مصرف میکنید؟
 - 3- آیا وقتی تحت فشار هستید، نیکوتین را برای فرار از نگرانی و ملالت و خستگی مصرف میکنید؟
 - 4- آیا تا کنون توسط آتش سیگار یا قلیان لباس، فرش، و یا چیزی از لوازم زندگیتان را سوزانده اید؟
 - 5- آیا تا کنون بی موقع و یا نیمه شب برای تهیه نیکوتین مصرفیتان از خانه خارج شده اید؟
 - 6- آیا وقتی مردم به شما میگویند که مصرف دخانیات شما آنها را آزار میدهد عصبانی میشوید و از خودتان دفاع میکنید؟
 - 7- آیا تاکنون پزشک و یا دندانپزشک به شما توصیه کرده است که کشیدن سیگار یا جویدن تنباکو را متوقف کنید؟
 - 8- آیا تا کنون به کسی قول داده اید که قطع مصرف کنید و قول خود را شکسته باشید؟
 - 9- آیا شده است که بخواهید قطع مصرف کنید و از لحاظ احساسی و جسمی ناراحت باشید؟
 - 10- آیا تاکنون موقتاً قطع مصرف کرده اید فقط به این دلیل که بعد از مدتی مجدداً شروع کنید؟
 - 11- آیا برای اینکه بدون دخانیات نشوید نیکوتین مازاد بر مصرف تهیه میکنید؟
 - 12- آیا برایتان مشکل است که زندگی را بدون مصرف نیکوتین تصور کنید؟
 - 13- آیا فقط فعالیت و سرگرمیهای را انتخاب میکنید که مصرف نیکوتین در آنها بلا مانع است؟
 - 14- آیا ترجیح میدهید که در جمع افرادی که نیکوتین مصرف میکنند باشید؟
 - 15- آیا بدلیل مصرف نیکوتین از درون احساس خفت و خواری میکنید و یا از خودتان شرمسار هستید؟
 - 16- آیا هرگز بدون قصد و اراده نیکوتین مصرف کرده اید؟
 - 17- آیا مصرف نیکوتینتان در خانواده و یا روابط شما با دیگران تولید اشکال کرده است؟
 - 18- آیا در حضور کودکان یا کسانی که نیکوتین مصرف نمیکنند با وجودی که این عمل شما برای سلامتی آنان مضر باشد، دخانیات مصرف میکنید؟
 - 19- آیا هرگز به خودتان میگویید که میتوانید هر وقت اراده کنید قطع مصرف نیکوتین بکنید؟
 - 20- آیا هرگز احساس کرده اید که اگر نیکوتین مصرف نمیکردید زندگیتان بهتر بود؟
 - 21- آیا با وجود آگاهی از خطرات نیکوتین هنوز به مصرف آن ادامه میدهید؟
- در صورتی که به یک یا دو سؤال بالا پاسخ "بله" داده اید احتمالاً معتاد هستید و یا در حال معتاد شدن میباشید. در صورتی که به بیش از سه سؤال پاسخ "بله" داده اید به نیکوتین معتاد شده اید.

نیکوتینیهای گمنام چیست؟

نیکوتینیهای گمنام انجمنی از مردمی است که گرفتاریهای اعتیاد نیکوتین را درک کرده اند. ما راه حلی پیدا کرده ایم، راهی که بدون نیکوتین زندگی و رشد کنیم، ما این راه را به رایگان با یکدیگر و تمامی کسانی که مایلند به ما ملحق شوند به مشارکت میگذاریم.

ما معتقدیم که نیکوتین ماده حيله گر، قدرتمند و خطرناکی برای ذهن و احساسات است و وسوسه آن در هر زمانی ممکن است در ما بیدار شود.

هدف اصلی ما اینست که به خودمان و دیگران کمک کنیم تا رها از نیکوتین زندگی کنیم.

جلسات نیکوتینیهای گمنام چیست؟

جلسات نیکوتینیهای گمنام شامل دو نفر یا بیشتر از مردم است که گرد هم میآیند تا تمایل مشترک خود برای رهایی از نیکوتین را با یکدیگر سهیم شوند. آنان تجربه، امید و نیروی خود را با یکدیگر به مشارکت میگذارند. آنها تجربه قطع مصرف و چگونگی به کارگیری برنامه نیکوتینیهای گمنام برای یک زندگی رها از نیکوتین را، از اعضای قدیمی تر میآموزند.

در جلسات، با دوازده قدم بهبودی آشنا میشویم. قدمهای دوازده گانه، پیشنهاد یک مسیر روحانی است که میتواند ما را بر اعتیاد نیکوتین و همچنین مشکلات زندگی روزانه پیروز کند.

بنا بر اصل گمنامی سنتهای ما، جلسات مکان امنی است تا اعضا مشکلات و احساسات خود را به مشارکت بگذارند.

تلفن رد و بدل میکنیم و با یکدیگر دوست میشویم. راهنما انتخاب میکنیم تا ما را در برنامه کمک کند. شاید از همه مهمتر این باشد که ما دیگر در تلاش برای رهایی از نیکوتین تنها نیستیم.

چه کسی به نیکوتینیهای گمنام تعلق دارد؟

هر کس که تمایل دارد از اسارت نیکوتین رها شود میتواند به نیکوتینیهای گمنام بپیوندد. تمایل چیزی است که همه اعضا آنرا داریم، و اگر نه ما از نژاد، طایفه، جنسیت، ملیت، شغل، درآمد و مذاهب مختلف هستیم. به عنوان اعضای نیکوتینیهای گمنام ما به ندرت به تفاوتهای یکدیگر توجه میکنیم. ما بر تمایل مشترکمان که رهایی از نیکوتین است متمرکز میمانیم.

نیکوتینیهای گمنام چگونه کمک میکند؟

به تازه واردان پیشنهاد و دلگرم میگردند که "فقط برای امروز" قطع مصرف کنند. با سرمشق گرفتن از سایر اعضا و همیاری، از "امروز و هم اکنون تمرکزمان را بر استفاده از قدمهای دوازده گانه بهبودی میگذاریم". با بیرون راندن نیکوتین از جسممان از یک قست بیماری خود مراقبت میکنیم. جسممان فرصتی پیدا میکند تا سالم شود.

اگر بخواهیم از نیکوتین رها بمانیم، لازم است که عقل و احساسات سالمی نیز داشته باشیم.

با بکارگیری قدمهای دوازده گانه بهبودی، شروع به درک و آگاهی از افکار و احساسات خود میکنیم و زیربنای روحانی قدرتمندی را میسازیم که زندگی سعادتمند و فرخنده خویش را بر آن بنا می نهیم. به تازه واردان پیشنهاد میکنیم برای بهره بردن از دوازده قدم بطور مرتب با نیکوتینیهای گمنام در ارتباط و در جلسات شرکت کنند.

آیا پیر و جوان در نیکوتینیهای گمنام شرکت میکنند؟

اعتیاد نیکوتین حد و مرزی ندارد و هر سنی را تحت تاثیر قرار میدهد. بسیاری از مردم، پیر و جوان، از منافع نیکوتینیهای گمنام بهره مند هستند. نیکوتینیهای گمنام به همه خوش آمد میگوید، چه آنانی که تازه شروع کرده اند و چه آنانی که سال ها است گرفتارند.

نیکوتینیهای گمنام برای من چقدر هزینه دارد؟

هیچ عضوی از نیکوتینیهای گمنام هزینه و یا شهریه ای پرداخت نمیکند. هر گروه اجاره بهاء محل تشکیل جلسه، هزینه نشریات و مخارج احتمالی دیگر را از طریق کمکهای داوطلبانه اعضا خود پرداخت مینماید. مازاد کمکهای داوطلبانه جمع آوری شده به شورای منطقه و از آنجا به دفتر خدمات جهانی برای هزینه کردن در گروههای دیگر سراسر جهان فرستاده میشود.

هیچ عضو و یا گروهی بابت کمکی که به تازه وارد میکند پولی دریافت نمیکند. اجرتی که بابت این خدمات دریافت میکنیم، تداوم رهایی ما از نیکوتین است.

اگر جلسه ای در شهر ما وجود نداشته باشد چه کنیم؟

برای کسانی که جلسه محلی ندارند و یا بدلائیل جسمی قادر نیستند در جلسات شرکت کنند، جلسات تلفنی، نامه ای و شبکه اینترنتی برقرار است این افراد میتوانند در منطقه خود از طریق اینترنت جلسه ای را راه اندازی کنند. (به آدرس نیکوتینیهای گمنام در انتهای این پمفلت مراجعه فرمایید).

نیکوتینیهای گمنام چه کارهایی نمی کند؟

- 1- نیکوتینیهای گمنام هیچ کسی را مجبور نمیکند که قطع مصرف کند. نیکوتینیهای گمنام برای معتاد به نیکوتینی است که تمایل به رها شدن از اعتیاد نیکوتین دارد.
- 2- نیکوتینیهای گمنام از منابع خارجی پولی دریافت نمیکند. ما متکی به خود هستیم.
- 3- نیکوتینیهای گمنام اعضا خود را کنترل نمیکند که آیا به عادت قبلی خود بازگشته اند یا خیر.
- 4- نیکوتینیهای گمنام یک تشکیلات مذهبی نیست. اعضا عقاید خاص خود از معنای زندگی را دارند.
- 5- نیکوتینیهای گمنام یک تشکیلات پزشکی نیست. طبابت و روانشناسی نمیکند.
- 6- نیکوتینیهای گمنام هیچگونه وابستگی به هیچ بیمارستان، خانه بهبودی و پرستاری ندارد.
- 7- نیکوتینیهای گمنام به هیچ سازمانی ارتباط ندارد. بعضی از اعضا برای سازمانهای خارجی کار میکنند، اما نمایندگان نیکوتینیهای گمنام نیستند.

8- نیکوتینیهای گمنام نام اعضا خود را فاش نمیسازد. سنت یازدهم ما میگوید: "ما لازم است همیشه گمنامی خود را در سطح مطبوعات، رادیو، تلویزیون و فیلم حفظ کنیم". همچنین اعضا آنچه که در جلسات گفته میشود را فاش نمیسازند.

چگونه میتوانم اطلاعات بیشتری در مورد نیکوتینیهای گمنام بدست آورم؟

در شهرهای خارج از ایالات متحده و کانادا به دفترچه آدرس جلسات رجوع کنید. آدرس کلیه جلسات سراسر جهان در خبرنامه فصلی نیکوتینیهای گمنام "هفت یاد داشت" (Seven Minutes) هر ساله چاپ میگردد. آدرس این جلسات بر روی سایت اینترنت نیکوتینیهای گمنام نیز موجود است.

خدمات جهانی نیکوتینیهای گمنام

Nicotine Anonymous World Service

419 Main street, PMB#370

Huntington Beach, CA 92648

(877) TRY-NICA

(415) 750-0328

<http://www.nicotine-anonymous.org>

E-Mail: info@nicotine-anonymous.org