

## HOW NICOTINE ANONYMOUS WORKS: HONESTY-OPENNESS-WILLINGNESS

### نیکوتینیهای گمنام چگونه کار میکنند؟

#### صداقت - روشن بینی - تمایل

تازه واردان غالباً با ترس از اینکه ممکن است قادر نباشند قطع مصرف کنند وارد این انجمن میشوند. چگونه کار دادن نیکوتینیهای گمنام برای آنها غریب است. ما در این انجمن همگی به اتفاق یک چیز را میگوئیم: "اگر آن را کار کنیم کار میدهد." بنا بر تجربه ما، تمامی آن به تمایل و عملکردمان بستگی دارد. این برنامه بر پایه های سه اصل بنیادی: صداقت - روشن بینی - تمایل. کار میدهد.

**صداقت**، پاد زهر دروغهایی است که به خودمان گفته ایم، بهانه هایی که برای توجیه و حفظ مصرف نیکوتینمان آورده ایم. صداقت مسیری برای کشف خویشتن است که به درک واقعیات و استعداد های پنهانی خود دسترسی پیدا میکنیم.

در سفرمان افکار و عقاید منفی خود که بر باورهای ما از خودمان و در کل بر زندگیمان تاثیر گذاشته است را میشناسیم. هر چقدر که با خودمان صادق تر میشویم از اعتماد درونی بالاتری برخوردار میگردیم.

**روشن بینی**، ما را قادر میسازد تا از بینش برنامه، حمایت دیگر اعضاء و مراقبت نیرویی برتر بر خوردار گردیم. باز گذاشتن ذهن فرصت های نوینی را در اختیار ما قرار میدهد. روشن بینی شهامت را به ارمغان می آورد که سبب آسانتر شدن تغییرات میگردد.

**تمایل**، ما را به حرکت در می آورد. حرکت ایجاد امید، کشف امکانات و سبب آزاد شدن ما از زندانهای شک و تردید و ترسهایی که در گذشته برای خود ساخته بودیم میگردد. تمایل ما را به جلو میبرد تا هدیه و بخشش بهبودی یعنی آرامش، شادکامی و رهایی را تجربه کنیم.

فرایند از زمانی آغاز میگردد که بعنوان یک تازه وارد به این انجمن وارد میشویم. تنها لازمه عضویت تمایل به قطع مصرف نیکوتین است. (به قسمت "خوش آمدید" و "دعوت" از جزوه "خطاب به تازه وارد و راهنما" رجوع نمائید).

در جلسات تازه واردان اطلاعات دست اولی از سعی و کوشش، تسلیم شدن و رهایی و بهبودی را میشنوند. جنگ و ستیزی که در گذشته در رابطه با قطع مصرفمان داشتیم فقط به این دلیل بود که میخواستیم به تنهایی و با نیروی اراده خودمان در مقابل این ماده اعتیاد آور قدرتمند بایستیم. نیکوتین عمیقاً وضعیت شیمیایی مغز را دگرگون و باعث اختلال در رفتار، استدلال و حافظه میگردد.

با درکی که از مفهوم تسلیم پیدا کردیم توانستیم از روشهای محدود گذشته خود دست بکشیم. با تسلیم شدن در چرخه روشن بینی را بر روی ارمغان های این برنامه و نیرویی برتر را بر روی خود گشودیم. با الهام گرفتن از اعضاء قدیمی تر و بکار گیری جمله: "اگر آنرا کار کنید کار میدهد"، به درک مفهوم رهایی رسیدیم.

آنچه را که کار میکنیم، برنامه و ابزارها است. (به جزوه "برنامه و ابزارها" مراجعه نمائید).

نیکوتینیهای گمنام به ما پیشنهاد میکنند که بجای مصرف نیکوتین از قدمهای دوازده گانه و پنج ابزار برنامه استفاده کنیم. ما در یافته ایم "بهبتر است بجای اینکه به مشکلات توجه کنیم، بر راه حل ها متمرکز شویم".

ما به شکل گروه ها گرد هم میآئیم تا تجربه، امید و نیرویمان را با یکدیگر به مشارکت بگذاریم. این اتحاد و یکی شدن مجموع نیروها و امیدهایمان است که به هر یک از ما قدرت و امید بالاتری را میدهد تا فرایند رهایی از نیکوتین را زندگی کنیم.

بهبودی یک فرایند است. هر عضو آنرا به شیوه خاص خود کار میکند. این یک برنامه به مرور است، با جدی بودن و اشتیاق به عالیترین دستاوردهای این برنامه میرسیم.

انجمن ما یک برنامه "6" بر اساس رابطه متقابل است. تازه واردان با آمدنشان به انجمن، به دیگر اعضا یادآوری میکنند که از کجا آمده اند. تازه واردان در میابند که در برابر ضربات ناشی از مصرف نیکوتین تنها و منحصر به فرد نیستند. در ارتباط بودن با یکی از اعضا نیکوتینیهای گمنام در مواقع مورد نیاز، میتواند کمک بزرگی در رها ماندن از وسوسه نیکوتینمان باشد.

در ابتدا بسیاری از ما تمایلی به بعضی قدمها یا ابزارها نداشتیم. بعضی از ما دنبال راه آسانتری میگشتیم. نهایتاً آموختیم که برای رهایی از نیکوتین لازم است برای انجام تمام اینها تمایل پیدا کنیم. راه های میانبر دست ما را از هدفمان کوتاه نگه داشت. در نقطه تغییر متوقف شدیم و قدمها را برای ما مهیا ساخت - یک بیداری معنوی تا رهایی از نیکوتین را بدست آوریم و آنرا حفظ کنیم.

### قدم ها

اینها قدمها یی هستند که ما آنها را روزانه کار میکنیم:

- 1- ما اقرار کردیم در مقابل نیکوتین عاجز بودیم که اختیار زندگی از دستمان خارج شده بود.
  - 2- ما به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر از ما میتواند سلامت عقل را به ما باز گرداند.
  - 3- ما تصمیم گرفتیم اراده و زندگیمان را به مراقبت خداوندی که درک میکردیم بسپاریم.
  - 4- ما یک ترازنامه اخلاقی جستجو گرانه و بی باکانه از خود تهیه کردیم.
  - 5- ما چگونگی دقیق خطاهایمان را به خداوند، به خود و به یک انسان دیگر اقرار کردیم.
  - 6- آمادگی کامل پیدا کردیم تا خداوند تمامی این نواقص شخصیتی ما را بر طرف سازد.
  - 7- با فروتنی از او خواستیم کمبود فضایل اخلاقی ما را مرتفع سازد.
  - 8- ما لیستی از تمام کسانی که به آنها آسیب رسانده بودیم تهیه کردیم و خواستار جبران خسارت از تمام آنها شدیم.
  - 9- ما در هر جا که امکان داشت از این افراد جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که اجرای این امر به ایشان و یا دیگران آسیب برساند.
  - 10- ما به تهیه ترازنامه شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم سریعاً به آن اقرار کردیم.
  - 11- ما از راه دعا و مراقبه خواهان ارتقاء رابطه آگاهانه خود با خداوندی که درک میکردیم شده و فقط جویای آگاهی از خواست او برای خود و قدرت اجرایش شدیم.
  - 12- با بیداری روحانی حاصل از بر داشتن این قدمها کوشیدیم این پیام را به دیگر مصرف کنندگان نیکوتین برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی خود به اجرا در آوریم.
- وقتی این حرکت را آغاز کردیم، بسیاری از ما احساس میکردیم که این برنامه چیزهای زیادی از ما میخواهد. اگر شما هم اینچنین احساسی دارید سست و دلسرد نشوید. در ابتدا میتوانید فقط گوش دهید و بعداً داستان خود را به مشارکت بگذارید. نشریات را مطالعه کنید، از لیست تلفن استفاده کنید و یک راهنما انتخاب نمایید. علاوه بر این، خدمت کنید و اصول برنامه را به عالیترین شکل ممکن در زندگی روزانه بکار ببرید. *اعضاء طالب پیشرفت و ترقی هستند، آنها در پی تکامل نیستند.*
- رسیدن به باور یک نیروی برتر یک فرایند شخصی است که فقط به درک خود شخص از این نیرو ارتباط دارد. برای بعضی، این نیرو ممکن است گروه باشد. روشن بینی برای مراقبت نیروی برتر، یک اصل روحانی است که به بسیاری کمک کرده است تا از اسارت روحی و جسمی اعتیاد رها شوند.
- قدمهای دوازده گانه همراه با داستانهای اعتیاد و بهبودی سه حقیقت بنیادی را آشکار میسازد:
- ما به نیکوتین معتاد بودیم که زندگیمان به خطر افتاده بود.
  - ما به تنهایی نتوانستیم مصرف نیکوتین را متوقف کنیم.

- هر گاه طالب کمک از دیگر معتادان نیکوتین بودیم یک نیروی برتر از خودمان به ما کمک کرد. توسط این برنامه بهبودی، حمایت تمامی انجمن همیاریمان، و یک نیروی برتر، ما راهی را پیدا کرده ایم که بتوانیم بدون نیکوتین زندگی کنیم. این مسیر ما به سوی یک آزادی نوین است. این طریقی است که این انجمن به ما کار میدهد.

قدمهای دوازده گانه با دریافت مجوز از خدمات جهانی الکلیهای گمنام اقتباس و نشر گردیده است. دریافت مجوز به این معنی نیست که AA به نیکوتینیهای گمنام وابستگی دارد. AA یک برنامه بهبودی از الکلیزم است و برنامه خاص خود برای بهبودی از الکلیزم را دنبال میکند و هیچ عقیده ای راجع به مسائل خارجی ندارد.

قدمهای دوازده گانه الکلیهای گمنام:

1- ما اقرار کردیم در برابر الکل عاجز بودیم که اختیار زندگی از دستان خارج شده بود. 2- ما به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر از ما میتواند سلامت عقل را به ما باز گرداند. 3- ما تصمیم گرفتیم اراده و زندگیمان را به مراقبت خداوندی که درک میکردیم بسپاریم. 4- ما یک ترازنامه اخلاقی جستجوگرانه و بی باکانه از خود تهیه کردیم. 5- ما چگونگی دقیق خطاهایمان را به خداوند، به خود و به یک انسان دیگر اقرار کردیم. 6- آمادگی کامل پیدا کردیم تا خداوند تمامی این نواقص شخصیتی ما را بر طرف سازد. 7- با فروتنی از او خواستیم کمبود فضایل اخلاقی ما را مرتفع سازد. 8- ما لیستی از تمام کسانی که به آنها آسیب رسانده بودیم تهیه کردیم و خواستار جبران خسارت از تمام آنها شدیم. 9- ما در هر جا که امکان داشت از این افراد جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که اجرای این امر به ایشان و یا دیگران آسیب برساند. 10- ما به تهیه ترازنامه شخصی خود ادامه دادیم و هر گاه در اشتباه بودیم سریعاً به آن اقرار کردیم. 11- ما از راه دعا و مراقبه خواهان ارتقاء رابطه آگاهانه خود با خداوندی که درک میکردیم شده و فقط جویای آگاهی از خواست او برای خود و قدرت اجرایش شدیم. 12- با بیداری روحانی حاصل از بر داشتن این قدمها کوشیدیم این پیام را به الکلی های دیگر برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی خود به اجرا در آوریم.

#### خدمات جهانی نیکوتینیهای گمنام

419 Main Street, PMB#370  
Huntington Beach, CA 92648  
(877) TRY-NICA  
(415) 750-0328

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

E-mail: [info@nicotine-anonymous.org](mailto:info@nicotine-anonymous.org)