

What do Nicotine Anonymous World Services and Intergroups offer me and my group?

خدمات جهانی نیکوتینیهای گمنام چه چیزی در اختیار اعضاء و گروه ها قرار میدهد؟

#### خدمات جهانی 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. تنها لازمه عضویت تمایل به قطع مصرف است. خدمات جهانی نیکوتینیهای گمنام (NAWS) و هیئت نمایندگان منطقه برای حمایت از گروه ها و تک تک اعضاء بوجود آمده است. هیئت نمایندگان، در اختیار گذاشتن خدمات، طرح های جدید و راههای آسانتر کردن رساندن پیام بهبودی به معتاد به نیکوتینی که هنوز در عذاب است را بعهده دارد. خدمات جهانی و هیئت نمایندگان وظیفه حل مشکلات امکان پذیر گروهها را، بعهده دارد.

#### قدمها و سنتهای دوازده گانه

نیکوتینیهای گمنام با دریافت مجوز از الکلیهای گمنام قدمها و سنتهای دوازده گانه را اقتباس و نشر نموده است. بدینگونه این امکان برای گروهها و هر یک از اعضاء وجود دارد که برای رهایی از اعتیاد نیکوتین قدمها و سنتهای دوازده گانه را بکار ببرند. قدمها و سنتهای دوازده گانه به گروههای بسیاری در سراسر جهان کمک نموده و میلیونها نفر را از اعتیادات گوناگون رها ساخته است. بیداری روحانی که با بکارگیری این برنامه بهبودی بدست میآید شادکامی و آرامش نوینی را به زندگیا هدیه میکند. رهایی از نیکوتین، تنها یکی از هدایایی است که هر عضو میتواند از این برنامه دریافت کند.

#### فراهم کردن مجموع نشریات راه اندازی یک جلسه

خدمات جهانی ما نشریات لازم برای راه اندازی جلسه را برای هر کسی که میخواهد اقدام به این حرکت نماید را در اختیار او قرار میدهد. این مجموعه شامل یک نسخه از هر جزوه و فرمتهای پیشنهادی جلسات و فرم اطلاع رسانی جلسه میباشد. خدمات جهانی تداوم و ثبات انجمن همیاریمان را حفظ میکند و بدینگونه هر عضو میتواند در هر نقطه جهان از کلمات و واژه های بهبودی یکسانی برخوردار باشد.

#### نشریات

خدمات جهانی توسط کتابهای: کتاب پایه، کتاب مسیر ما بسوی رهایی و شماری جزوه که در بر دارنده اطلاعات و الهامات با ارزشی است، تمامی اعضاء را حمایت و پشتیبانی میکند. این نشریات توسط مصرف کنندگان نیکوتین در حال بهبودی که داوطلب این خدمت گردیده اند نوشته شده است. مسیر بهبودی به ما نشان داده است که "وقتی میبخشیم، دریافت میکنیم". خدمت کردن، تنها یکی از ابزارهای بهبودی است. (NAWS) خدمات جهانی نیکوتینی های گمنام امکانات وسیعی برای تمرین خدمت اعضاء خود در سطح جهانی را در اختیار آنان قرار میدهد.

#### خبر نامه فصلی "هفت یاد داشت"

داوطلبین خدمت به خدمات جهانی همچنین تهیه و انتشار خبر نامه فصلی ما با نام "هفت یادداشت" را انجام میدهند. آبونه شدن و مطالعه هفت یادداشت شما را از فعالیتهای خدمات جهانی و رویدادهای جلسات در سراسر جهان آگاه میسازد. هیئتهای نمایندگان میتوانند از این طریق رویدادهای در حال وقوع گروه های خود و چگونگی آنها ارائه نمایند. همچنین اعضاء میتوانند داستانهای بهبودی شخصی، اشعار، کاریکاتور و داستانهای مصور و غیره را در این خبرنامه درج و بدینگونه مشارکت نمایند. هفت یادداشت میتواند برای ما مانند جلسه ای باشد در قالب یک نامه.

#### جلسات اینترنتی و تلفنی

داوطلبین خدمت به NAWs سازماندهی جلسات اینترنتی و تهیه لیست این جلسات را برای اعضای که در ناحیه خود دسترسی به جلسات را ندارند، در سراسر جهان عهده دار هستند. به اعضا قویاً پیشنهاد میکنیم از این لیست برای به مشارکت گزاردن پیام بهبودی خود با این اعضا استفاده نمایند.

#### آنان که توتون را میجوند

نیکوتین یک ماده مخدر است که ما در جستجوی بهبودی از آن هستیم. خدمات جهانی نیکوتینیهای گمنام از تمامی معتادین نیکوتین شامل آنانی که نیکوتین را بصورت جویدنی مصرف میکنند حمایت و پشتیبانی میکند. این روش خطرناک همیشه سبب زیانهای سنگینی برای مصرف کننده است.

#### راهنمای جلسات سراسر جهان

خدمات جهانی نیکوتینیهای گمنام همچنین برقراری لیست راهنمای جلسات در سراسر جهان و انجام تغییرات سالیانه آنرا بر عهده دارد. دیدن شکل اعضا ممکن است جلساتی را در ناحیه خود پیدا کنند. این لیست ابزار با ارزشی برای کسانی که در حال مسافرت و برای بهبودی و حمایت انجمن ارزش قائلند میباشد. بسیاری از اعضای که از این لیست استفاده میکنند عقیده دارند که بسیار جالب و سودمند است که با معتادین در حال بهبودی منطقه های مختلف با فرهنگهای مختلف ملاقات کنیم.

#### خدمات اینترنتی و تلفنی

شبکه اینترنتی ما <http://www.nicotine-anonymous.org> راه دیگری است که دفتر خدمات جهانی نیکوتینیهای گمنام در خدمت پیام رسانی میباشد. مقداری از نشریات NicA (بعضی از این نشریات به زبانهای دیگر نیز بر روی شبکه موجود است)، لیست جلسات سراسر جهان و اطلاعات ارزشمند دیگری بر روی این شبکه برای عضو و گروه موجود میباشد. (آدرس اینترنتی، شماره تلفن و آدرس پستی ما در جزوه ها موجود است).

#### پشتیبانی مالی

گرچه شهریه و هزینه ای از اعضا دریافت نمیشود، سنت هفتم ما میگوید: "ما از طریق کمکهای داوطلبانه اعضا متکی به خود هستیم". خدمات جهانی نیکوتینیهای گمنام سرمایه مالی خود را از طریق فروش نشریات، آبونمان خبرنامه فصلی هفت یادداشت و مازاد کمکهای داوطلبانه گروه ها توسط هیئت نمایندگان بدست میآورد. لطفاً بیاد داشته باشید زمانی که سید در حال گردش است شما در حال پشتیبانی بهبودی خود از طریق کمک به حفظ جلسه محلی خود، هیئت نمایندگان و دفتر خدمات جهانی هستید.

این یک برنامه "ما" میباشد

#### ساختار نیکوتینیهای گمنام چگونه است

هر ساله در یک شهر از پیش تأیید شده، اعضای که تمایل دارند و نمایندگان جهت تشکیل کنفرانس خدمات جهانی گرد هم میآییم. در این کنفرانس در مورد چگونگی عملکرد انجمن همیاری و انتخاب سه نفر از نامزدهای جدید خدمت صحبت و رأی گیری میشود. این خدمتگذاران عبارتند از: گرداننده-منشی-خزانه دار. این خدمتگذاران وظایف مشخصی را به عهده دارند که توسط خدمتگذاران قبلی و خدمتگذاران الابدل به آنان آموزش داده میشود. خدمتگذاران سال قبل از اکنون تا سال بعد بعنوان الابدل خدمت میکنند. خدمتگذاران عمل کننده قبلی پیش از اینکه از جدول خدمتی نیکوتینیهای گمنام خارج شوند باز نشسته میشوند. این نه نفر از طریق به مشارکت گزاردن تجربه، امید و نیرو در جهت حفظ اصول انجمن و باز نگری خدمات ارائه شده قبلی، با یکدیگر همکاری میکنند. اعضا جدول خدمات جهانی نیکوتینیهای گمنام تلاشهای

کارمندان هماهنگ کننده که این خدمات را انجام می‌دهند را باز نگری مینمایند. همچنین کمیته ای بنام کمیته سنتها وجود دارد. این کمیته راهنمایی نیکوتینیهای گمنام در راستای سنت های دوازده گانه را به عهده دارد.

#### **هیئت نمایندگان چیست؟**

هیئت نمایندگان شامل نمایندگان گروه های یک ناحیه میباشد. نمایندگان بین گروه داوطلبینی هستند که برای تبادل عقاید، اخبار و رویدادهای گروه ها بطور منظم گرد هم می‌آیند. طبق آمار سال 1998 تعداد 21 هیئت نمایندگی در جهت حمایت از جلسات وجود دارد. اگر مایلید که در ناحیه خود هیئت نمایندگی دایر نمایید لطفاً با رابط هیئت نمایندگان NAWS تماس حاصل فرمایید.

#### **یک هیئت نمایندگی چه خدماتی ارائه میدهد؟**

یکی از مهمترین کارهای هیئت نمایندگان اینست که صحبت نیکوتینیهای گمنام را ارائه میدهد. نمایندگان همچنین کمک میکنند تا جلسات جدیدی راه اندازی و با حضور و مشارکت، این جلسات را حمایت و پشتیبانی میکنند. جهت بالا بردن کیفیت انجمن همیاریمان و وسعت بخشیدن دایره تجربه، امید و نیرو برای جلسات سخنران انتخاب و ارسال میدارند. یک هیئت نمایندگی میتواند تشکیل یک "خط اطلاعاتی" را بدهد. این شماره تلفنی است که در زیر اسم هیئت نمایندگی نوشته شده و در نتیجه هر عضو میتواند با تماس با این شماره، شماره، شماره تلفن داوطلبی که لیست جلسات محلی را دارد دریافت و جلسه ای را پیدا کند.

وقتی کمکهای داوطلبانه از سوی گروه ها به هیئت نمایندگان به حد کافی باشد، هیئت میتواند نشریات خریداری و آنها را با قیمت ارزانتر از خرید در اختیار گروه های محلی قرار دهد.

هیئت نمایندگان میتواند ترتیب گرد هم آیی بهبودی سالانه را در ناحیه خود بدهد. هیئت نمایندگان همچنین به عنوان رابط با دفتر خدمات جهانی عمل میکند.

#### **مطلب نهایی: این یک برنامه "ما" میباشد**

**"غیر ممکن شما ممکن ماست".** این یکی از شعارهای ما است، زیرا این یک برنامه "ما" است.

به کمک یکدیگر ما تغییر میکنیم نیروی انجمن نیروی بیشتری به هر یک از اعضا میدهد. بهبودی و خدمت با دست در دست بودن بدست می‌آید. ما بدنبال فارغ التحصیل شدن نیستیم، بلکه در پی حفظ قدرشناسیمان هستیم. خدمت، قدرشناسی کردن در عمل است. کمکهای داوطلبانه از سوی گروه ها و هیئتهای نمایندگی طرق مهمی برای خدمت، قدرشناسی و کمک در جهت رساندن پیام امید ما است.

اگر مشتاق به خدمت در سطح جهانی هستید، راه های زیادی وجود دارد که به این خواسته برسید. ما همیشه طالب داوطلبینی هستیم که به تلفنها و نامه های افراد در رابطه با اطلاعات جلسات و برنامه پاسخ دهند. ما نیاز به اشخاصی برای مقاله نویسی و ویرایش و چاپ خبرنامه فصلی "هفت یاد داشت" داریم. اعضا میتوانند در کمیته های مختلف از جمله کمیته اطلاع رسانی که پیام بهبودی ما را به افرادی که اطلاعی از انجمن نیکوتینیهای گمنام ندارند میرساند و کمیته ترجمه نشریات، خصوصاً برای انعکاس آن بر روی سایت اینترنت جهت اعضا هم زبان در سراسر جهان، فعالیت نمایند. اگر تمایل به اینگونه خدمات دارید لطفاً با گرداننده دفتر خدمات جهانی تماس حاصل نمایید. ما عهد و پیمانمان را تحقق میبخشیم و به یاد داریم که:

**"ما چیزی را از دست نداده ایم."**

با رهایی از نیکوتین هدیه گرانبهایی را دریافت کرده ایم. با بیداری روحانی که در نتیجه کار کردن قدمها دریافت میکنیم یک زندگی همراه با سرور و شادمانی و رها از نیکوتین به ما هدیه میشود.

**به نیکوتینیهای گمنام خوش آمدید!**

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)