

Introducing Nicotine Anonymous to the Medical Profession

معرفی نیکوتینی های گمنام به مراکز پزشکی

آیا بیمارانی دارید که علیرغم توصیه های پزشکی هنوز هم دخانیات استعمال میکنند؟

نیکوتینی های 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 در این برنامه تمایل به قطع مصرف نیکوتین است. برای عضویت هیچگونه شهریه یا هزینه ای از کسی دریافت نمیشود، ما از طریق کمکهای داوطلبانه اعضا متکی به خود هستیم. نیکوتینی های گمنام به هیچ فرقه، نژاد، سازمان، مؤسسه و موجودیت سیاسی وابستگی ندارد، وارد هیچ بحث وجدالی نمیشود و هیچ موضوعی را تایید و یا رد نمیکند.

این یک برنامه بهبودی بر پایه دوازده قدم و دوازده سنت برگرفته شده از الکلیهای گمنام میباشد. در این برنامه به آرامی، ابتدا به قطع مصرف نیکوتین میروسیم و سپس در قطع مصرفمان ورهایی از این اعتیاد قدرتمند باقی مینماید.

پیام ما به تازه واردانی که در جستجوی راه ما هستند اینست:

برای ما مهم نیست که شما نیکوتین را به چه شکل مصرف می کرده اید و یا چند بار تلاش کرده اید که قطع مصرف کنید. اگر شما مایلید که رها از نیکوتین زندگی کنید، به جمع ما خوش آمدید. ما دریا فته ایم که با آمدن مرتب به جلسات و گوش سپردن به مشارکت و تجربیات دیگر دوستان، به باورخواهیم رسید.

مشارکت با یکدیگر سبب زنده شدن امید شده و به ما کمک می کنند تا از ذهنی باز برخوردار باشیم. به شما پیشنهاد میکنیم چندین بار به این جلسات بیایید تا متوجه این موضوع بشوید که چگونه پشتیبانی و حمایت اعضا از یکدیگر و تمرین روزانه اصول نیکوتینی های گمنام به ما کمک کرده است تا هدیه رهایی از نیکوتین را دریافت کنیم.

با بکارگیری این برنامه بهبودی، علاوه بر پرهیز کامل از مصرف نیکوتین، از لحاظ جسمی نیز سلامت بهتری پیدا میکنیم، از لحاظ عاطفی و احساسی آرام و شفاف تر، و از لحاظ روحی و معنوی امید و شهنامت را به جای وحشت و تردید، پیدا میکنیم. احترام گذاشتن ما به یکدیگر در متعهد بودنمان در انتقاد نکردن از یکدیگر، شایعه پراکنی نکردن و پند و ندرز ناخواسته به یکدیگر ندادن، مشهود است. اعضا میتوانند این برنامه را به دلخواه و به مرور کار کنند، به تازه واردان قویاً پیشنهاد میکنیم که برای راهنمایی و کمک، یک راهنما انتخاب کنند.

از دیدگاه نیکوتینی های گمنام، اعتیاد به نیکوتین یک بیماری است که مصرف کننده را از لحاظ جسمی، احساسی و روحی تحت تاثیر قرار میدهد. ما آنرا یک اعتیاد میدانیم که ما ننداعتیاد به الکل یا سایر مواد مخدر، میتوان آنرا متوقف کرد، اما درمان پذیر نیست.

نیکوتینی های گمنام به مصرف کنندگان نیکوتین کمک میکند تا نقش فعالی در معالجه بیماری خود داشته باشند.

برنامه بهبودی ما، یک راهنمای پیشنهادی روزانه برای یک زندگی رها از نیکوتین میباشد. گوش دادن به مشارکت تجربیات دیگران فرصتی را به ما میدهد تا بیاموزیم چگونه افکار و رفتارمان را تغییر دهیم. به اعضاء پیشنهاد میگردد تا آنچه را که نیاز دارند بر داشت، وبقیه را رها کنند. نیکوتینی های گمنام یک برنامه روحانی و معنوی است. هر عضو این حق را دارد که به درکی کاملاً شخصی از یک نیروی برتر از خود برسد. صداقت و امید و ایمان کمک میکند تا شفا پیدا کنیم و این باور به ما باز گردانده شود که: **میتوانیم بدون نیکوتین زندگی کنیم.**

سایر روشهای انتقال نیکوتین

نیکوتینی های گمنام بر این باور است که، نیکوتین یک ماده سمی اعتیاد آور است که کیفیت زندگیمان را به خطر می اندازد.

طبق سنت دهم مان: **نیکوتینی های گمنام هیچ عقیده‌یی در مورد مسائل خارجی ندارد.** این شامل تمام روشهای رسیدن نیکوتین به بدن میباشد. ما هیچیک از ابزارهای رسیدن نیکوتین مانند آدامس، جویدن توتون و غیره را تایید و یا رد نمیکنیم. استفاده کردن از اینگونه ابزارها به تصمیم هر عضو بستگی دارد، اما هدف گروه حمایت و پشتیبانی از قطع مصرف نیکوتین میباشد.

برای دریافت اطلاعات بیشتر:

۱- مطالب موجود روی سایت اینترنت ما را به آدرس www.nicotine-anonymous.org مطالعه فرمائید.

۲- برای ما به آدرس: info@nicotine-anonymous.org نامه بفرستید.

۳- تلفن دفتر خدمات جهانی نیکوتینی های گمنام : 001(415)750-0328