

## Are You Concerned About someone Who Smokes or Chews Tobacco

### آیا نگران کسی هستید که نیکوتین مصرف میکند؟

#### برای خانواده و دوستان معتادان به نیکوتین

این جزوه در بر گیرنده اطلاعاتی در مورد انجمن نیکوتینی های گمنام و اعتیاد نیکوتین و همچنین پیشنهاداتی برای آنانی که با مصرف کننده نیکوتین زندگی می کنند، می باشد. قصد ما اینست تا تجربه، امید و نیرویمان به منظور وسعت بخشیدن دایره درک، بینش و حمایت متقابل را به مشارکت بگذاریم. اگر همسر، دوست و یا کسانی از بستگان شما به نیکوتین اعتیاد دارند و شما نگران ایشان هستید، امیدواریم نشریات ما بتواند به شما کمک کند.

#### نیکوتینیهای گمنام چیست؟

ما یک سازمان پزشکی نیستیم. ما آنچه که داریم، تجربیات شخصی ما در رابطه با وابستگی به نیکوتین و فرایند بدست آوردن رهایی از نیکوتین است. دیباچه ما شرح مختصر و فشرده ای از نیکوتینیهای گمنام است.

نیکوتینیهای گمنام یک انجمن همیاری از زنان و مردانی است که به یکدیگر کمک میکنند تا رها از نیکوتین زندگی کنند. ما با درمیان گذاشتن تجربه، امید و نیرویمان با یکدیگر، از این اعتیاد قدرتمند رها شده ایم. 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 سازمان، فرقه، نژاد و یا موجودیت سیاسی ارتباطی ندارد، وارد هیچگونه بحث و جدالی نمیشود و هیچ موضوعی را تایید و یا رد نمیکند. هدف اصلی ما پشتیبانی و حمایت کسانی است که میخواهند از اسارت نیکوتین رها شوند.

نیکوتینیهای گمنام با دریافت مجوز از الکلیهای گمنام، قدمها و سنتهای دوازده گانه را اقتباس نموده است. قدمها خیلی ساده، پیشنهاداتی است برای هر عضو تا او را در مسیر بهبودی راهنمایی کند. هر عضو آنها را به شیوه خاص خود انجام میدهد. اصول نهفته در قدمها و سنتها زیر بنای روحانی این برنامه است، اما ما یقیناً یک سازمان مذهبی نیستیم، ما به طور ساده، یک برنامه توقف نیکوتین هستیم. نتیجه سعی و تلاش ما در این فرایند بهبودی، رسیدن به یک "بیداری معنوی و روحانی" است.

نیکوتینیهای گمنام هیچ کیش و عقیده ای را تحمیل نمیکند یا حتی اعضا را وادار نمیکند تا خدا را باور کنند. ما فقط از تازه واردان درخواست میکنیم تا ذهن خود را باز نگاه دارند و به عقاید و باور دیگران احترام بگذارند. هر شخص به درک و باور شخصی خود از یک نیروی روحانی برای دریافت کمک خواهد رسید. این منبع نیرو میتواند به سادگی، روح با همدیگر بودن در جلسات نیکوتینیهای گمنام باشد.

انجمن ما در اوایل دهه 1980 با نام سیگاری های گمنام کار خود را آغاز کرد، اما کنفرانس خدمات جهانی در سال 1990 میلادی تصمیم گرفت نام انجمن را به نیکوتینی های گمنام تغییر دهد. این تغییر باعث شد تا انجمن بر روی عامل اعتیاد متمرکز و همچنین سبب وسعت یافتن انجمن برای بهره گیری تمامی اشخاصی که به هر شکل نیکوتین را مصرف میکنند و در پی رهایی از اعتیادشان هستند، گردد.

#### اعتیاد نیکوتین

نیکوتین به عنوان یک ماده سمی آکالوئیدی که بشدت اعتیاد آور است، شناخته شده است. طبق نظریه "مؤسسه ملی استفاده سوء دارو" از هر 10 نفر که سیگار را امتحان میکنند، تعداد 9 نفر به نیکوتین معتاد میشوند. دکتر دیوید کسلر رئیس پیشین FDA میگوید: از آنجایی که 90% از نیکوتینی ها قبل از سن 19 سالگی شروع میکنند، اعتیاد به نیکوتین یک بیماری "پدیاتریک" (ناهنجاری دوره بلوغ) میباشد.

ما نیکوتین را حيله گر، پریشان کننده، قدرتمند و صبور میدانیم. ما این اعتیاد را یک بیماری جسمی، روانی و روحانی تجربه کرده ایم. اعتیاد به دلیل کمبود قدرت اراده و یا به علت نقص شخصیتی نیست که یک بیماری پیشرونده

است. بسیاری از افراد قدرتمند و عادی نیکوتین مصرف کرده اند و در برابر قطع مصرف آن عاجز مانده اند. مصرف نیکوتین سبب تولید یک اجبار جسمی و وسوسه فکری میکند تا نیکوتین بیشتری مصرف نماییم. نیکوتین همچنین به ارتباط معنوی ما با نیروی برترمان لطمه وارد کرده است. وقتی بطور همیشگی نیکوتین مصرف میکردیم ایمان خود را در راه مصرف نیکوتین قوی میکردیم.

هر کسی که نیکوتین مصرف میکند لزوماً معتاد به نیکوتین نیست. برخی هر از گاهی نیکوتین مصرف میکنند، و قادرند که مصرف نکنند یا نکنند و هیچگونه وابستگی به آن ندارند. اما این افراد استثنا و بسیار اندک هستند. بسیاری از مصرف کنندگان نیکوتین حد مشخصی برای خود دارند. این نقطه ای است که نشانه های اعتیاد دیده میشود. یک نفر ممکن است روزی چند عدد سیگار مصرف کند و کسی دیگر روزانه چهار یا پنج پاکت. آن عده از ما که معتاد به نیکوتین هستیم میتوانیم فرصتی داشته باشیم تا آزادی و تندرستی خود را با قطع مصرف نیکوتین، مجدداً بدست آوریم، اما اعتیاد ما هرگز علاج نخواهد شد.

اگر مصرف کنیم، خواهیم باخت. همیشه مصرف اولی، دومی را بدنبال می آورد، دومی سومی را و سومی چهارمی و..... هزاران هزار.

اعتیاد یک بیماری است که نیاز به خود شناسی دارد. مصرف کننده، خود تنها کسی است که لازم است نشانه ها را بشناسد و بپذیرد که اشکالی در کار است. این به خود شخص مصرف کننده بستگی دارد که تصمیم بگیرد و بپذیرد که "من یک معتاد به نیکوتین هستم." ما دریافته ایم که انتقاد، عیب جوئی و نصیحت کردن اغلب فقط باعث تحریک شدن حس عصبانیت و حالت تدافعی معتاد میگردد.

قبول کردن واقعیت **اعتیاد** نه تنها برای مصرف کننده، بلکه برای افرادی که با او زندگی میکنند هم مشکل است. پذیرفتن اینکه اشکالی در کار است، سرآغاز انجام حرکت و بوجود آمدن تغییرات است. این ممکن است باعث تشویش و نگرانی در مورد درد و ناراحتی های پنهان و تحولات برای هر کسی باشد.

بسیاری از معتادان و آنان که با ایشان زندگی میکنند، حالتی ذهنی که به انکار شناخته شده است را تجربه کرده اند. این حالت زمانی است که ما مسائل را نا دیده میگیریم، خود را به نادانی میزنیم و از اوضاع واقعی و پیامدهای آنها که پیش رویمان است نا آگاه میمانیم. انکار یک واکنش طبیعی انسانی و یک دفاع است که ما را از تهدید شدن و ترسیدن و وضعیت نا خوشایند بر حذر میدارد. اعتیاد باعث بوجود آمدن این وسواس فکری میگردد که باور کنیم بدون نیکوتین نمیتوانیم کار و زندگی کنیم. ما باور کرده بودیم که به نیکوتین احتیاج داریم. هر گاه که به مقدار مصرف قبلی مان بر میگشتیم باور ما به اینکه نمیتوانیم بدون نیکوتین زنگی کنیم بیشتر میشد.

افکارمان معیوب شده بود و همیشه واقعیتها را انکار میکردیم و یا آنها را توجیه میکردیم. تا زمانی که بیماری دردناکی ناشی از مصرف نیکوتین خود را نشان نداده است، همه ما میگوئیم: "هیچ مشکلی در کار نیست." اعمال و رفتار آزار دهنده مصرف کنندگان الکل و مواد مخدر بیشتر بیانگر اینست که اشکالی وجود دارد. اعضاء نیکوتینیهای گمنام پی میبرند که چگونه اعتیاد نیکوتین زیرکانه و عمیق به زندگی آنان از لحاظ جسمی، احساسی و روحی ضربه زده است.

آن عده از شما که مجبور بوده اید با مصرف کننده نیکوتین زندگی کنید، اغلب بدلیل نا امید شدن، گیجی، دلشکستگی، آزار، خشم و یا ترس ناشی از رفتار معتاد گونه زندگی آشفته ای را تجربه کرده اید. به ندرت معتادی را پیدا میکنید که بگوید: "بله، تشکر میکنم حق با شماست، از هم اکنون مصرف نیکوتین را قطع میکنم." حتی بهترین نیت خیر ما برای حائل شدن بین شخص معتاد و ماده مصرفی او، ممکن است پیامد نا خوشایندی را به بار آورد. بسیاری اوقات شدت یافتن کنترل نمودن معتاد باعث میشود تا او بیشتر به انحراف کشیده شود. باور کردن

عاجز بودنشان در برابر اینکه کسی را بتوانید مجبور به قطع مصرف بکنید همانقدر مشکل است که باور کردن متوقف نمودن اعتیاد برای یک مصرف کننده نیکوتین.

اگر به نیکوتین اعتیاد ندارید، بسیار دشوار است درک کنید چگونه ممکن است کسی به درگیر بودن در اینچنین رفتار خطرناکی ادامه دهد. اگر شما هم مانند بسیاری دیگر مصرف کننده نیکوتین نیستید و بو و مزه نیکوتین برایتان نا مطبوع و نا خوشایند است، مشکل است بتوانید تصور کنید که چطور ممکن است کسی از آن لذت ببرد. اگر شما قبلاً نیکوتین مصرف میکردید و برایتان آسان بوده است که قطع مصرف کنید، ممکن است مشکل باشد که درک کنید چرا مصرف کننده ای دیگر در قطع مصرف مکرراً ناموفق میماند. یکی از خصوصیات گمراه کننده نیکوتین اینست که تاثیر آن بر روی اشخاص متفاوت است. پژوهش های ژنتیکی و بیوشیمیایی، تاثیرات قدرتمند نیکوتین را نشان میدهد که از حدود این برنامه خارج است.

### **میخواهد قطع مصرف کند، اما.....**

آرزوی مشترک مصرف کنندگان نیکوتین اینست که روزی به یکباره تمامی وسوسه مصرف نیکوتین از بین برود و یا راه بدون دردی برای قطع مصرف پیدا شود. معتادان به نیکوتین همیشه میتوانند بهانه ای برای اینکه الان وقت مناسبی برای قطع مصرف نیست بیاورند.

مصرف کنندگان نیکوتین معمولاً قبل از قطع مصرف با مشکلاتی که پیش رویشان قرار میگیرد مواجه میشوند. برای بسیاری این بریدن ترمز در سراسیمگی است که مشکل بوجود آمده تعیین میکند تا کجا میتوان بدون ترمز راند. برای بسیاری آنجا مرگ است.

بسیاری از مصرف کنندگان میگویند: "میخواهم قطع مصرف کنم"، اما به مصرف ادامه میدهند. شما ممکن است درک نکنید که چگونه شخصی میخواهد قطع مصرف کند، اما نمیتواند. ناخوشی اجبار و وسوسه، بطور مداوم قابلیت انتخاب تغییر رفتار را میگیرد.

برای بسیاری از مصرف کنندگان، "نیکوتین همراه و همدم دائمی" است و تقریباً در تمامی فعالیت ها و جاها در زندگی روزانه همراه آنان است. علاوه بر نشانه های جسمی، رنج و ناراحتیها نمایانگر اینست که در الگوی تجربیات آنان چیزی کم و یا اشتباه است.

با بالا رفتن تشویش و اضطراب قطع مصرف، ممکن است مقدار مصرف افزایش یابد. عده ای ممکن است مصرف را کاهش دهند فقط به این دلیل که مجدداً به مقدار مصرف قبلی خود باز گردند. عده ای ممکن است از انواع سبکتری استفاده کنند، اما بیشتر مصرف میکنند تا سطح نیکوتین بدن را حفظ کنند.

مصرف کنندگان نیکوتین ممکن است خود را محدود کنند که در زمانها و یا مکانهای بخصوصی مانند بستر، داخل اتاق و جلوی کودکان مصرف نکنند و یا فقط شبها مصرف کنند.

پیش از آمدن به نیکوتینیهای گمنام بسیاری از اعضاء به روشهای گوناگون سعی در قطع مصرف نموده اند، اما نتوانسته اند در حالت قطع مصرف باقی بمانند.

### **دود دست دوم**

در صورتی گفتگوی شما با یک مصرف کننده مؤثر و مفید خواهد بود، که حداقل تمایل بسیار اندکی در او برای انجام این کار وجود داشته باشد. ما دریافته ایم که خواندن دعای آرامش در شرایط بحرانی کمک بزرگی به ما میکند.

خدایاندا، آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمیتوانم تغییر دهم، شهادتی تا تغییر دهم آنچه را که میتوانم و بینشی که تفاوت این دو را بدانم.

بسیاری از معتادان به نیکوتین از طریق نیکوتینیهای گمنام رها گردیده اند. اما در هر حال، طبق سنت ما این برنامه همیاری "بنا بر اصل جاذبه است تا تبلیغ." باور ما بر اینست که این برنامه به هر کسی کار نمی دهد و تنها کسانی از این برنامه بهره خواهند برد که با **تمایل** خود به اینجا آمده اند.

پس از اینکه این جزوه را خواندید ممکن است بخواهید مقداری از سایر نشریات ما را در اختیار مصرف کننده مورد نظرتان قرار دهید تا بخواند و بهره ببرد. هیچوقت جمله خود را با "تو باید" شروع نکنید. به یاد داشته باشید: اگر معتاد را تحت فشار قرار دهید نتیجه بد خواهد شد. اگر تحت فشار قرار گیرد ممکن است از این آگاهی ها خوشش نیاید. در صورتی که روش صحیح را بدانید از اشتباهات احتمالی در رابطه با نیکوتینیهای گمنام و اعتیاد نیکوتین جلوگیری خواهید کرد.

اگر مصرف کننده نیکوتین تمایل دارد که نشریات ما را برای شما بخواند به او محبت کنید و گوش دهید و به عقیده او احترام بگذارید. در صورتی که از شما کمک بخواهد، پیشنهاد میکنیم در این راه منبعی باشید برای حمایت و پشتیبانی او، مشوقی صبور، و با علاقه به صحبت های او گوش دهید. بهبودی تکلیف کوچکی برای هیچکدام از شما نیست اما پادشاهای بسیاری در نتیجه سعی و کوششتان دریافت خواهید کرد.

برای یک معتاد، تغییر معمولاً ترس و احساس از دست رفتن اختیار را بدنبال دارد. آگاه باشید که او در ابتدا در گیر رفتار پرخاشگرانه ناشی از اعتیاد خواهد شد. زندگی بدون نیکوتین در اوایل قطع مصرف اصلاً برای او شناخته شده نیست. اغلب قبول کمک برای یک معتاد نیکوتین بسیار دشوار است. بسیاری از ما پشت "پرده ای از دود" زندگی میگردیم تا پناهگاهی باشد که ما را از سایر مردم در امان بدارد. ترک های ناموفق مان باعث استهزا و خجالت و از دست رفتن اعتبارمان نزد دیگران شده است، اما در هر صورت شرکت مان در جلسات و بهره گیری از حمایت و پشتیبانی متقابل دیگر اعضا میتواند این مشکل را آسان کند.

اگر او میخواهد به جلسه برود، شما میتوانید به او پیشنهاد تهیه غذا، نگهداری از کودکان و یا حتی پیشنهاد رساندن او به جلسه را بدهید. راه های بسیاری وجود دارد که بتوانید به او کمک کنید تا امکان شرکت در جلسات برای او مهیا شود. به یاد داشته باشید که این یک برنامه گمنامی است و رازداری لازمه آن است. وقتی او از جلسه بر میگردد میتواند از او بپرسید که چه مشارکت هایی در جلسه شد، اما هرگز نپرسید که چه کسی آنرا مشارکت کرد. این نیز از سنت های ما است که "اصول برنامه را به غرایض شخصی ترجیح دهیم".

اگر جلسه باز وجود داشته باشد ممکن است از شما درخواست کند تا گاهی در این جلسات شرکت و اعضا را حمایت و مشارکت آنان را بشنوید.

شما میتوانید به او پیشنهاد کنید که در فعالیتهای سالمی که تصمیم به شروع آنها دارد شرکت کنید. در هفته های اول بهبودی کج خلقی و مشکلات تمرکز داشتن غیر معمول نیستند. این کج خلقی ها گاهی اوقات شدت پیدا میکند، اما این مطلب به معنی صدور جواز برای این حال بد نیست.

ممکن است در هفته های اول وقتی دچار حالت عصبی میشود، وسوسه شوید که برای رها شدن او از این حالت پیشنهاد کنید که یک بار مصرف کند. نتیجه این عمل در بهترین وضعیت اینست که فرایند سم زدایی طولانی شود و در بدترین وضعیت باعث بازگشت او به اعتیاد فعال میگردد. بهترین پیشنهاد در اینگونه مواقع استفاده از لیست تلفن جلسات است.

برای یک مصرف کننده نیکوتین بعید نیست که بعد از ماهها و حتی سالها دچار خود بینی شود و بخواهد کنترل شده فقط یک بار مصرف کند. این هرگز امکان ندارد و شخص مجدداً گرفتار همان کابوس میگردد. این لغزش برای بعضی موقتی است. این یک رویداد غیر معمول نیست. بهبودی همیشه حرکت رو به جلو نیست و گاهی توقف ها در سهای بزرگی را به ما می آموزد که سبب پیشرفت ما میشود.

## این برنامه چگونه کار میکند؟

تنها راه خارج شدن از جنگل، عبور از میان درختان است. با راهنمایی گرفتن از اصول این برنامه به ما کمک شده است تا در این راه گم نشویم و از تاریکی اعتیادمان بیرون بیائیم.

ما هرگز شفا پیدا نمیکنیم، بنا بر این بخاطر خواهیم داشت این سفری است که ما آنرا روز به روز دنبال میکنیم.

این یک برنامه به مرور است که هر عضوی آنرا به شیوه خاص خود انجام می دهد. از طریق حمایت و پشتیبانی متقابل و بکارگیری اصول برنامه پیشرفت خواهیم کرد. ما درگیر یک کشاکش عادی میشویم، اما همچنین درگیر یک خوشی عادی نیز خواهیم بود که کمک میکند تا بارمان سبکتر شود.

بهبودی جسمی، احساسی و روحی نیاز به زمان دارد. این یک فرایند است و به یکباره اتفاق نمیافتد. یکی از ابزارهای بهبودی در این انجمن همیاری، **خدمت** است. امیدواریم که دوستان ما و بستگان ارزش انرژی و زمانی را که در اینجا به کار میبریم را درک کنند. هر کسی در دراز مدت از فواید این برنامه بهره مند میگردد.

در ابتدای بهبودی او ممکن است با شور و شوق فراوانی از تجربیات روحانی و معنوی که بدست میآورد، سخن بگوید. برای یک معتاد ممکن است اعجاز آمیز باشد که دیگر مجبور نیست هر چند دقیقه یکبار نیکوتین مصرف کند.

فرایند مسیر دوازده قدم برای معتادان و همچنین خانواده و دوستان آنان مفید است. انجمن همیاری دوازده قدمی الانان (Al-Anon) منبعی پر ارزش برای به خود آگاهی رسیدن بستگان و دوستان الکلیهای گمنام است. امیدواریم روزی فرا برسد که بستگان و دوستان نیکوتینی های گمنام که در جستجوی استفاده از منافع حمایت و پشتیبانی متقابل هستند، برای خود یک انجمن همیاری دوازده قدمی را تشکیل دهند. ضمناً به شما پیشنهاد میکنیم از قدمهای دوازده گانه بهره ببرید.

بیاد داشته باشید که شما میتوانید هر آنچه از این برنامه که ببرد شما میخورد را برداشت و بقیه را رها کنید.

با مطالعه سایر نشریات ما، میتوانید درک و بینش خود از این برنامه را وسعت دهید. اگر سؤالی داشتید میتوانید بعد از جلسه از کسی بپرسید و یا با ما به آدرس زیر نامه بنویسید.

خدمات جهانی نیکوتینیهای گمنام

419 Main Street, PMB#370  
Huntington Beach, Ca92648  
Phone: (415) 750-0328

<http://nicotine-anonymous.org>  
[info@nicotine-anonymous.org](mailto:info@nicotine-anonymous.org)