

**SUGGESTED MEETING FORMAT-SPEAKER/DISCUSSION  
SAMPLE-1**

**نیکوتینیهای گمنام**

**فرمت پیشنهادی (سخنران/مشارکت)**

اجازه دهید با لحظه ای سکوت و دعای آرامش جلسه را آغاز کنیم.

به جلسه.....نیکوتینیهای گمنام خوش آمدید.اسم من .....است و در برابر نیکوتین عاجز هستم.من رهبر امشب شما هستم.

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 بمانیم.تنها لازمه عضویت در این برنامه تمایل به قطع مصرف نیکوتین است.هزینه و شهریه ای از کسی دریافت نمیشود،ما از طریق کمکهای داوطلبانه اعضا متکی به خود هستیم.نیکوتینیهای گمنام به هیچ نژاد،فرقه،مذهب،طبقه بندی،موجودیت سیاسی و سازمانی وابستگی ندارد،وارد هیچ بحث و جدالی نمیشود و هیچ موضوعی را تایید و یا رد نمیکند.هدف اصلی ما حمایت و پشتیبانی کسانی است که سعی در رها شدن از نیکوتین دارند. آیا کسی هست که برای اولین بار در این جلسات شرکت میکند؟(چیپ و پمفلت خوش آمد گویی به تازه واردان داده میشود).

خوش آمدید.به شما پیشنهاد میکنیم قبل از تصمیم گیری در مورد مفید بودن یا نبودن این برنامه چند بار به جلسه بیایید.وجدان گروهی ما به شما در صورتی که هنوز هم قطع مصرف نکرده اید خوش آمد میگوید و از شما حمایت و پشتیبانی میکند.

نیکوتینیهای گمنام یک برنامه قطع مصرف نیکوتین نیست،این یک مسیر روحانی برای ابتدا رهایی از نیکوتین و سپس باقی ماندن در این رهایی است.برنامه نیکوتینیهای گمنام تشکیل شده است از دوازده قدم و دوازده سنت و پنج ابزار:جلسات،راهنما،نشریات،لیست تلفن و خدمت.

- ما دریافته ایم که قدمهای دوازده گانه بهبودی که از الکلیهای گمنام اقتباس شده است میتواند ابزار قدرتمندی علیه اعتیاد ما باشد. (قدمها را میخوانیم).
- همانگونه که قدمهای دوازده گانه مسیر بهبودی را تشریح میکند،سنتهای دوازده گانه اتحاد و یکپارچگی انجمن ما را تضمین میکند.امشب سنت.....را برایتان میخوانیم.(سنت مربوط به ماه خوانده میشود).
- اگر راهنما ندارید به شما پیشنهاد میکنیم در اولین فرصت یک راهنما انتخاب کنید.پمفلت "تازه وارد و راهنما را مطالعه کنید" از لیست تلفن موجود در نشریات استفاده کنید.
- ورود شما را به جلسه خوش آمد میگوئیم.بعد از جلسه میتوانید نام خود را ثبت نمائید.
- طبق سنت هفتم،هزینه و یا شهریه ای از کسی دریافت نمیشود،ما از طریق کمکهای داوطلبانه اعضا متکی به خود هستیم.(سبد جمع آوری کمکهای داوطلبانه به گردش در میآید).
- آیا کسی اطلاعیه ای در مورد نیکوتینیهای گمنام دارد؟(در اولین جلسه هر ماه منشی و خزانه دار گزارش خود را میدهند)

ما هر.....ساعت..... در این مکان جلسه داریم.فرمت این جلسه بدینگونه است که یا ابتدا سخنران جلسه را باز میکند و سپس مشارکت میکنیم و یا از روی "کتاب پایه" میخوانیم و بعد از هر پاراگراف یا بخش مشارکت میکنیم.از شما خواهش میکنیم صحبت یکدیگر را قطع نکرده و بخاطر داشته باشید که مدت این جلسه یکساعت میباشد.

## پایان جلسه

دوستی که " وعده های ما" را دارد آنرا برایمان بخواند.  
در خاتمه سنت دوازده را یاد آور میشویم، زیرا لازم است گمنامی و رازداری را محترم بداریم، اگر بتوانیم اعتماد کنیم  
آنکه را در اینجا میبینیم و آنچه را میشنویم در همین مکان باقی میماند، بسیار آزادانه تر میتوانیم باری را که بر  
قلبها و ذهنمان سنگینی میکند را سبک کنیم.  
اگر تازه وارد هستید، مهم نیست که چه مدت است به نیکوتین معتاد هستید، یکسال یا پنجاه سال، یا چند بار  
سعی کرده اید قطع مصرف کنید، در میان ما افرادی را خواهید یافت که داستانی شبیه شما دارند. نا امید نباشید.  
عقاید بیان شده در اینجا مربوط به کسی است که آنرا بیان نموده است. آنچه را که میخواهید بر داشت و بقیه را رها  
کنید. بیاد داشته باشید که از لیست تلفن استفاده کنید. لطفاً پس از پایان جلسه از " وقت دوستی" استفاده کنید  
و سؤالاتتان را بپرسید.  
با احترام به تمایلمان برای حضور در اینجا و امید گروهمان به رهایی از نیکوتین دستهایمان را در دست یکدیگر  
میگذاریم، زیرا ما با همدیگر قادر به انجام کاری هستیم که به تنهایی نتوانستیم و با دعای آرامش جلسه را خاتمه  
میدهیم.

خداوندا

آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمیتوانم تغییر دهم

شهامتی تا تغییر دهم آنچه را که میتوانم، و

بینشی که تفاوت این دو را بدانم.

آمین

خدمات جهانی نیکوتینیهای گمنام

Nicotine Anonymous World services

419 Main Street, PMB#370

Huntington Beach, CA 92648

Phone: (415) 750-0328

<http://nicotine-anonymous.org>

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