

SUGGESTED MEETING FORMAT-TOPICS

SAMPE-2

نیکوتینیهای گمنام

فرمت پیشنهادی - جلسه موضوع دار

(لازم است پیش از شروع جلسه موضوعی انتخاب کنید. اگر موضوعی ندارید به لیست موضوع جلسات، کتاب پایه و یا به سایر نشریات Nica رجوع کنید).

(به شروع جلسه در زمان تعیین شده احترام بگذارید).

رهبر: به جلسه ساعت.....نیکوتینیهای گمنام خوش آمدید. اسم من است. من رهبر امشب شما و معتاد به نیکوتین هستم. برای اینکه احساس تنهایی نکنم، آیا معتادان به نیکوتین دیگری در اینجا حضور دارند؟ خوش آمدید. پس از لحظه ای سکوت و با دعای آرامش جلسه را آغاز میکنیم.

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

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 بدین گونه توانسته ایم از این اعتیاد قدرتمند رها بمانیم. تنها لازمه عضویت در این برنامه تمایل به قطع مصرف نیکوتین است. هزینه و شهریه ای برای عضویت دریافت نمیشود. ما از طریق کمکهای داوطلبانه اعضا متکی به خود هستیم. نیکوتینیهای گمنام به هیچ نژاد، فرقه، گروه و موجودیت سیاسی وابستگی ندارد، وارد هیچ بحث و جدالی نمیشود و هیچ موضوعی را تایید و یا رد نمیکند. هدف اصلی ما حمایت و پشتیبانی نیکوتینی در حال عذابی است که در جستجوی رهایی از نیکوتین می باشد.

از دوستی که قدمهای دوازده گانه را دارد خواهش میکنیم آنرا برایمان بخواند.

از دوستی که سنتهای دوازده گانه را دارد خواهش میکنیم آنرا برایمان بخواند.

از دوستی که وعده های ما را دارد خواهش میکنیم آنرا برایمان بخواند.

اکنون خودمان را معرفی میکنیم. در صورت تمایل میتواند پاکی خود را نیز اعلام فرمائید و در صورتی که تازه وارد هستید خودتان را به ما معرفی نمائید. از سمت راست شروع میکنیم.

(اگر تازه واردی باشد)

اکنون مایلیم که پمفلت خوش آمد گویی را تقدیم تازه واردان کنم و از حاضرین در جلسه در خواست میکنم تا در صورت تمایل نام و شماره تلفن خود را در پشت برگه های خوش آمد گویی بنویسند. اگر برای بار اول است که به این جلسات میآیید از شما درخواست میکنیم قبل از تصمیم گیری در مورد مفید بودن یا نبودن این برنامه در چند جلسه دیگر شرکت کنید.

در این جلسات ما صحبت یکدیگر را قطع نکرده و به هنگام مشارکت سؤال نمیکنیم. بعد از پایان جلسه میتوانید از هر کسی که مایلید سؤال نمائید.

راهنما ها معتادان به نیکوتین هستند که آموخته اند چگونه بدون مصرف نیکوتین زندگی کنند. به شما پیشنهاد میکنیم برای رسیدن به موفقیت در این راه، در اولین فرصت یک راهنما انتخاب کنید. همچنین به شما قویاً پیشنهاد میکنیم که

راهنمایان را از جنس خودتان انتخاب کنید. اکنون دوستانی که تمایل دارند راهنما شوند برای چند لحظه دست خود را بالا ببرند تا تازه واردان با آنها آشنا شوند.

ما لیست تلفن افرادی که مایلند با شما در مواقع نیازتان صحبت کنند را در اختیار داریم. ما در مواقع وسوسه مصرف صحبت کردن با یک دوست بهبودی را قویاً پیشنهاد میکنیم. لطفاً در صورتی که شماره تلفن شما تغییر کرده است ما را مطلع سازید.

خواهش میکنیم با توجه به تعداد اعضاء شرکت کننده به وقت مشارکت خود دقت کنید تا فرصت مشارکت به همه دوستان برسد.

موضوع پیشنهادی امشب..... میباشد.

توجه: (موضوع یا سخنران معرفی کنید و یا از حاضرین بپرسید)، آیا کسی هست که نیاز شدیدی به مشارکت داشته باشد؟

بستن جلسه سخنران و مشارکت:

برای حفظ سنت هفتم که میگوید: یک گروه نیکوتینیه‌های گمنام میبایست کاملاً متکی به خود باشد و کمکی از خارج دریافت نکند، اکنون سبد پول به گردش در می‌آید. پولی را که پرداخت میکنیم در جهت ادامه برنامه و بقای گروهمان به کار میرود.

گروه ما با اهداء چیپ سن رهایی اعضاء از نیکوتین را جشن میگیرد.

جشنهای سالیانه ما در آخرین یکشنبه شب هر ماه برگزار میگردد. جشن سالیانه رهایی از نیکوتین این اعضاء با کیک و در میان گذاشتن داستان موفقیتشان برگزار میگردد.

آیا در اینجا کسی حضور دارد که دو سال یا بیشتر رهایی از نیکوتین داشته باشد و هنوز چیپ دریافت نکرده باشد؟

18 ماه 1 سال 9 ماه 6 ماه 90 روز 60 روز 30 روز 7 روز 24 ساعت

ما چیپ تمایل نیز داریم. اگر تمایل دارید که برای 24 ساعت قطع مصرف کنید، مایلم که این چیپ را به شما هدیه کنیم. آیا کسی هست که بخواهد راه ما را فقط برای 24 ساعت تجربه کند؟

بستن جلسه:

در انجمن همیاری ما هر یک از اعضاء میتواند جلسه را رهبری کند. یکی از ساده ترین راهها برای یگانه شدن با این برنامه، خدمت رهبری است. تمامی راهنمایی های رهبری در این پمفلت نوشته شده است. آیا کسی داوطلب رهبری جلسه آینده است؟

آیا کسی اطلاعیه ای در مورد Nica دارد؟ (به برگه اعلامیه های ضمیمه پمفلت رهبری مراجعه و اعلامیه ها را قبل از اعلامیه های سایر اعضاء بخوانید).

هر عضو میتواند در جلسات اداری که بعد از پایان جلسه اولین یکشنبه هر ماه برگزار میگردد شرکت کند.

در خاتمه لازم است بگوئیم که عقاید بیان شده مربوط به شخصی است که آنرا بیان نموده است. آنچه را که بدرد شما میخورد بر داشت و بقیه را در همین مکان باقی بگذارید. آنچه شنیدید محرمانه بیان گردیده است و لازم است که مانند یک راز محفوظ بماند.

چند کلمه ای برای آنانی که مدت زیادی نیست که با ما هستند. مشکل شما هر چه باشد، در میان ما اعضایی هستند که آنها هم مشکلات شما را داشته اند. اگر بتوانید ذهن خود را باز نگه دارید در خواهید یافت که هیچ مشکلی آنقدر بزرگ نیست که نتوان بر آن پیروز شد و هیچ غم و اندوهی نیست که نتوان بر آن فائق آمد.

ما کامل نیستیم. ممکن است خوش آمد گویی ما نتواند احساس گرمی که در قلبمان به شما داریم را بیان کند. اگر چه ممکن است اکنون از ما خوششان نیاید، اما بعد از مدتی شما نیز همانگونه که ما اکنون شما را دوست داریم، ما را دوست خواهید داشت.

با یکدیگر صحبت کنید. مشکلات را حل کنید. نگذارید انتقاد و شایعه پراکنی در میان شما باشد، بجای آن بگذارید درک متقابل، صلح و آرامش و عشق برنامه روز به روز در وجود شما رشد کند.
حال جلسه را با یکی از دعا ها خاتمه میدهیم. (رهبر یکی از دعا ها را انتخاب میکند)

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