

SUGGESTED MEETING FORMAT-BOOK STUDY SAMPLE-3

فرمت پیشنهادی - کتاب خوانی

به جلسه.....نیکوتینیهای گمنام خوش آمدید.اسم من.....و معتاد به نیکوتین هستم.
از.....خواهش میکنم دعای قدم سوم را بخواند.

لطفاً در خواندن دعای آرامش مرا یاری کنید.

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 اعضاء متکی به خود هستیم.نیکوتینی های گمنام به هیچ فرقه،نژاد،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 میباشد.اگر مایلید که قطع مصرف کنید به شما خوش آمد میگوئیم.ما آموخته ایم که:

* بپذیریم در برابر اعتیاد نیکوتین عاجزیم و تسلیم باشیم.

* هیچ اندازه از قدرت اراده مان برای پیروز شدن بر اعتیادمان کافی نبود.

* معتادان به نیکوتین که خواهان متوقف کردن اعتیادشان هستند موفق میشوند.

به یاد داشته باشید که هیچ زمانی مناسبتر از اکنون برای متوقف کردن مصرف نیکوتین وجود ندارد.قطع مصرف کردن یک امر شخصی است.آنچه را در اینجا میآموزید در زندگی به کار ببرید و آنها را سرمایه های خود کنید.تلاشهای شما برای ترک تمریناتی صادقانه است که نهایتاً منجر به قطع مصرف دائمی شما خواهد شد.دلسرد نشوید و امیدوار باشید.
پرهیز از نیکوتین را دلیلی برای شادمانی و رهایی بدانید.

زمانی که میخواهیم مشارکت کنیم دست خود را بالا میبریم تا رهبر متوجه ما بشود.در این مکان نیکوتین مصرف نمیکنیم و به یاد داشته باشید که صحبت یکدیگر را قطع نمیکنیم.همچنین با توجه به تعداد اعضاء به زمان مشارکت دقت نمائید تا فرصت مشارکت به سایر اعضاء نیز برسد.

در این جلسه کتاب خوانی از صفحه.....تا.....را میخوانیم.جلسه را ساعت.....شروع کردیم و آنرا تا ساعت.....ادامه میدهیم.به شما پیشنهاد میکنیم راهنما انتخاب کنید و قدمها را با او کار کنید.از لیست تلفن برای ارتباط با سایر اعضاء استفاده کنید.

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.

اکنون اجازه دهید خودمان را با اسم کوچک و سن پاکی از نیکوتین معرفی کنیم.

اکنون نوبت مسؤل چیپ است تا چیپ ها را هدیه کند.از بالاترین سن پاکی شروع میکنیم تا مشارکت نمایند و چیپ خود را دریافت نمایند.

حال قدم مربوطه را از کتاب پایه میخوانیم.

جلسه برای مشارکت بر اساس تجربه،امید و نیرویمان در مورد قدم خوانده شده باز است.

ساعت.....(5 دقیقه مانده به پایان جلسه) است از منشی خواهش میکنیم گزارش بدهد.

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

بعد از چند لحظه مدیتیشن سکوت برای معتادان به نیکوتین که هنوز در عذابند از.....خواهش میکنیم ما را در یکی از دعاها به انتخاب خودش رهبری کند.