

## To the Newcomer and Sponsorship

### خطاب به تازه وارد و راهنما

#### خوش آمدید

برای ما مهم نیست که شما نیکوتین را به چه شیوه ای مصرف میکرده اید و یا چند بار سعی در قطع مصرف نیکوتین داشته اید. اگر تمایل دارید که قطع مصرف نیکوتین کنید، به جمع ما خوش آمدید. ما با مرتب آمدن به جلسات و سهیم شدن در تجربه دیگر اعضا، به باور رسیده ایم. مشارکت کردن با یکدیگر، امید را در ما بیدار و کمکمان میکند تا از ذهنی باز بر خوردار باشیم. به شما پیشنهاد میکنیم برای اینکه متوجه شوید که حمایت از دیگر اعضا و بکارگیری اصول نیکوتینیهای گمنام چگونه به ما کمک کرده است تا هدیه رهایی از نیکوتین را دریافت کنیم، چندین بار به این جلسات بیایید.

#### تصمیم گیری برای قطع مصرف

اکثر ما سیگار کشیده ایم. این موثرترین راه برای رسیدن نیکوتین به مغز از طریق ریه ها میباشد. راههای دیگری نیز مانند: قلیان، پیپ، جویدن تنباکو و غیره وجود دارد. عناصر اصلی در تمامی اینها، نیکوتین است. هریک از ما دلایل خاص خود برای مصرف نیکوتینمان را داشتیم، تا بدینگونه فقط موقتاً و سوسه مداوم خود را تسکین دهیم. بسیاری از ما نیکوتین را برای کاهش دردهای جسمی و عاطفی مان مصرف میکردیم.

اکنون که تصمیم به قطع مصرف نیکوتین گرفته اید، ممکن است برای شروع احساس تشویش و نگرانی داشته باشید. برای بسیاری از ما، در ابتدا این کار دشوار بود، اما در حال با حمایت و پشتیبانی گروه از ما، نگرانیهای ما کاهش یافت و سعی و تلاش ما بسیار کمتر از آنی بود که انتظار داشتیم. بسیاری از ما برای سالها نیکوتین مصرف کرده بودیم و بر ایمان سخت بود که بتوانیم بدون رفیق همیشگی خود زندگی کنیم. در عمیق ترین نقطه اعتیاد ما یک حس انزوا طلبی وجود دارد. توسط اعضا درک و نیرویی را دریافت میکنیم که ما را از این انزوا رها مینماید.

#### روش و رفتارهایتان را در اختیار بگیرید

رهایی از نیکوتین را حق خود بدانید. از مشکلات به عنوان ابزارهایی در جهت قدرتمندتر شدنتان در جهت برطرف نمودن مشکل بعدی بهره بگیرید و شهامت پیدا کنید تا مشکل بعدی را به بهترین شکل ممکن حل کنید. با پیشرفت ارتباط شما با دوستان بهبودی، روشها و رفتارهای نوینی را میآموزید. در این مسیر ممکن است تشویش و نگرانیهایی به سراغ شما بیاید، اما همه اینها موقتی است. در لحظه زندگی کنید، زیرا که:

#### نعمت و هدیه در لحظه است

شروع کنید که "فقط برای امروز" زندگی کنید.

#### طلب کمک کنید

این یک برنامه "ما" میباشد. ما با یکدیگر کار و به یکدیگر کمک میکنیم تا به هدفمان برسیم. وقتی در جلسات گوش فرا میدهیم، عملاً در حال کار کردن قدم دوم هستیم "یک نیروی برتر از ما میتواند سلامت عقل را به ما بازگرداند".

اگر وسوسه مصرف نیکوتین شدید، قبل از اینکه آنرا مصرف کنید با راهنمایان تماس بگیرید. بعد از جلسه با یکی از اعضاء صحبت کنید. ما مجبور نیستیم بگذاریم مشکل عمده ای به وقوع بپیوندد و سپس از کسی در خواست کمک کنیم. تماس گرفتن با راهنما و یا مشارکت کردن با یکی از اعضاء آتش وسوسه ما را خاموش میکند. حتی مشارکت کردن قبل از شروع وسوسه میتواند ما را به خوبی از شر وسوسه مصرف مصون بدارد.

لیست تلفن، ما را به یک منبع حقیقی حمایت و پشتیبانی مرتبط میسازد.

وقتی از نیروی برتری که درک میکنیم طلب کمک میکنیم "به باور رسیدن" در قدم دوم، برایمان معنی و مفهوم بیشتری پیدا میکند. این تمامی فرایند بهبودی به سوی بیداری روحانی و یک زندگی امیدوارتر، شادی بخش و همراه با صلح و آرامش است.

#### **چه مصرف بکنید چه نکنید، میگذرد**

ما آموخته ایم که دیگر بهایی به این حرف که "باید نیکوتین مصرف کنیم تا بتوانیم زندگی کنیم" ندهیم. اعتیاد ما یک بیماری است که اگر آنرا متوقف نکنیم با گذشت زمان بدتر و بدتر میشود. تنها راه حقیقی خلاص شدن از شر وسوسه نیکوتین، متوقف نمودن ورود این مخدر به جسم است. با هر بار مصرف این مخدر، جسممان آماده دوره بعدی وسوسه میگردد. بیرون راندن نیکوتین از بدن مشکل است، اما با گذشت زمان و در حالت ترک باقی ماندن، علائم و اثرات ناخوشایند آن کاهش میابد. با شاهد بودن رهایی و شادی دیگران و سپس خودمان، به تدریج ایمانمان به بهبودی شکوفا و شکوفاتر میگردد.

#### **اگر بچنگید، خواهید باخت**

قبل از آنکه نیکوتین مصرفیمان را در دستان خود بگیریم، لغزش در سرمان اتفاق افتاده است. تسلیم نشدن در برابر مصرف نیکوتین به معنی نپذیرفتن عجزمان در قدم اول است. برای بسیاری از ما رهایی از نیکوتین احتیاج به سعی و کوشش زیادی داشت. ما فقط زمانی در این حرکت شکست میخوریم که دست از تلاشمان بر داریم. اگر توجه کنیم، سعی و کوششهایمان در سهای زیادی برای رسیدن به نیازهایمان به ما خواهند داد.

#### **لیستی از آنچه که از بهبودی میخواهید تهیه کنید**

بسیاری از ما ممکن است برای درمان تشویش و نگرانیها و یاس و نومیدی های خود با مصرف نیکوتین، اهداف و آرزوهایی را از دست داده باشیم. ما محدود شدیم.

مصرف مداوم نیکوتین قابلیت های ما را به شدت کاهش داد. اکنون بهبودی امیدی تازه در جهت تغییر الگوهای قدیمی و بدست آوردن فرصت های جدید در زندگی را برایمان به ارمغان آورده است. لیست کاملی از دلایل قطع مصرف خود شامل: افزایش احترام به خود، تنفس عمیق، بدست آوردن انرژی بیشتر، بدست آوردن مجدد قوه چشایی و غیره تهیه کنید.

مرور کردن این لیست خصوصاً مواقعی که پریشان و در فشار هستید، میتواند برای شما منبع نیروی ارزشمندی باشد. در لیست خود جای خالی برای اضافه کردن آنچه در آینده به ذهنتان میآید باقی بگذارید. رهایی از نیکوتین سبب خلق قابلیت های جدید میشود.

### **در نیکوتینیهای گمنام خدمت کنید**

بیماری ما هیچ روزی تعطیلی ندارد. آنچه را که امروز برای در حالت ترک باقی ماندن انجام میدهیم بهبودی فردای ما را تضمین نمیکند. با خدمت و مشارکت در نیکوتینیهای گمنام پرهیز و پاکیتان را آسانتر کنید. تا آنجا که برایتان امکان دارد در طول هفته به جلسات بیایید و یا جلسه ای را راه اندازی کنید. تجربه، امید و نیرویتان را به مشارکت بگذارید. شما داستان با ارزشی برای تازه وارد و اعضاء قدیمی دارید.

تعهد، تغییر ایجاد مینماید. خدمتی باشید برای گروه یا عضو با گروه هماهنگ باشید، در نشریات خدمت کنید، یا بعد از جلسه مکان جلسه را مرتب کنید. برای حفظ گروه، آنچه را که در توان دارید انجام دهید.

"خدمت یعنی قدردانی در عمل."

خدمت میتواند دروازه ای باشد به سوی صلح و آرامش که به شما کمک میکند رها از نیکوتین باقی بمانید و زندگی شادتری داشته باشید.

### **دعوت**

از شما دعوت میکنیم به برنامه همیاری بهبودی ما ملحق شوید و از آن بهره مند گردید. با بکارگیری این برنامه بهبودی، علاوه بر پرهیز از نیکوتین، از لحاظ جسمی سالمتر، از نظر احساسی آرامتر و از جنبه روحی و معنوی امید و شهامت را بجای شک و تردید و ترس، بدست آورده ایم.

احترام ما به یکدیگر در تعهدمان به انتقاد نکردن از یکدیگر، شایعه پراکنی نکردن و نصیحت نکردن یکدیگر مشهود است. اعضاء میتوانند این برنامه آرام و ملایم را به شیوه خودشان کار کنند، به تازه واردان قویاً پیشنهاد میکنیم که یک راهنما به منظور منبع کمک و راهنمایی انتخاب کنند.

## **Sponsorship in Nicotine Anonymous**

### **راهنما در نیکوتینیهای گمنام**

#### **راهنما چه کسی است؟**

راهنما شما را در کارکرد قدمهای دوازده گانه راهنمایی میکند. راهنما معمولاً کسی است که با موفقیت قطع مصرف نیکوتین کرده است. او درک و اطلاعات دست اولی از آنچه لازم است در این مسیر

انجام دهید دارد. راهنماها اعضای هستند که میخواهند و قادرند تجربه بهبودیشان را با شما به مشارکت بگذارند.

#### **به چه علت نیاز به راهنما داریم؟**

رهایی از نیکوتین و باقی ماندن در این رهایی آسان نیست و اکثر ما به حداکثر کمکها نیازمندیم. بیشتر ما با چگونه زندگی کردن مشکل داریم. گاهی اوقات نیاز به راهنمایی و درک خصوصی تری از زندگی داریم. راهنما میتواند کمک بزرگی برای ما در یادگیری و بکارگیری قدمها در زندگیمان باشد. ما همیشه در حال یادگیری هستیم.

#### **چه موقع لازم است راهنما انتخاب کنیم؟**

در اولین فرصت یک راهنما انتخاب کنید، حتی اگر هنوز قطع مصرف نیکوتین نکرده اید. در تمامی مراحل فرایند بهبودی، راهنما بسیار ارزشمند است. میتوان راهنمای موقت انتخاب کرد. اما در هر حال حائز اهمیت است که رابطه راهنما و رهجو بر پایه **اعتماد و صداقت متقابل** باشد. این امر سبب گسترش روابط دیگرمان میگردد.

#### **منافع راهنما بودن چیست؟**

بسیاری از ما نیکوتین مصرف میکردیم تا خود را از احساساتمان و دیگران جدا کنیم. راهنما شدن فرصتی است تا کمبودهای روابط شخصی مان را برطرف سازیم. تندرستی و بهبودی تجربه های عظیمی برای به مشارکت گذاشتن هستند. وقتی راهنمای کسی میشویم، زمانی را که در حال قطع مصرف بودیم برایمان زنده میکند. این عمل کمک میکند تا پاکی خود از نیکوتین را حفظ کنیم. با راهنما شدن این فرصت را پیدا میکنیم که قدم دوازدهم را کار کنیم. همچنین فرصت تازه ای بدست میآوریم تا مجدداً فرایند قدمها را کار کنیم و بیداری روحانی خود را وسعت بخشیم.

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)

