



www.nicotine-anonymous.org

متن ترجمه شده زیر از خدمات جهانی نیکوتین افراد مجهول الهویه ، به اعضای نیکوتین مجهول الهویه ارسال شده است. خدمات جهانی نیکوتین افراد مجهول الهویه صحت ترجمه را بررسی نکرده است. با این حال ما این متن را با حسن نیت ارائه می‌دهیم.

خط مشی حفظ حقوق حق تکثیر.

همه اعضا، افراد و سازمانها می بایست قبل از هرگونه چاپ و تکثیر و ارایه نشریات نیکوتینی های گمنام دارای مجوز کتبی از دفتر خدمات جهانی نیکوتینی های گمنام باشند. کپی کردن نشریات نیکوتینی های برای توزیع عمومی و یا در اختیار قرار دادن آن به هر وب سایت دیگر نقض آشکار قوانین حق تکثیر می باشد. ما اعضا، افراد و سازمانها را تشویق به خواندن نشریات نیکوتینی های گمنام از طریق بخش فارسی وب سایت رسمی انجمن نیکوتینی های گمنام می نمایم. همگان می توانند نشریات ترجمه شده را که با اعتماد به مترجمان و سلب مسئولیت از انجمن آن را پذیرفته و بخشی از اموال انجمن قرار داده ایم را از فروشگاه آنلاین دفتر خدمات جهانی نیکوتینی های گمنام خریداری نمایند.

هرگونه تکثیر و توزیع و فروش نشریات ترجمه شده نیکوتینی های گمنام توسط اعضا، افراد و سازمان ها می بایست از قبل به دفتر خدمات جهانی گزارش داده شود. کمک های مالی که از این طریق به دفتر خدمات جهانی فرستاده می شود توسط خدمت گذاران خدمات جهانی تعیین خواهد شد.

به نیکوتینی های گمنام خوش آمدید

برای آمدن به جلسات اجباری نیست که حتماً مصرف نیکوتین را قطع کرده باشید، تنها لازمه شروع، تمایل به قطع مصرف است. به شما پیشنهاد میکنیم قبل از قضاوت راجع به جلسات، حداقل به شش جلسه بیائید. ابتدا به جلسات می‌آئیم، سپس اصول آن را درک میکنیم و به آن ایمان می‌آوریم. در این جلسه هر مطلبی برایتان مفید است را به خاطر بسپارید و بقیه مطالب را به آینده موکول کنید.

بسیاری از افراد هنگام ورود به جلسات امید به قطع مصرف نیکوتین و زندگی بدون آنرا ندارند و حتی تصور آنرا نیز نمیتوانند بکنند. بسیاری از ما مدت‌هاست خود را رها کرده و به خود رجوع نکرده ایم، بنابراین فکر میکنیم این احساس طبیعی است. پس از شرکت در چند جلسه مجدداً خود را باز خواهیم یافت و درک میکنیم که این تفکر غلط قابل تغییر است. هیچ گونه اجبار یا رودربایستی جهت قطع مصرف نیکوتین از طریق گروه برای شما وجود ندارد. همه ما در این حالت بوده ایم و شما را درک میکنیم. اگر شما برای رسیدن به باورهای لازم جهت قطع مصرف زمان نیاز دارید یا میخواهید زمان خاصی را مشخص کنید، لطفاً اینکار را بکنید.

هرکس به باوری شخصی از نیروی برتر خود خواهد رسید

به جلسات بیائید، گوش فرا دهید، مشارکت کنید، کتب و نشریات را مطالعه نمایید و از لیست تلفن استفاده کرده، قدم‌ها را مطالعه کنید. بخاطر داشته باشید خیلی‌ها قبل از شما با همین ترس‌ها و تردیدها به انجمن آمده‌اند و اکنون زندگی پاک و بدون نیکوتین دارند. ابزارهایی که ما برای رهایی از نیکوتین استفاده کرده ایم عبارتند از: جلسات، قدم‌های دوازده گانه و لیست تلفن اعضا. در حال حاضر اگر شما همچنان مصرف کننده نیکوتین هستید، بسیار مهم است که به جلسات بعدی نیز بیائید. سعی کنید برای قطع مصرف، نگرانی به خود راه ندهید. تجربه ما نشان داده است آنها که به طور مرتب به جلسات می‌آیند بالاخره موفق به قطع مصرف نیکوتین خواهند شد. قلب برنامه بهبودی ما قدم‌های دوازده گانه است. آنها راه رشد روحانی و رهایی از نیکوتین و حفظ این رهایی را برای ما به ارمغان می‌آورند. برنامه ما روحانی است ولی مذهبی نیست، هر جا که در قدم‌ها صحبت از خدا می‌شود منظور نیروی برتر ماست که در جریان بهبودی ما را یاری میکند.

نیکوتینی های گمنام

Nicotine Anonymous

به جلسه نیکوتینی های گمنام

خوش آمدید

WELCOME TO NICOTINE ANONYMOUS

در فواصل جلسات به نظر ما مؤثرترین ابزار
بهبودی استفاده از تلفن است، هرگاه هوس
مصرف نیکوتین دارید، تلفن کنید. ما دریافته ایم
که هیچکدام به تنهایی نمیتوانیم این کار را
انجام دهیم. ما واقعاً میخواهیم که از ما کمک
بگیرید، اگر کسی در دسترس شما نبود از شخص
دیگری کمک بگیرید.

یکی از اهداف سنت های دوازده گانه ما تهیه
مکان امن برای اعضا است که این فقط از طریق
وحدت گروه میسر است. وقتی هریک از ما
بتوانیم بدون دغدغه و نگرانی نقطه نظرات خود
را بیان کنیم یعنی وحدت و یکپارچگی گروه
برقرار شده است. این وحدت و یکپارچگی ماست
که قدرت مشارکت را به همه ما میدهد. فقط
گمنامی اساس ایجاد اعتقاد و باورها در اعضای
انجمن میباشد و همیشه یادآور این کلمات است
که در انجمن اصول اخلاقی به غرایض شخصی
ترجیح دارد. دعای آرامش را به خاطر بیاورید.

خداوندا آرامشی عطا فرما تا بپذیریم آنچه را
که نمی توانم تغییر دهیم، شهادتی تا تغییر دهیم
آنچه را که میتوانم و بینشی که تفاوت این دو را
بدانم

وقتی که بعنوان مصرف کننده نیکوتین سعی در
قطع مصرف سیگار یا هر نوع مصرف دیگری از
نیکوتین داریم، نمیتوانیم وسوسه مصرف این
ماده قوی را از بین ببریم، ولی میتوانیم آن را
بپذیریم. این یک برنامه **صداقت عمیق** با خود
است. نمیتوانیم میل شدید مصرف نیکوتین را از
خود دور کنیم، ولی میتوانیم با آن زندگی کنیم.
وقتی میگوئیم: «شهادتی ده تا تغییر دهیم آنچه را
که میتوانم» منظور اینست که نخواهیم کماکان
با میل به مصرف سیگار یا هر نوع نیکوتین دیگر
حتی برای مدت کوتاهی زندگی کنیم. اگر
علیرغم خواندن دعای آرامش هنوز هم نیکوتین
مصرف میکنید، دعا را بارها و بارها تکرار کنید و
با هر بار تکرار؛ انعکاس آن را در درون خود
جستجو کنید. سرانجام این دعا تأثیر خواهد
کرد، همانطور که برای هزاران نفر از ما تأثیر
کرده است .

خدمات جهانی نیکوتینی های گمنام
419 Main Street, PMB# 370
Huntington Beech CA 92648
(877) TRY-NICA
(415) 750-0328
<http://www.nicotine-anonymous.org>
E-Mail: info@nicotine-anonymous.org

تلفن :