



www.nicotine-anonymous.org

Polska wersja literatury jest interpretacją tłumacza literatury zaakceptowanej przez Światowe Służby Anonimowych Nikotynistów i nie jest jeszcze przez NAWS ogólnie zatwierdzona. Tłumacz jest członkiem Anonimowych Nikotynistów. My wspieramy i publikujemy jego tłumaczenia w dobrej wierze, że pomogą osobom uzależnionym od nikotyny uwolnić się od tego potężnego narkotyku.

Polityka praw autorskich i kopiowania.

Wszystkie osoby fizyczne i organizacje chcące cytować czy kopiować jakiegokolwiek oryginalne materiały Anonimowych Nikotynistów muszą najpierw uzyskać pisemne pozwolenie od biura Światowej Służby Anonimowych Nikotynistów (zwanej dalej NAWS od Nicotine Anonymous World Services). Kopiowanie literatury Anonimowych Nikotynistów z materiałów drukowanych czy ze strony internetowej na inną stronę internetową lub dla jakiegokolwiek innej publicznej dystrybucji jest naruszeniem praw autorskich. Zainteresowanych zachęcamy do zapoznawania się z broszurami Anonimowych Nikotynistów na oficjalnej stronie NAWS i/albo zakupu dostępnej literatury w naszym sklepie internetowym.

Wszystkie tłumaczenia literatury Anonimowych Nikotynistów przekazane NAWS, które zostały zaakceptowane w dobrej wierze zgodnie z załączonym Zastrzeżeniem, stają się własnością NAWS. Organizacje, osoby fizyczne, osoby należące do Anonimowych Nikotynistów, które otrzymały pozwolenie na skopiowanie przetłumaczonych materiałów do sprzedaży i/albo innej formy dystrybucji powinny zgłosić taką działalność do NAWS. Jeśli prowadzenie takiej działalności wiąże się z przychodami, osoby je uzyskujące mogą zostać poproszone o wsparcie finansowe na rzecz NAWS. Wysokość wsparcia uzgadnia się z członkami zarządu NAWS.

ANONIMOWI NIKOTYNIŚCI – PROGRAM I NARZĘDZIA

Dwunastu Kroków

Za zgodą Anonimowych Alkoholików Anonimowi Nikotyniści zaadaptowali schemat programu Dwunastu Kroków podejmującego aspekt duchowości w procesie zdrowienia. Nowicjuszy zachęca się do przyswojenia i zrobienia pożytku zwłaszcza z trzech pierwszych kroków programu. Kiedy już przyznamy się do bezsilności wobec nikotyny, gdy zaczniemy wierzyć w Siłę wyższą od nas samych i podejmiemy decyzję o powierzeniu naszej woli oraz naszego życia opiece tej Siły, to postawimy pierwszy krok na drodze ku wolności i radości ze zdrowszego i pogodniejszego życia. Stawianie Kroków prowadzi do zrozumienia samego siebie i do pokoju ducha. Cały program jest tylko sugestią; nie stawia się w nim wymogów, poza pragnieniem życia bez nikotyny. Dla wielu z nas atrakcyjność kroków rosła, wraz z coraz mocniej dzięki nim doświadczaną wolnością od nikotyny. Wzmocniła się w nas również potrzeba lepszej jakości życia. Kroki stanowią proces, którego tempo realizacji zależy indywidualnie od każdego z członków. Stowarzyszenie pomaga dojść do zdrowia, nie żąda jednak, by wyzdrowieć.

Dwunastu Tradycja

Tradycja Dwunastu nadaje kształt i jednolitość całemu Stowarzyszeniu; pomaga lokalnym grupom trzymać się ścieżki, którą przez wiele lat, wielu osobom udało się dojść do zdrowia. Tradycje koncentrują się na naszym głównym celu, którym jest dotarcie do osób pragnących wyzdrowieć i wspieranie ich w spełnieniu tego pragnienia. Dzięki tradycjom każdy członek Stowarzyszenia, niezależnie od grupy, działa w oparciu o te same podstawowe zasady. Anonimowość i dyskrecja są niezbędnymi elementami tego programu; dzięki nim chroniona jest prywatność członków, a Stowarzyszenie unika bycia wmieszonym w zewnętrzne spory. Mądrość Tradycji może się wam również przydać w innych dziedzinach życia na innych płaszczyznach relacji rodzinnych, zawodowych, koleżeńskich itd.

Tradycje pomogły wielu obcym sobie ludziom, którzy z powodu uzależnienia stracili kontrolę nad życiem, tworzyć trwałe grupy wzajemnego wsparcia.

Narzędzia

Mityngi

Siłą mityngów jest wsparcie grupowe jakie na nich otrzymujemy. Mamy podobne doświadczenia i wspólny cel uniezależnienia się od nikotyny. Na spotkaniach, dzielimy się doświadczeniem, siłą i nadzieją. Większość z nas na każdym spotkaniu znajduje powód do refleksji; usłyszymy coś, co nas wzruszy, ktoś mający słabości podobne do naszych pokaże nam, jak stać się silnym; ktoś inny, kto stracił nadzieję odzyska ją i obudzi ją również w nas. Ktoś, dla kogo poczucie humoru jest sposobem na pokonanie trudności, wprawi nas w dobry nastrój.

Mityngi są potężnym narzędziem w naszym programie. Regularne uczestnictwo w nich wzmacnia nasze postanowienie wolności od nikotyny; doświadczamy na nich akceptacji i wsparcia, które dzielimy bez obaw o kłótnie, nieproszone rady czy krytykę. Uczymy się koncentracji na sobie oraz pełnego miłości i szczerości dzielenia się. Nie musimy analizować samego procesu zdrowienia. Wystarczy wiedzieć, że on postępuje, dlatego stale się spotykamy!

Spis Numerów Telefonicznych

W spisie numerów telefonicznych umieszczono imiona i numery telefonów wszystkich członków grupy, którzy wyrazili chęć oferowania i otrzymywania wsparcia między mityngami.

Grupy oferujące spisy przyjęły zwyczaj dzwonienia tylko w ciągu dnia albo wczesnym wieczorem. Telefony o niezwykłych porach są jednak wybaczone, gdy pilnie potrzebujecie wsparcia. W niektórych grupach członkowie udostępniają również swoje e-maile.

Literatura

Na nasze publikacje składa się kilka broszur i książki: Nicotine Anonymous: The Book, Our Path To Freedom, 90 Days, 90 Ways (do codziennych medytacji), A Year of Miracles (do codziennych medytacji) i The Twelve Traditions.

Materiały te nieodpłatnie przygotowali byli nałogowcy. Wszystkie publikacje zawierające logo AN były zatwierdzane na Naradach Światowych Służb Anonimowych Nikotynistów. Broszury podejmują różnorodną tematykę i pomagają wytłumaczyć aspekty naszego programu. Nicotine Anonymous: The Book skierowana jest przede wszystkim do nikotynistów, którzy już rozpoczęli proces zdrowienia. Mogą oni znaleźć w tej książce na przykład dokładny opis każdego z Dwunastu Kroków. Our Path To Freedom zawiera historie członków, którzy dzielą się swym doświadczeniem nałogu i powrotu do zdrowia.

Nowicюзom polecamy nie ograniczać się w lekturze. Z naszego doświadczenia wiemy, że czytanie publikacji skierowanych do osób na różniącym się od naszego poziomie abstynencji może czasem zainspirować do nowego spojrzenia na problem.

Patronat

Patroni, to członkowie Stowarzyszenia o zaawansowanej abstynencji, chcący i gotowi dzielić się swym doświadczeniem osobiście, \ "w cztery oczy\ ". Patroni to osoby, które już w pełni stosują program Dwunastu Kroków. Patroni pomagają przejść przez fizyczne, emocjonalne i duchowe aspekty zdrowienia aż do poziomu, który sami prezentują. Patroni przekazują dalej to, co sami od innych otrzymali w trakcie programu. W tym działaniu patroni odnajdują najlepszy sposób na zachowanie zdrowia.

Aby znaleźć patrona, możecie skontaktować się z kimś, o kim wiecie, że jest w stanie wam pomóc osiągnąć trwałą abstynencję. Jeśli po kilku mityngach wciąż nie będziecie mieli patrona, porozmawiajcie ze swym przewodniczącym, może on będzie w stanie wam kogoś polecić. Istnieje również możliwość patronatu chwilowego czy patronatu przez e-mail, którym mogą być objęci członkowie nie mogący pozyskać patronów w tradycyjny sposób.

Służby

Nieść postanie wolność od nikotyny - oto podstawowy cel naszego stowarzyszenia. Szukamy dróg, by informować ludzi, że AN jest dostępna. Aczkolwiek jesteśmy świadomi, że nasz program ma przyciągać, a nie służyć promocji. Nie staramy się przekonywać kogokolwiek, a jedynie informować. Każda nasza służba, niezależnie jak drobna, która wspiera naszego kolegę w wychodzeniu z nałogu, pomaga również i nam.

Nasza obecność na spotkaniach, wymiana doświadczeń, siły i nadziei jest naszą służbą niesienia posłania, czyli naszą najważniejszą ze służb. Dodatkowo wszelka aktywność związana z grupą czy z Anonimowymi Nikotynistami, jako całością stowarzyszenia (na przykład urządzenie pokoju spotkań, przygotowywanie literatury, witanie nowych członków, umieszczanie ogłoszeń o spotkaniach) wraca do nas. Robimy to, co możemy i kiedy możemy. Nasz wkład zwraca się, dzięki czemu poznajemy jego wartość. Poznajemy wartość służby, jako kolejnego narzędzia w procesie zdrowienia.