



[www.nicotine-anonymous.org](http://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.

## Introducing Nicotine Anonymous to the Medical Profession

### معرفی نیکوتینی های گمنام به مراکز پزشکی

#### آیا بیمارانی دارید که علیرغم توصیه های پزشکی هنوز هم دخانیات استعمال میکنند؟

نیکوتینی های 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 باقی بمانیم. تنها لازمه عضویت در این برنامه تمایل به قطع مصرف نیکوتین است. برای عضویت هیچگونه شهریه یا هزینه ای از کسی دریافت نمیشود، ما از طریق کمکهای داوطلبانه اعضا متکی به خود هستیم. نیکوتینی های گمنام به هیچ فرقه، نژاد، سازمان، مؤسسه و موجودیت سیاسی وابستگی ندارد، وارد هیچ بحث وجدالی نمیشود و هیچ موضوعی را تایید و یا رد نمیکند.

این یک برنامه بهبودی بر پایه دوازده قدم و دوازده سنت برگرفته شده از الکلیهای گمنام میباشد. در این برنامه به آرامی، ابتدا به قطع مصرف نیکوتین میروسیم و سپس در قطع مصرفمان ورهایی از این اعتیاد قدرتمند باقی مینیم.

#### پیام ما به تازه واردانی که در جستجوی راه ما هستند اینست:

برای ما مهم نیست که شما نیکوتین را به چه شکل مصرف می کرده اید و یا چند بار تلاش کرده اید که قطع مصرف کنید. اگر شما مایلید که رها از نیکوتین زندگی کنید، به جمع ما خوش آمدید. ما دریا فته ایم که با آمدن مرتب به جلسات و گوش سپردن به مشارکت و تجربیات دیگر دوستان، به باورخواهیم رسید.

مشارکت با یکدیگر سبب زنده شدن امید شده و به ما کمک می کند تا از ذهنی باز برخوردار باشیم. به شما پیشنهاد میکنیم چندین بار به این جلسات بیایید تا متوجه این موضوع بشوید که چگونه پشتیبانی و حمایت اعضا از یکدیگر و تمرین روزانه اصول نیکوتینی های گمنام به ما کمک کرده است تا هدیه رهایی از نیکوتین را دریافت کنیم.

با بکارگیری این برنامه بهبودی، علاوه بر پرهیز کامل از مصرف نیکوتین، از لحاظ جسمی نیز سلامت بهتری پیدا میکنیم، از لحاظ عاطفی و احساسی آرام و شفاف تر، و از لحاظ روحی و معنوی امید و شهامت را به جای وحشت و تردید، پیدا میکنیم. احترام گذاشتن ما به یکدیگر در متعهد بودنمان در انتقاد نکردن از یکدیگر، شایعه پراکنی نکردن و پند و ندرز ناخواسته به یکدیگر ندادن، مشهود است. اعضا میتوانند این برنامه را به دلخواه و به مرور کار کنند، به تازه واردان قویاً پیشنهاد میکنیم که برای راهنمایی و کمک، یک راهنما انتخاب کنند.

از دیدگاه نیکوتینی های گمنام، اعتیاد به نیکوتین یک بیماری است که مصرف کننده را از لحاظ جسمی، احساسی و روحی تحت تاثیر قرار میدهد. ما آنرا یک اعتیاد میدانیم که ما ننداعتیاد به الکل یا سایر مواد مخدر، میتوان آنرا متوقف کرد، اما درمان پذیر نیست.

نیکوتینی های گمنام به مصرف کنندگان نیکوتین کمک میکند تا نقش فعالی در معالجه بیماری خود داشته باشند.

برنامه بهبودی ما، یک راهنمای پیشنهادی روزانه برای یک زندگی رها از نیکوتین میباشد. گوش دادن به مشارکت تجربیات دیگران فرصتی را به ما میدهد تا بیاموزیم چگونه افکار و رفتارمان را تغییر دهیم. به اعضاء پیشنهاد می‌گردد تا آنچه را که نیاز دارند بر داشت، و بقیه را رها کنند. نیکوتینی های گمنام یک برنامه روحانی و معنوی است. هر عضو این حق را دارد که به درکی کاملاً شخصی از یک نیروی برتر از خود برسد. صداقت و امید و ایمان کمک میکند تا شفا پیدا کنیم و این باور به ما باز گردانده شود که: **میتوانیم بدون نیکوتین زندگی کنیم.**

### **سایر روشهای انتقال نیکوتین**

نیکوتینی های گمنام بر این باور است که، نیکوتین یک ماده سمی اعتیاد آور است که کیفیت زندگیمان را به خطر میاندازد.

طبق سنت دهم مان: **نیکوتینی های گمنام هیچ عقیده‌ی در مورد مسائل خارجی ندارد.** این شامل تمام روشهای رسیدن نیکوتین به بدن میباشد. ما هیچیک از ابزارهای رسیدن نیکوتین مانند آدامس، جویدن توتون و غیره را تایید و یا رد نمیکنیم. استفاده کردن از اینگونه ابزارها به تصمیم هر عضو بستگی دارد، اما هدف گروه حمایت و پشتیبانی از قطع مصرف نیکوتین میباشد.

### **برای دریافت اطلاعات بیشتر:**

۱- مطالب موجود روی سایت اینترنت ما را به آدرس [www.nicotine-anonymous.org](http://www.nicotine-anonymous.org) مطالعه فرمائید.

۲- برای ما به آدرس: [info@nicotine-anonymous.org](mailto:info@nicotine-anonymous.org) نامه بفرستید.

۳- تلفن دفتر خدمات جهانی نیکوتینی های گمنام : 001(415)750-0328