

نشریه داخلی انجمن نیکوتینی های فرانسه

پیام رهايي

شماره ثبت ۴۰۰۹۴
سال اول . شماره ۱ . بهار ۱۴۰۰



NICA

گمنامی چیست؟

قدم ها مسیری برای خودشناسی

من نتوانستم ، ما توانستیم.

کرونا و بهبودی

تأثیر نیکوتین تا مغز استخوان

قطع مصرف نیکوتین در زندان

انجمن نیکوتینی های فرانسه



سرمقاله

سلام به دوستان بهبودی

شکر خدای مهربان که بر ما منت نهاد و مسیر عشق را به ما خدمتگزاران مشتاق نشان داد. تا برای نخستین قدم با امید و توکل بر خداوند مهربان و دلنوشته های شما عزیزان همدرد، آبخاری از جنس کاغذ بسازیم تا مرکب عشقتان مسیر رهایی از اعتیاد نیکوتین را برای تازه واردان مان، شستشو دهد. "امید است تا کلامتان چراغ راهی شود"، تمامی خدمتگزاران این مجموعه سعی دارند تا در حد بضاعت شان، مجله پیام رهایی نیکوتین را برای شما آماده کنند. تمام عیب و ایرادات ما را عفو بفرمایید، ولی حتما به ما یادآوری کنید. "ما با انتقادات شما تلاشمان را بیشتر می کنیم و نتیجه را به خدا می سپاریم." این مجله پیام رهایی نوبرانه انجمن نیکوتینی های فرانام و نوبرانه بهاره تقدیم به شما، و فرصت را غنیمت شمرده و ضمن تبریک به شما عزیزان برای شما بهاری همراه با تندرستی و بهبودی آرزو می کنیم. بدون شک استقبال شما از این مجله در روند تهیه و توزیع این نشریه تاثیر مستقیم خواهد داشت.

ما هر روز چشم به راه نامه ها و تجربیات و دلنوشته های شما هستیم و برای دریافت آنها شماره ماندگار ۰۹۹۱۳۲۳۱۹۴۴ در دسترس شما می باشد. عکس از نامه هایتان بگیرید و در واتساپ یا تلگرام ارسال کنید. یا با آدرس اینترنتی زیر با ما مکاتبه کنید.

fasnameh@nicairan.org

خدمتگزار شما علیرضا- ف مسئول کمیته

سخن سردبیر

چندین سال هست که از تولد انجمن نیکوتینی های فرانام می گذرد. نهایی که امروز درختی تنومند گردیده و هر روز شاخه و شکوفه های تازه ای به آن اضافه می گردد. تمام تلاش اعضای آن، به ثمر نشستن و اضافه شدن شکوفه های جدیدی است که نیاز دارند در دامن پر مهر این انجمن، رها از تمام نگرانی ها و دلواپسی های گذشته، زندگی جدیدی را با راه و نگرش بهبودی بنا کنند. اصول و منش این مسیر همگی چراغ هایی است که می تواند امید و موفقیت را به اعضا، طالب آن هدیه دهد. این هدیه ها گنجینه هایی در غالب نشریات برای ساده و شفاف جاری کردن پیام بهبودی ارائه می شود این مجله بهبودی نیز با درخواست شورا منطقه ایران به همین منظور تهیه گردیده و امیدواریم بتوانیم پیام امید را با همدیگر به مشارکت بگذاریم. لازم است تمام دوستان به هر عنوان که می توانند ما را همراهی کنند.

رضا- ج



پیام رهایی

فهرست مطالب

- ۳ شعر قطع مصرف نیکوتین
- ۴ تاریخچه
- ۵ تجربه (چرا خود را معتاد به نیکوتین معرفی می کنیم؟)
- ۶ آشنایی با سنت ها
- ۷ دیدگاه (چرا خواندنی ها؟)
- ۸ مشارکت (من نتوانستم، ما نتوانستیم)
- ۹ مشارکت (تا مغز استخوان)
- ۱۰ مشارکت (فاصله من و جلسه)
- ۱۱ مشارکت (رویش جوانه امید)
- ۱۲ کمیته خدماتی (H@I)
- ۱۳ مشارکت (قطع مصرف در زندان)
- ۱۴ مشارکت (ایجاد تمایل بخاطر...)
- ۱۵ دیدگاه (نقش و چگونگی ارتباط)
- ۱۶ مشارکت (جلسات آنلاین)
- ۱۷ آشنایی با قدم ها
- ۱۸ تجربه (بی سواد)
- ۱۹ پرسش و پاسخ
- ۲۰ مشارکت (آیا می توانم دوباره الگو باشم؟)
- ۲۱ احساسات سرچشمه زندگی
- ۲۲ دیدگاه (کرونا و بهبودی)
- ۲۳ حرف آخر

طراح گرافیک و صفحه آرا: مرتضی - د



شعر و مشارکت

تجربه شخصی من، از اولین روز قطع مصرف نیکوتین

روزگاری در جوانی، بود سیگارم بدست
آن جوان بر من، سخن از خود بگفت
اندکی هم من بگفتم از برای او، سخن
ناگهان برگی بدستم دادن و گفتند بخوان
از آن برگه گرفتم مطلب خوب و مفیدی
منم ساکت، نشستم گوش کردم حرفهایشون
همه از خود می گفتند با صداقت و شهامت
بخود، می کردم و گفتم علی وقتش رسیده
بزن دل را به دریا و، بکن دستت رو بالا
در آن روز، من خودم را معرفی کردم باگریه
در آخر من شدم بیرون ز در، سرجال و هوشیار
درون دل، به آرامی، به اون سیگار گفتم
چه کارهای خلافی که، برای تو نکردم
زاعماق وجودم من تو را دوستت می داشتم
اگر چه تا کنون، من جرأت ترک نکردم
بدوستانم بگفتم عاجزم و، خسته ام من
تمام انجمن گفتند به من، بی شیله پیله
به خود گفتم علی الان به دام خود اسیری
در این حالت ز اطرافم صدایی رو شنیدم
کنارش رفتم و باز شروع کردش به صحبت
عزیز من، بکن راهکار اول را تو اجرا
مسلح کن خودت را با یه ابزاری یه چیزی
بزار در جیب و در کیف خودت بادم و گردو
نخور تو قهوه و یک چای داغ سینه سوزی
عصبانی شدی یا وسوسه، توکن گلو را
اگر خوردی غذای سرخ شده، یا چرب و چیلی
نگو با فرد سیگاری اطراف خود، احساس
تو کنشک و شکلات را با خودت بردار همیشه
مشو نومید و سرگردان، اگر لغزش بکردی
خلاصه باز، برگرد و بگیر، دستان ما را
با اون حرفهای خوبیکه زهمردان شنیدم
گذاشتم دستم و در دستای پرمهر دوستان
خلاصه عشق بی پایان من امروز، شما نید
علیرضا (عاجز) بگفت شعری برای تجربه
بهر شکر دستم کنم، سوی خداوندم، دراز
علیرضا - ف

یک جوانمردی بیامد، در کنار من نشست
من کشیدم، سیگارم را جفت جفت
رفتیم و وارد شدیم، جایی بنام انجمن
خواندم آن برگ و امید آمد درونم، همزمان
فضای آنجا ساکت بود و خیلی هم، صمیمی
بادقت، من نگاه کردم به چشمها و، لباشون
درون من بشد پیدا، کمی اون روز شجاعت
نشو غافل، کسی فردای خود، هرگز ندیده
بگو دوستان من، من هم میام، راه شما را
ولی آرزو خوش آمدگو بمن داد چپ و هدیه
به میل خود، گذاشتم زیرپام، پاکت سیگار
چقدر حرفهای بیخود، من برای تو، شنفتم
غلط کردم، مرا بگذار برم با رنگ زردم
تو را من روی قلبم با عطوفت می گذاشتم
ولی حالا، دلم خونه ازت، دورت بگردم
ز قوم و خویش خود، دست شسته ام من
تو یک روز می شوی مرد نمونه، در قبیله
ادامه گر بدی با این سیگار، آخر می میری
به زیر لب چه می گویی؟، بیا اینجا بینم
بگفتا ای پسر جان، آسیاب، نوبت، به نوبت،
همین اول بشو تسلیم، نکن تو خنده بر ما
نه با چوب و چماق و زنجیر و چاقوی تیزی
بخور بعد از غذا و ساندویچ، تو آب لیمو
غذای چرب و چیلی هم نخور تا چند روزی
مرتب تو بگذار در جیب خود، تخمه کدو را
شدی تو وسوسه، با هر دلیل، یا بی دلیلی
که برتومی دهد سیگار، یا اینکه کچه ای ناس
بدان بی جلسه، بی راهنما، هرگز نمیشه
بدان حرف رفیقان خود ترا گوش نکردی
فراموش نشه هرگز، کمکهای خدا را
ز اعماق دلم، از خوشحالی، آهی کشیدم
جدا گشتم من از ناس و سیگار و دود قلبیان
الهی تندرست باشید و پاک، در هر کجائید
بهترین روزهای عمرش داده پای تجربه
چون شما را دوست دارم، از سرعشق و نیاز





وقتی فکر می کنی کامل شده ای از پیشرفت باز می مانی.

تاریخچه

■ شروع اولین جلسه نیکوتین در شهر یزد- ناحیه یک

اولین جلسه نیکوتین یزد در سال ۸۴ راه اندازی شد، ابتدای ماجرا، چند نفر از دوستان قصد داشتیم در مکانی جلسه نیکوتین راه اندازی کنیم، با چند نفر در مورد آن صحبت کردیم و قرار شد با یکی از دوستانم که شناخت درستی از یک جلسه داشت و می توانست در راه اندازی آن به ما کمک کند موضوع را مطرح کنیم، من موضوع افتتاح یک جلسه نیکوتین را با او در میان گذاشتم و او هم با کمال میل قبول کرد که در این مسیر ما را یاری کند و بدین شکل اولین جلسه نیکوتینی ها استارت خورد. آن موقع من ۸ ماه پاکی نیکوتین داشتم، مقداری نشریات هم خریداری شد و دوستان دیگری نیز به جمع ما اضافه می شدند، لازم به ذکر هست که جلسه نیکوتین در اتاقی برگزار می شد که بسیار سرد بود و ما با یک چراغ نفتی فضا را گرم می کردیم، با تمام مشکلاتی که برایمان بوجود آمد باز هم ایستادگی کردیم و ماندیم تا چراغ جلسه روشن بماند تا بقیه دوستانی که تمایل دارند قطع مصرف کنند، بتوانند در جلسه بهبودی انجمن شرکت کنند و آنها نیز از این موهبت الهی برخوردار شوند. وقتی نشریات انجمن را مطالعه کردم، فهمیدم که خطرناک ترین، قوی ترین و در دسترس ترین ماده مخدر دنیا، نیکوتین است، امروز با تمام وجود از خداوند سپاسگزارم که توانستم در مسیر بهبودی و خدمت، هم به خود و هم به دیگران کمک کنم. همکاری و تلاش گروهی بچه ها سبب شد که امروز شهر ما بیش از ده گروه و ساختار خدماتی فعال دارد.

شاد و پیروز باشید محمد-پ



www.nicairan.org



اگر شمامت شروع کردن داری، شمامت موفقیت هم داری.

تجربه

چرا در جلسات خود را یک معتاد به نیکوتین "معرفی می کنیم.؟"

برای معرفی خود در جلسات بهبودی انجمن باید خود را معتاد معرفی می کردم. این امر به دلیل برداشت من نسبت به کلمه معتاد، برایم سخت بود. ولی با حضور مرتب در جلسات، متوجه شدم که کلمه معتاد بخاطر نداشتن تعادل در شخصیت و زندگی است که باید به آن اقرار کنم.

متوجه شدم که اعتیاد، یک بیماری است و با کنار، رفتن مصرف نیکوتین، بازهم نشانه های همان بیماری درون من است. و زمانی که در جلسات خود را با پسوند معتاد به نیکوتین معرفی می کنم، نشان دهنده تسلیم بودن من در برابر بیماری و پذیرش آن است. بدین صورت فرآیند بهبودی من در جمع همدردانم آغاز خواهد شد. با تکرار این موضوع در جلسات، بیماری خود را فراموش نخواهم کرد، و همچنان بدنبال راهکار برای متوقف کردن آن خواهم بود. با قطع مصرف، نواقصی مانند "افراط، تفریط، عدم تعادل فکری و عاطفی، غرور و خود خواهی، عدم سلامت عقل و رنجش... بیشتر برایم آشکار می شوند. ما اعتیاد خود را انتخاب نکرده ایم ولی مسئول بهبودی خود هستیم و برای تداوم آن لازم است از ابزارهای بهبودی به درستی استفاده کنیم. ما همیشه خود را معتاد به نیکوتین معرفی می کنیم برای این که همیشه نسبت به بیماری خود هوشیار بمانیم و از بهبودی خود مراقبت کنیم. بهبودی را اولویت زندگی خود قرار می دهیم و با امید، برنامه را دنبال می کنیم. در انجمن همه اعضاء خود را معتاد به نیکوتین معرفی می کنیم تا این موضوع یکسانی و همدلی را بین ما ایجاد کند و به اتفاق در مسیر بهبودی، دست در دست یکدیگر حرکت کنیم.

اکبر.ص





تنها لازمه عضویت در نیکوتینی های فرانام، تمایل به قطع مصرف نیکوتین است.

آشنایی با سنت ها



حفاظتی بنام سنت ها

انجمن نیکوتینی های فرانام، تشکیل شده از زنان و مردانی است که تمایل به قطع مصرف نیکوتین دارند و تلاش می کنند در مسیر بهبودی برنامه، قرار بگیرند. انجمن ما، یک انجمن مردم نهاد است. و هر کسی، با هر دین مذهبی، و با هر مقدار مصرف، می تواند به ما بپیوندد. هیچ تفاوتی بین اعضا، آن وجود ندارد و همه، بطور یکسان می توانند در "جلسات بهبودی" شرکت کنند.

برای حفظ و مراقبت از این اعضا، و جلسات، قاعده هایی وجود دارد که سنت های دوازده گانه نامیده می شوند. حضور و شرکت در انجمن نیکوتینی های فرانام تمایلی است و هیچ شرطی وجود ندارد. ولی بعد از آن باید خط و مرز هایی را رعایت کنیم، که جلسات و اعضا، برای شرکت دوستان و تازه واردان، باقی بمانند و بتوانیم اطلاع رسانی خوبی برای جامعه خودمان باشیم.

سنت ها تمایلی نیست و باید آنها را اجرا کنیم. هر عضو در انجمن باید در حد آگاهی و فهم خود، نسبت به "سنت ها" آنها را اجرا کند. و سعی کند آنها را در اولویت شرکت در جلسات خود قرار دهد. تا بتوانیم با این روش همبستگی و هماهنگی، را در بین اعضا، بوجود آوریم.

ما خود را با یک پسوند مشترک معرفی می کنیم تا یاد آور شویم که همگی برای دنبال کردن یک هدف در این مکان حضور پیدا کرده ایم و باید دست در دست هم در این مسیر یکدیگر را یاری کنیم.

"خدمت کردن، رکن اصلی بهبودی ما در این برنامه است. انجمن فضایی را برای به اجرا گذاشتن آگاهی ها و توانایی هایی که در برنامه بدست آورده ایم را به وجود آورده است، که بدون ترس از شکست آنها را به اجرا در آوریم. و هر کجا دچار مشکل شدیم یا نیاز به کمک پیدا کردیم، همگی با عشق و محبت ما را یاری می کنند.

انجمن نیکوتینی های فرانام "خانه امنی" برای اعضا، آن می باشد چرا که با هر ایده و نظر و عقیده ای می توانند با صلح و آرامش کنار هم، مسیر را دنبال کنند و با رعایت کردن درست اصول برنامه و اجرایی کردن آنها، می توانیم یک پیام رسان واقعی برای انجمن در جامعه باشیم.

رضا - ج

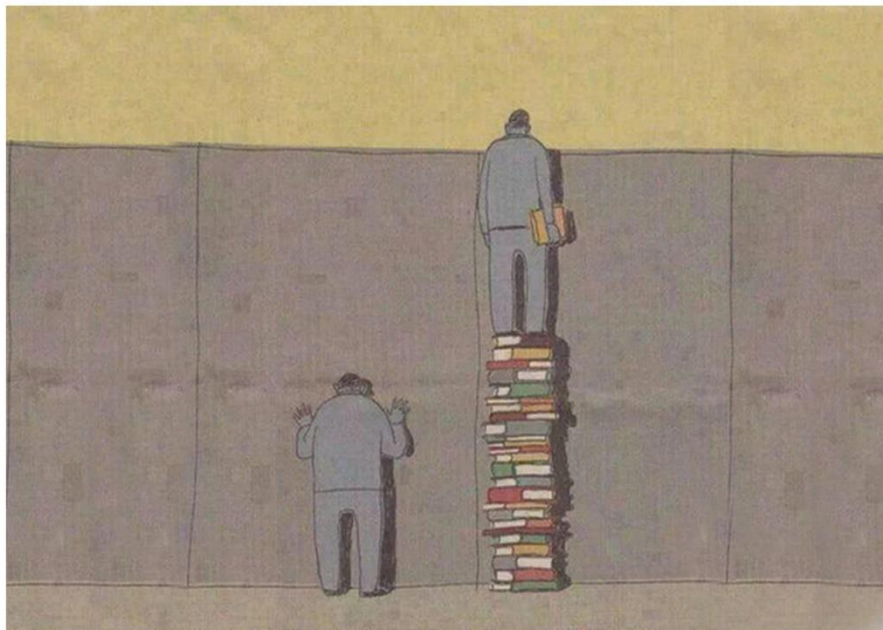


آنچه امروز انجام می‌دهم به آن بستگی دارد که به چه چیز گوش دهم.

دیدگاه

چرا در جلسات، خواندنی‌ها را هر بار تکرار می‌کنیم؟

- ۱- برای آگاه شدن تازه وارد از برنامه انجمن نیکوتینی‌های فرانام.
- ۲- شنیدن پیام امید و بهبودی از خواندنی‌ها جهت پاک ماندن.
- ۳- یادآوری روزانه انجمن.
- ۴- ذهن و گوش ما از طریق شنیدن با کلماتی نظیر تسلیم، صداقت و... آشنا شود.
- ۵- به وجود آوردن وجه اشتراک با دیگر اعضا، احساس همدلی و همسانی.
- ۶- برای اینکه اعضا بدانند به سن، مذهب و قومیت آن‌ها کاری نداریم.
- ۷- تا اعضا درک کنند که آنها می‌خواهند در مورد مشکلشان چه بکنند و ما چگونه می‌توانیم به آنها کمک کنیم.
- ۸- خواندنی‌های جلسه، راهنمایی‌های مورد نیاز جهت حفظ و تداوم پاک‌ی و بهبودی را به ما ارائه می‌دهد.
- ۹- خواندنی‌ها، در جلسه اعضا را با قدم و سنت و نیز لزوم کارکرد آنها آشنا می‌کند.
- ۱۰- خواندنی‌ها در جلسه، به ما یادآور می‌شود که زندگی به روال انجمن، فقط برای امروز امکان پذیر می‌باشد.
- ۱۱- خواندنی‌ها، به ما یادآور می‌شود، که فقط افرادی که بطور مرتب در جلسات شرکت می‌کنند پاک می‌مانند.
- ۱۲- خواندنی‌ها، هدف اصلی و خط مشی برنامه را مشخص، و به اعضا یادآوری می‌کند.





یک لحظه تفکر، بهتر از یک عمر تجربه و خفاست.

مشارکت



■ من نتوانستم ، ما توانستیم.

یادم میاد که در زمان خدمت سربازی ، نیکوتین را به صورت حرفه ای و آزادانه شروع کردم . افکارم به من می گفت که دیگر بزرگ شده ای و باید خودت تصمیم بگیری پس شروع به مصرف نیکوتین کن و بزرگ شدن خودت را به اطرافیان و جامعه ثابت کن . با قدرت تمام شروع به مصرف نیکوتین کردم . بعد از چند سال مصرف کردن و جایگزین کردن انواع نیکوتین با همدیگر، خسته شدم . خواستم قطع مصرف کنم و یا اینکه به صورت کنترل شده مصرف کنم ولی هر چه تلاش کردم با نتیجه ای منفی روبرو شدم و مصرفم بیشتر و بیشتر گردید . تا اینکه با انجمن نیکوتینی های فرانام آشنا شدم و در همان جلسه اول مجذوب انجمن و دوستان بهبودی که خود را معتاد به نیکوتین معرفی می کردند شدم . تجربه ، نیرو و امیدی که دوستان در بدو ورود به من دادند باعث گردید که ذهن من به درست بودن مسیر بهبودی در انجمن ، پی ببرد و از صبح روز بعد قطع مصرف کردم و تا کنون در قطع مصرف باقی مانده ام . نیرویی که در این قطع مصرف کمک کرد و باعث گردید بتوانم مشکلاتم را پشت سر بگذارم ، بعد از خداوند، وجود انجمن نیکوتینی های فرانام و رعایت اصول معنوی آن بود . از همان اوایل قطع مصرف ، با انتخاب راهنما و کارکرد قدم های انجمن و انجام خدمت هایی که در توانم بود ، توانستم پاک بمانم و از زندگی بدون مصرف نیکوتین لذت ببرم . از خداوند مهربان تشکر می کنم که این انجمن را سر راه من قرار داد تا بتوانم با قطع مصرف نیکوتین ، زنده بمانم و شخصیت تخریب شده گذشته ام را تغییر دهم و فرد مفیدی برای خود، خانواده و اجتماع پیرامونم باشم .

علی



بسیاری از ما با اعتماد و اتکا به نیروی برتر، به قدرتی فراتر از قدرت شخصی خود دست یافته ایم.

مشارکت

■ نیکوتین به استخوان من هم رحم نکرده بود.

خداروشکر می‌کنم بخاطر انجمن و قطع مصرف خودم و دوستانم. برای قطع مصرف نیکوتین خیلی دست و پا زدم و هر بار غرق تر شدم تا جایی که دیگر نا امید شدم. وقتی می‌دیدم یکی از دوستانم قطع مصرف کرده من هم آرزو می‌کردم که بدون دود و نیکوتین زندگی کنم. چون تمام خوشی و غم زندگی به مصرف نیکوتین بستگی داشت. نمی‌توانستم از نعمتهای خداوند بطور طبیعی لذت ببرم. تا اینکه بر اثر یک حادثه استخوان لگنم ترک خورد و باید جراحی می‌شدم، با مصرف نیکوتین بر روی دردم سرپوش می‌گذاشتم و منتظر بودم دردم کمتر شود. در آخر به پزشک مراجعه کردم. مراحل درمان را شروع کردم. اولین سوالی که دکتر از من پرسید، این بود آیا "سیگار و قلیان مصرف میکنی؟" گفتم بله و سرم را پایین انداختم. یک حس بدی بود، خجالت کشیدم، در درونم بخودم گفتم خدایا کمک کن. پزشک به من گفت، درد استخوان، بامصرف زیاد دخانیات بدتر می‌شود و اگر اقدام به قطع مصرف نیکوتین نکنی پای خودت را از دست می‌دهی!. تمام وجودم را ترس فرا گرفته بود، نمی‌خواستم قبول کنم، می‌گفتم دکتر الکی میگه، می‌خواهد که بترسم و مصرف نکنم، "ولش کن" ! درد پاهایم مرا خیلی اذیت می‌کرد. خیلی دعا کردم، و از خداوند کمک خواستم. تا اینکه در جلسات انجمن نیکوتینی‌های فرانام حضور پیدا کردم و اعلام عجز و ناتوانی و قطع مصرف کردم. دو ماه از قطع مصرف من گذشت؛ وقتی جلو آینه می‌رفتم به خودم افتخار می‌کردم. به پزشکم مراجعه کردم و دقیقاً حرفی که دکتر به من زده بود ((باید از ترک نیکوتین دو ماه می‌گذشت تا من بتوانم شما را عمل کنم)) و گفتم می‌توانم شما را عمل کنم. پر از ترس بودم ولی از آنجایی که به نیروی برترم اعتماد داشتم نور امید در دلم تابید، و برای شروعی دوباره آماده شدم. دو مرحله عمل جراحی سخت را پشت سر گذاشتم و الان پاک هستم. در آخر هم دعا می‌کنم برای دوستانی که مصرف می‌کنند و در عذابند. رعنا





فضایی که برای یک زندگی سالم نیاز دارید. توسط افکار ناسالم اشغال شده است.

مشارکت

فاصله من و جلسه

با سلام نگین هشتم معتاد به نیکوتین امروز فرصتی شد تا نگاهی به گذشته خودم بیندازم، دیگر توان مصرف نداشتم هر بار که مصرف می کردم به خودم قول می دادم آخرین مصرفم باشد. اما به تنهایی نمی توانستم، با اولین وسوسه که سراغم می آمد مصرف می کردم. تا اینکه توسط یکی از دوستان، پیام انجمن نیکوتینی های فرانام را دریافت کردم. دسترسی به جلسات را نداشتم، وارد گروه مجازی شدم و استارت زدم. سه روز قطع مصرف کرده بودم ولی اعلام پاکی نمی کردم.

می ترسیدم از اینکه این بار هم با شکست مواجه شوم و مورد قضاوت دیگران قرار بگیرم. فقط مشارکت دوستان را گوش می دادم و با حسرت به اعلام پاکی آنها نگاه می کردم. با یکی از اعضای گروه این موضوع را در میان گذاشتم و با کمک او توانستم بر ترسم غلبه کنم و اعلام پاکی کردم. با تشویق اعضا و خوش آمدگویی آنها امید، دردم جوانه زد. با گرفتن چپ ۷ روز پاکی، انگیزه من چند برابر شد. کم کم در گروه خدمت گرفتم و این خدمت بزرگترین ابزار برای پاک ماندن من شد. یکی از اعضا به من پیشنهاد داد که به جلسات حضوری بروم. آدرس جلسه را گرفتم از شهر خودم تا آنجا حدود ۹۰ کیلومتر راه بود. من هفته ای یکبار با مشکلاتی که داشتم به جلسه می رفتم. در جلسه راهنما گرفتم و توسط راهنمایم چپ ۹۰ روز پاکی را هم گرفتم. کم کم مشکلاتی برایم پیش آمد و با مخالفت کردن شدید خانواده مواجه شدم و متأسفانه نتوانستم به جلسه حضوری بروم ولی همچنان در مجازی فعالیت می کردم. خدمت را دوست داشتم و با عشق خدمت می کردم. کم کم استارت قدم های ۱۲ گانه انجمن را با کمک بچه های گروه زدم، از تجربه دوستان استفاده می کردم. من در انجمن نیکوتینی های فرانام، معجزه های زیادی دیدم. برنامه به من یاد داد، شرایط دشوار را تبدیل به فرصتی برای رشد کردن کنم. امید و اشتیاقی در من شکوفا شد. امروز بزرگترین اولویت من پاکی نیکوتینم هست. زندگی به روال برنامه و اصول ساده انجمن را دریافت کردم و آنها را سعی می کنم در زندگیم به اجرا بگذارم. امروز به لطف خداوند و کمک شما دوستان بهبودیم ۲ سال ۴ ماه ۲۲ روز هست که از اسارت نیکوتین رهایی پیدا کرده ام و خداوند را هزاران بار بابت این معجزه بزرگ که شامل حال من شد، سپاسگزارم.

پیام من به شما دوستان انجمنی این است که ما، وقتی جلسات حضوری بسته می شود، در گروه های مجازی هم می توانیم پاکی خود را حفظ کنیم به شرطی که خودمان تمایل به پاک ماندن داشته باشیم و در مسیر بهبودی قدم برداریم.



www.nicairan.org



بشر هیچ مکانی را آرام تر و آسوده تر از روح خود نخواهد یافت.

مشارکت



رویش جوانه امید

در حالیکه تمام وجودم پر از ترس، ناامیدی و ناباوری بود اقدام به قطع مصرف نیکوتین کردم. روزهای اول تحت فشار شدید وسوسه بودم و به شدت واکنش گر شده بودم. احساس می کردم یکه و تنها زیر بار وسوسه شکسته خواهم شد. چند ماه قبل، در طی یک مسافرت و در حین مصرف، نام انجمن نیکوتینی های فرانام به گوشم خورده بود. فکر اینکه عده دیگری هم مثل من هستند که توانسته اند قطع مصرف نیکوتین کنند، اندکی امیدوارم می کرد. شروع به جستجوی آن ها کردم، در فضای مجازی سایت های انجمن های مرتبط با قطع مصرف نیکوتین، و در میان دوستان هم، چند نفری را پیدا کردم که تمایل به قطع مصرف نیکوتین داشتند. با چند دوست که مدتی قطع مصرف نیکوتین کرده بودند آشنا شدم. یکی از آن دوستان، یک کتاب پایه که شماره یک دوست بهبودی روی آن نوشته شده بود و توسط یکی از اعضا، انجمن نیکوتینی های فرانام و در یک جلسه به او هدیه داده شده بود را به من هدیه کرد. من در همان لحظه با آن شماره تماس گرفتم و درخواست کمک کردم. چند تن از اعضای قدیمی برنامه به درخواست ما باعشق، پاسخ مثبت داده و به شهر ما آمدند. در راه اندازی جلسه به ما کمک کردند. گرد هم جمع شدیم و در تاریخ ۶ مهر ماه ۱۳۹۷ اولین جلسه را برگزار کردیم. اعضا، اولیه حدود ده نفر بودیم که بارها تعداد اعضا، کم و زیاد میشد. حتی بعضی روزها تنها در جلسه بودم. هر بار یک تازه وارد به ما می پیوست و این نشانه حمایت خداوند بود. هر بار که نا امید می شدیم عضو جدیدی درخواست کمک می کرد. شور و اشتیاق به ما باز می گشت. ما وقتی می دیدیم اعضا، مختلف در فضایی که امن هست، بهبودی خود را دنبال می کنند لذت می بردیم. با تعطیلی جلسات بخاطر بیماری فراگیر کرونا، ما دست از تلاش برنداشتیم و با شعار "ما متوقف نمی شویم" در فضای مجازی ادامه دادیم و دریافتیم که هنوز افراد زیادی هستند که به دنبال راه رهایی از اعتیاد به نیکوتین هستند. امروز اعضا، زیادی داریم که به گروه ما احساس تعلق می کنند. پیامی که در زمان مصرف گرفتم، در قلب من جوانه زد و امروز به ثمر نشست. امروز من یاد گرفته ام که هدف اصلی گروه ما که رساندن پیام، به معتاد به نیکوتین در حال عذاب است را دنبال کنم و در جلسات پیام عشق و امید را به همدردانم برسانم. و به رویش جوانه امید، ایمان داشته باشم. مصطفی



مسیر رسیدن به هدف، خوشایندتر از رسیدن به هدف است.

کمیته خدماتی

■ H&I یا کمیته بیمارستان ها و زندان ها چگونه فعالیت می کند؟

Hospital: به معنی بیمارستان و Institutions: به معنی موسسات که شامل زندان ها ، مراکز مراقبت های بعد از خروج کانون اصلاح تربیت و مراکز اجتماعی درمان می باشد.

کمیته فرعی بیمارستان ها و زندان ها (H&I) ، این کمیته پنل ها و جلسات بسته ای را داخل مرکزی که ، با این کمیته به تفاهم رسیده اند ، را اجرا و اداره می کند تا پیام عشق ، امید و تجربه بهبودی از اعتیاد به نیکوتین را به همدردانی که راه دیگری برای شنیدن این پیام ندارند ، برساند.

اهداف کمیته : هدف این کمیته در برابر نواحی ایران، توسعه و ارتقاء پیام رسانی ، انجمن نیکوتینی های فرانام است و انجام سنت پنجم . هدف از راه اندازی این کمیته ، برگزاری جلسات پنل می باشد ، تا پیام بهبودی و رهایی از اعتیاد نیکوتین را به معتاد به نیکوتینی هایی که به جلسات منظم انجمن دسترسی کامل ندارند برساند.

اصل روحانی گمنامی به ما یاد آوری می کند ، که سعی کنیم هیچ معتاد به نیکوتینی از شنیدن پیام انجمن محروم نماند.



www.nicairan.org



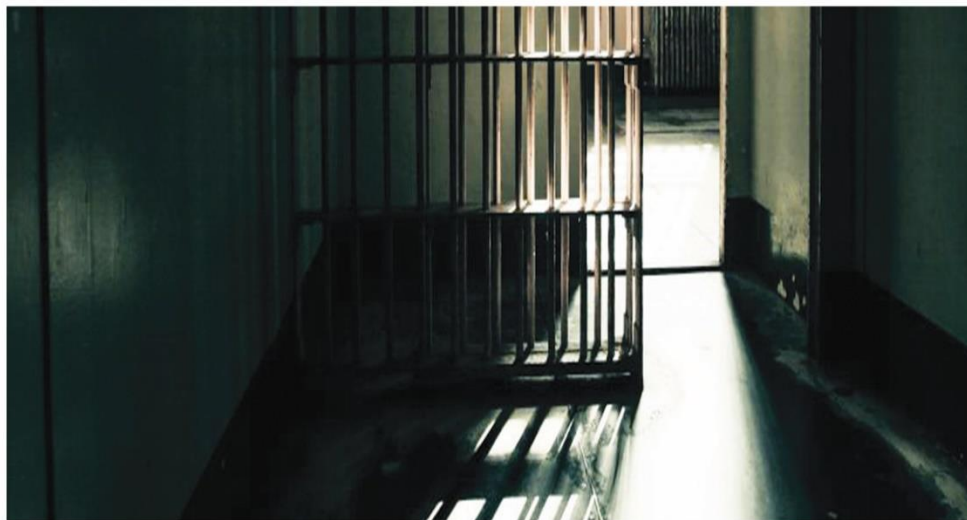
ما کامل نمی شویم، آنچه داریم محفلت روزانه ایست برای حفظ و مراقبت از وضعیت روحی مان.

مشارکت

اقدام به قطع مصرف نیکوتین در داخل زندان

خداراشکرمی کنم که مصرف کننده نیکوتین نیستم. زندگی من خیلی پیچیده شده بود و نمی دانستم ، تاچه زمانی باید این سیگار را مصرف کنم. درشرایطی که داخل زندان و در محیط بسته بودم خیلی سخت بود. اما در همین حال هم که بودم دعا می کردم ، از طرف دیگر ، روز به روز هزینه مصرف من هم بالا می رفت. مبلغی که خانواده برای من می فرستادند جوابگوی هزینه مصرفم نبود. این موضوع خیلی آزارم می داد. تا اینکه یک روز ، دوست همدردی باصدای آرام گفت بیا! یکی از بچه های بیرون آمده و می خواهد شمارا ببیند. آمدیم داخل اتاق ودیدم دوستم که یک زمانی باهم مصرف می کردیم الان پیام رسان شده، و از طرف کمیته (H@) برای پیام رسانی آمده بودند. خیلی تعجب کردم ، اما وقتی که صحبت های همدردان را شنیدم تمام وجودم آرام گرفت. از همان لحظه تصمیم به قطع مصرف نیکوتین گرفتم و روزهای بعد ، لحظه شماری می کردم که دوستان دوباره بیایند، و من آنها را دوباره ببینم. از زندان که آزاد شدم درجلسات شرکت کردم یکی از همان دوستان را به عنوان راهنما انتخاب کردم و قدم کار کردن را شروع کردم و الان نزدیک به سه سال و شش ماه هست که نیکوتین مصرف نمی کنم و احساس خوبی دارم . و در این شرایط اقتصادی و گرانی سیگار، خدا را شکر می کنم که دیگر پولم را خرج سم نیکوتین نمی کنم. و الگوی خوبی می توانم برای برادرم که کوچک تر از من هست، باشم. وهرجا که می روم دیگر نباید بخاطر مصرف نیکوتین خجالت بکشم . در محیط کار هم خجالت زده نمی شوم و در آخر می خواهم این را بگویم که درهر شرایطی که هستیم، می توانیم. فقط باید بخواهیم. از دوستانی که جلسات نیکوتین در زندانها را حمایت می کنند، تشکر می کنم، چون اگر آنها نبودند من شاید تا به الان مصرف کننده بودم. خیلی به من امید می دادند و نشریات هم برایمان می آوردند. اینها به من و امثال من کمک کردند. دوستانی که امروز دارم مصرف کننده نیکوتین نیستند و از خداوند ، واز خدمتگزاران انجمن Nica بینهایت ممنونم

عادل





نگاهی واقع بینانه به قدرتی که نیکوتین بر ما داشت انداختیم و دیدیم
مخدر نیکوتین همه زندگی ما را در اختیار گرفته بود.

مشارکت

ایجاد تمایل بخاطر.....

به نام خدا وبا سلام ، احمد هستم یک معتاد به نیکوتین
من قطع مصرف نیکوتین برایم بسیار سخت و دشوار بود چون بسیار زیاد نیکوتین مصرف می کردم!. و در هر مکانی باید
مصرف می کردم و این امر باعث شرمندگی و همچنین ترور شخصیتی من میشد.
ولی بالاخره موفق به ترک نیکوتین شدم، به این صورت که یک روز که در محل کارم بودم تمام پاکت نیکوتینی که
داشتم را از بین بردم و فندق را هم شکستم و به دوستانی که می دانستم قطع مصرف کرده اند و پیام انجمن را به من داده
بودند پیام دادم و اعلام کردم که من دیگر نیکوتین مصرف نمی کنم. آنها مرا تشویق کردند و یک ساعت، یک ساعت
تاخیر انداختم و دیدم چند روز شده که من نیکوتین مصرف نکرده ام. ماه های اول هنوز دستم عادت داشت و ناخودآگاه
داخل جیبم می رفت و دنبال نیکوتین می گشتم، ولی تمرین کردم تا عادتم رفع شد و طوری شد که دیگر در جمع همکارانی
که نیکوتین مصرف می کردند حاضر نمی شدم و حتی اگر دوستی نیکوتین دستش بود می گفتم داخل ماشین من مصرف
نکن. در انجمن نیکوتینی های فرانام شهرمان خدمت گرفتم و همین امر باعث شد که یکبار هم که اعضای خانواده به من
پیشنهاد مصرف نیکوتین را دادند به راحتی بتوانم خودم را کنترل کنم و مصرف نکنم و الان خیلی خوشحالم که دیگر
مصرف کننده نیکوتین نیستم و بوی بد مصرف نیکوتین نمی دهم، رشد کردم و با همه مشکلات باز هم نیکوتین
مصرف نمی کنم. خیلی از دوستان به من می گویند برای ما هم دعا کن تا از نیکوتین رها شویم. من همیشه و برای همه
مصرف کنندگان نیکوتین دعا می کنم، و بابت پاکی خودم و همدرانم سپاسگزار خداوند هستم.

احمد



www.nicairan.org



ما آرام هستیم و چیزی را سخت نمی گیریم. ما با هیچ چیز نمی جنگیم.

دیدگاه

نقش و چگونگی ارتباط

انسان ها برای بقا و پیشرفت خود نیاز به ارتباط با همدیگر دارند. ارتباطی که می تواند تعاریف متفاوتی داشته باشد. انجمن نیکوتینی های فرانام نیز از این قانون مستثنی نیست، و نیاز دارد ارتباطاتی را در قالب هایی متفاوت برای اعضا، خود تعریف کند.

ارتباطات نقش بسیار مهمی در مسیر بهبودی برنامه دارد و اگر هر جا این ارتباط دچار مشکل شود خساراتی جدی را به وجود خواهد آورد. و در بعضی مواقع امکان جبران آنها نخواهد بود. پس لازم است برای برقراری ارتباطات در برنامه، دقیقاً آنها را مورد بررسی قرار دهیم و به پیشنهادات انجمن، در این موارد توجه خاصی داشته باشیم. هر ارتباطی در برنامه، چهارچوب و تعریف جدا گانه ای دارد.

هر عضو باید ارتباط سازنده ای با برنامه داشته باشد و سعی کند اصول برنامه را همانگونه که هست به دیگران نشان دهد. نقش ارتباط در انجمن ساده، ولی کار آمد است.





ما تمایل پیدا کردیم تا در برابر توهم کنترل مصرف نیکوتین، تسلیم شویم.

مشارکت



شرکت در جلسات آنلاین در هنگام تعطیلی جلسات حضوری

بعد از بسته شدن جلسات حضوری و آغاز جلسات آنلاین، بصورت اتفاقی وارد گروه های مجازی نیکوتین شدم و قطعاً تصمیمی برای قطع مصرف نیکوتین نداشتم. با وجود اینکه سی سال مصرف بی وقفه نیکوتین داشتم، اما با دیدن معجزات خداوند، و صحبت با دوستانی که در انجمن قطع مصرف کرده بودند و مهم تر از آن توانسته بودند مدت ها با کمک همدیگر در قطع مصرف باقی بمانند و خوشحال بودند، قدم کار می کردند و به طور عجیبی وسوسه آنها کم و از بین رفته بود، کم کم تمایل در من شکل گرفت. وقتی می دیدم اعضاء اعلام پاکی های یک ساعته، پنج ساعته و چند روزه می کنند و مورد تشویق قرار می گیرند، تصمیم به قطع مصرف گرفتم و پانزدهم اردیبهشت استارت قطع مصرف را زدم و امروز نزدیک به هفت ماه از پاکی من گذشته که حتی یک ساعت هم غیر قابل تصور نبود. حالا برای باز شدن جلسات لحظه شماری می کنم. هر چند در شهر ما، هنوز جلسه انجمن نیکوتینی های فرانام نداریم عزم خودم را برای راه اندازی و پیگیری آن جمع کردم و تا شروع جلسه در شهرم، در همان فضای مجازی خدمت خواهم کرد. در این مدت مورد تشویق بسیاری از دوستان همدردم قرار گرفته ام، خدمت کرده ام و در جلسات مجازی بسیاری شرکت کرده ام. ارتباطاتم را با انجمن و دوستان بهبودی زیاد کرده ام تا به امید خداوند، برای باز کردن یک جلسه حضوری در شهرم، از تجربیات ایشان کمک بگیرم. خداوند را هر روز بی نهایت شکر می کنم که من را از چنگال قوی ترین مخدر جهان و آن همه دود و اعتیاد به بهترین شکل ممکن نجات داد. این روزها، روزهای خوشی و آرامش من است. زندگی بدون دود و در مسیر بهبودی و برنامه، روش جدید زندگی من است.

سرمد - ش



هیچ وقت برای آنچه می توانی بشوی دیر نیست.

آشنایی با قدم ها

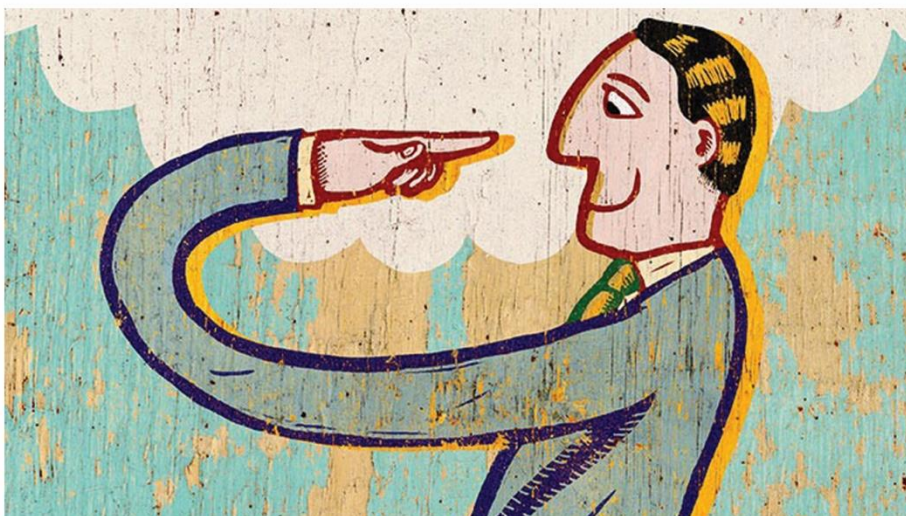
قدم ها، مسیری برای خودشناسی

انجمن نیکوتینی های فرانام ابزار هایی در اختیار اعضا خود قرار می دهد تا توسط آن ها بتوانند مسیر جدیدی را تجربه کنند. این ابزار های روحانی، از قدم های دوازده گانه سر چشمه می گیرند که اصول معنوی برنامه گفته می شود. دوازده قدم در مسیر خودشناسی اعضا وجود دارد که در این قدم ها به گونه های متفاوتی درونیات اعضا را مورد بررسی و شناسایی قرار می دهد.

با کار کردن آن ها، شناخت دقیق تری از شخصیت و ماهیت خودشان پیدا می کنند. شخصیتی که سال های سال با بیماری اعتیاد عجین شده است و هر گونه رفتار یا افکاری که دیده می شود ردپایی از این بیماری در آن است. ولی آشنایی و کاربردی کردن اصول معنوی برنامه شخصیت حقیقی ما را آشکار می کند و کمک می کند که افراد توسط این اصول، نقاط ضعف خود را به حداقل و نقاط قوت خود را ارتقاء بخشند. و زندگی و نگرشی جدید را آغاز کنند.

در هر قدم با یکی از موضوعات پنهان بیماری آشنا شده و آن را به طور کامل مورد بررسی قرار می دهند. این قدم ها ما را با خود واقعیمان، روبرو می کند تا جایی برای پنهان شدن و یا ندیدن نقاط ضعف وجود نداشته باشد. با آگاهی و هوشیاری چهره واقعی خود را می بینند و با کمک این ابزار ها راه چاره ای، برای تغییر آن ها پیدا می کنند.

نکته مهم اینجاست که این آگاهی و شناخت با کمک یک همدرد به همدرد دیگر امکان پذیر می شود و این مسیر خود شناسی، با در جمع قرار گرفتن صورت می گیرد و تا زمانی که عضو در جمع قرار نداشته باشد، نمی تواند توسط قدم های برنامه هدف و مسیر خود را به خوبی دنبال کند.



تجربه

بی سوادی نمی تواند مانع رشد و بهبودی ما بشود.

سلام دوستان امروز می خواهم تجربه خود را از اولین روزهای پاکی خود بنویسم . برای من خیلی سخت بود وقتی که در روزهای اول در جلسه ای شرکت می کردم و اعضاء پمفلت می خواندند با دقت گوش می کردم. یک روز در جلسه یکی از خواندنی ها را به من دادند ولی به علت نداشتن سواد کافی نتوانستم آن را بخوانم و خیلی ناراحت شدم، با خودم گفتم که جای من اینجا نیست ، با چه رویی می خواهی به جلسه برگردی و خیلی از بی سوادی خود ناراحت بودم. با یکی از اعضاء تماس گرفتم و یا او صحبت کردم، وقتی صحبت های مرا شنید با آرامش مرا به جلسه دعوت کرد. وقتی دوباره به جلسه آمدم خیلی خجالت کشیدم ولی هیچکس واکنشی نشان نمی داد و انگار نه انگار که آن اتفاق افتاده بود . بعد از جلسه همه اعضاء با گرمی با من برخورد کردند و به من امید دادند . وقتی راهنما گرفتم و در مورد بی سوادی خود صحبت کردم، او به من گفت که بی سوادی نمی تواند مانع رشد تو شود و تو با تلاش می توانی این مشکل را برطرف کنی. من قدم هایم را به صورت شفاهی کار کردم و تشویق راهنما باعث شد شروع به درس خواندن کنم . امروز نزدیک به ده سال است پاکم و تا یک سال دیگر مدرک تحصیلی دیپلم را می گیرم. بابت این لطفی که خداوند به من کرده خیلی شکرگزار هستم. امروز رهجو دارم و قدم کار می کنم. با نوشتن این تجربه می خواستم به دوستان بگویم در هر شرایطی امکان رشد و بهبودی وجود دارد .

اسماعیل - ک





پرسش و پاسخ

پاسخ به پرسش های شما از دیدگاه "اعضاء انجمن

گمنامی را توضیح دهید؟

واژه گمنامی برای ما از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است و این نکته را به ما یاد آوری می کند که باید اصول اخلاقی را، برخواست و غرایز شخصی خود ترجیح دهیم. ما به دنبال تایید طلبی در اجتماع نیستیم و این عملکرد به اصول می باشد، که باعث جاذبه برای اعضاء در اجتماع می شود. گمنامی و رازداری یکی از بزرگترین هدایایی است که انجمن NicA به ما تقدیم می کند تا به این وسیله، بتوانیم آزادانه و صادقانه رفتار های مخرب خود و مسائلی که مدتها از افشا کردنش شرم داشتیم را مشارکت کنیم. در چنین فضایی است که اعضاء به یکدیگر اعتماد می کنند و صادقانه از احساسات و تجربیات خودشان مشارکت می کنند. هر صحبتی که در جلسه در مشارکت اعضاء گفته می شود، مانند آدرس_ شماره تلفن و... باید به صورت محرمانه باقی بماند. زیرا یک معتاد به نیکوتین پر از احساس درد و نا امیدی و بی اعتمادی و شرم می باشد. و پس از مدتها پناهگاهی امن پیدا کرده تا بتواند احساسات و رازهایی از زندگی شخصی خودش را با همدردانش در میان بگذارد. اگر به خاطر غرایز شخصی، گمنامی او را بشکنیم امکان دارد او دیگر در جلسه احساس امنیت نکند و این پناهگاه را برای همیشه ترک کند. در واقع خودخواهی ما باعث می شود که اجازه زندگی کردن دوباره را از، او بگیریم و شاید باعث مرگ او شویم. و یکی از علت های رعایت گمنامی فقط و فقط برای حفظ منافع شخصی خودمان نیست، بلکه منافع انجمن و امنیت جلسه و اعضاء هم می باشد، و در حقیقت شکستن گمنامی افراد مانند قتل می باشد که جزای آن قصاص خودمان می باشد. و با زیر سوال بردن گمنامی افراد در مرحله اول به خودمان آسیب می زنیم و ما خودمان اولین قربانی این عمل می باشیم. در سنت دوازدهم ما می آموزیم که اصول را بر شخصیت ها مقدم بدانیم و به معنای واقعی، گمنامی، روح از خود گذشته می باشد. هر چقدر که عملکرد ما به دوازده قدم و دوازده سنت بیشتر باشد، حفظ گمنامی برایمان مهمتر می شود. و بعضی از افراد که شخصیت پردازی می کنند باعث شکستن گمنامی آنها می شوند. و احتمالاً اینها می دانند که حفظ کردن گمنامی باعث رشد گروهی و چقدر مهم می باشد. عدم رعایت گمنامی درست مانند داستان آن شخص می باشد که در کشتی نشسته و کف کشتی را سوراخ می کند با این عقیده که او فقط زیر پای خود را سوراخ کرده، اطمینان داریم که بزرگترین سرمایه و حافظ همیشگی ما فروتنی توأم با گمنامی می باشد. گمنامی وحدت ما را در انجمن قطعی می کند. این وظیفه دیگران نیست که سنت ها را حفظ کنند بلکه وظیفه تک تک ما است. این گمنامی را از خودم شروع می کنم و با دیگران همکاری می کنم، اگر می خواهم گمنامی من حفظ شود هرگز گمنامی کسی را فاش نمی کنم و به حقوق دیگر اعضاء، احترام می گذارم. لازم است بدانیم تازه واردان مهمترین افراد جلسه می باشند و رعایت گمنامی در مورد آنها از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است. همیشه بدانیم که موهبت بزرگی شامل حالمان شده و تا ابد باید شکر گزار خداوند باشیم.

عمران - ع

مشارکت

■ آیا باز هم می توانم الگو باشم؟

خدایا شکر که قطع مصرف نیکوتین کردم و به پاس این هدیه قشنگ از خداوند سپاسگزاری می کنم. امروزه وقتی می بینم چقدر به عنوان یک زن، یک مادر و یک همسر، در زندگی درد زیاد برای مصرف نیکوتین کشیدم و چقدر به اطرافیانم و خودم خسارت زدم، و الگوی رفتاری ناسالمی برای خانواده خودم بودم، بخصوص برای فرزندم ونوه ام، حس بدی پیدا می کنم ولی امروز قطع مصرف کرده ام و درست زندگی می کنم از درون احساس رضایت می کنم نوه من ۴ ساله بود که وابسته به دود قلیان شده بود. زمان مصرف، با الگوی رفتاری بد من خسارات زیادی به اطرافیانم زدم، گاهی بغض گلویم را می گیرد و گریه می کنم که چرا من این کار را کرده ام؟ من به عنوان یک بزرگتر باید مراقبشان بودم ولی نتوانستم. احساسات من را نیکوتین احاطه کرده بود. کور بودم، نمی دیدم و نمی دانستم که چه بر سر بچه ام ونوه ام آورده ام، من در هر کجا و در هر زمان فرصت پیدامی کردم نیکوتین مصرف می کردم و این الگوی ناسالم را به نوه ام انتقال می دادم و حتی به فرزندم. آنها هم پایه پای من نیکوتین مصرف می کردند. این خودم سوال می کردم آیا من آنها را دوست داشتم؟ با این الگوی رفتاری بد و ناسالم آنها را هم آلوده کردم. این عجز من در برابر نیکوتین بود. ولی خدایا شکر با بودن جلسات، راهنما، و قدمهای ۱۲ گانه، امروزه پاکم به مدت ۱ سال ۳ ماه و ۵ روز و خدایا شکر که دیگه دود در زندگی من جایی ندارد. امیدوارم از این به بعد با قطع مصرفم، بتوانم الگوی خوبی برای مصرف کنندگان نیکوتین باشم.

اعظم





تا چیزی را نپذیریم نمی توانیم آن را تغییر دهیم
محکوم کردن آزادسازی نیست. سرکوب کردن است.

مشارکت و احساسات

■ احساسات ، سرچشمه زندگی

بیماری اعتیاد درونی ما باعث شده بود ماهیت اصلی زندگی ما تغییر کند و بجای احساسات شفاف و محرک ، نواقص مخرب و خطرناک قرار بگیرد. احساساتی که هیچگونه شناختی نسبت به آنها نداشتم و بخاطر همین شخصیت وزندگیمان از مسیر واقعی و درست خود خارج شده بود. هرچقدر پیش تر می رفتیم چالشها، بهم ریختگی ها و دلواپسی های بیشتری را تجربه می کردیم. با آشنایی به اصول روحانی برنامه که از قدمهای دوازده گانه گرفته می شود شناخت درستی نسبت به احساسات خود پیدا کردیم و مواردی که باعث شده بود آنها تغییر و یا کم رنگ شوند را شناسایی کردیم تا بتوانیم راه پیشرفت بیماری را متوقف کنیم.

جاری شدن زندگی ما توسط احساسات ماصورت می گیرد و لازم است آگاهی و شناخت کافی نسبت به آنها پیدا کنیم. هیچکدام از این احساسات بد یا مخرب نیست بلکه نابجا استفاده کردن ما از آنها باعث میشد خسارات روحی و روانی به ما زده شود.

این برنامه مسیری را به ما می آموزد تا با دید درستی به احساساتمان نگاه کنیم و هر کجا لازم بود از آنها استفاده کنیم و تا زمانی که در این مسیر حرکت کنیم دچار خلاء و پوچی نخواهیم شد و بدرستی می توانیم در مسیر بهبودی، و استفاده کردن فضائل اخلاقی خود حرکت کنیم دوام و ماندگاری ما در این برنامه به همین شناخت و آگاهی لحظه ای نسبت به این احساسات بستگی دارد و باید به طور مداوم و مستمر در این برنامه قدم برداریم.

■ تاثیر دوست خوب

بعد از چند سال درگیری با مصرف نیکوتین به پیشنهاد یکی از دوستان همدرد که قطع مصرف نیکوتین کرده بود در یکی از جلسات شرکت کردم. البته من نمی دانستم که در چه جلسه ای شرکت کرده ام. چون دوستم به من نگفت که کجا می رویم.

در جلسه نشستیم، بعد از اینکه چند نفر تجربه و احساس خود را به مشارکت گذاشتند متوجه شدم که در جلسه بهبودی هستم، جو و فضای جلسه کاملاً مرا تحت تاثیر قرار داده بود. در پایان جلسه و اعلام پاکی خودم را معتاد به نیکوتین معرفی کردم و برگه آدرس جلسات و پمفلت خوش آمدگو گرفتم.

موقع خارج شدن از جلسه دوستم گفت نظرت در مورد جلسه چیه؟ گفتم که تصمیم به قطع مصرف نیکوتین گرفتم، دوستم با خنده، به من پیشنهاد یکبار مصرف داد و گفت الان حال می ده! به دوستم گفتم تو من را مگر نی آوردی اینجا که قطع مصرف کنم؟؟ او با تعجب گفت، یعنی جلسه اینقدر تاثیر گذار بوده؟! .

خلاصه با موتور سیکلت به طرف منزل حرکت کردیم. آخرین سیگارم را در حال موتور سواری مصرف کردم و فقط دعا می کردم. دیگر مصرف نیکوتین حال نداد، تلخی نیکوتین تازه معنا و مفهومی برایم آشکار شد.

و الان بیشتر از ۱۳ سال است که از آن تاریخ می گذرد و من دیگر نیکوتین مصرف نکردم. جلسه رفتم، راهنما گرفتم، قدم ها را کار کردم و راهنما شدم. قدمها را انتقال دادم، خدمت کردم تا توانستم پاک بمانم. امیر

دیدگاه

دیدگاه یک همدرد نسبت به کرونا و بهبودی

آمدن کرونا برای شخص خودم حالت بیداری زیادی داشت. اولین بیداری این بود که دیدم طبیعت در این دوران از دست ما انسانها یک نفس راحت می کشد. پرنده ها و چرنده ها شهامت بیرون آمدن را پیدا کردند. باعث شد بفهمم مهمانی ها و دید و بازدیدها مون چقدر زیاد مهمه و اهمیت دارد. فهمیدم که بغل کردن یک همدرد چقدر به قوت قلبم کمک میکرده. درک کردم که منم جزیی از کل هستم و باید عملکردم را درست کنم. فهمیدم که ما انسان ها باید برای بقا و زیستن، پا به یک عصر جدید بگذاریم و آن، عصر بیداری روحانی و معنوی است. فکر کردم و دیدم که انسان های عادی و معمولی وقتی با ترس های خود مواجه می شوند هیچ شناختی از آنها ندارند و زود وحشت زده می شوند. دیدم که فرد انجمنی خیلی بهتر و راحت تر ترس خود را می پذیرد و در راستای آن قدم بر می دارد. پس یک مسئولیت خیلی سنگین روی دوشم احساس کردم و آن بودن بیشتر و حضور بیشتر در اجتماع اطرافم بود، نه برای آموزش دادن بلکه بخاطر تسلی دادن به جامعه و اجتماعم، بخاطر اینکه من خدایم را بهتر شناختم، ترس ها و نقص هایم را بیشتر و بهتر شناختم، برای خودم بایدها و نبایدها تعیین کردم که حضور پیدا کنم و امید، نیرو و تجربه ام را به جامعه تزریق کنم. دیدم که معتاد به نیکوتین های زیادی هستند که دوست دارند به آنها کمک بشود، ولی جلسه و یا جلساتی در شهر آنها (مثل خودم) نیست. و چون توسط خدمتگزاران جلسات آنلاین برگزار می شد من هم از طریق شبکه های مجازی گاردم را بستم و توانستم به خودم خدمت کنم. در روزهای اول کرونا شاهد مرگ دوستان همدردم هم بودم که نه دیده بودمشان و نه می دانستم که واقعا اسمشان چیست؟ و سوگوار مرگشان هم شدم. شاهد متولد شدن اعضا، جدید در فری کنفرانس و واتساپ شدم. شاهد رشد و پیداشدن هم بودم و به خودم و به ارزش هایم بالیدم و احساس شمع و شور کردم. احساسی که با هیچ کلامی نمی شود نوشت. خوشحالی من از این بابت بود و هست که به لطف خداوند و خدمات دوستان خدمتگزار، انجمن نیکوتینی های فرانام (Nica) در راستای هدف خودش، که همان رساندن پیام به یک معتاد به نیکوتین در حال عذاب است، فعالیتش را انجام می دهد. ممنون از خداوند و تشکر از خدمتگزاران باعشق. علی از ناحیه چهار





اگر آسان بگیرید، آسان می شود. و اگر سخت بگیرید، سخت می شود.

مشارکت

اولین باری که مصرف کردید (چه موقع بود؟ کجا بود؟)

اولین باری که نیکوتین مصرف کردم، خیلی سن کمی داشتم، بعد از تعطیل شدن از مدرسه، داخل پارک روبرو نیکوتین مصرف می کردم. روش مصرف نیکوتین را بلد نبودم، ولی خوشحال بودم که مصرف می کنم. زیرا که فکر می کردم بزرگ شده ام ولی متوجه نبودم که در چه دامی گرفتار شده ام. هر روز تعداد مصرفم زیادتر می شد و مجبور بودم نیکوتین بیشتری خریداری کنم. نوع نیکوتین و ابزار مصرفم را تغییر می دادم " فندک، نیکوتین های جدید، روش های مصرف نیکوتین و خیلی موارد دیگر این موضوع به جایی رسید که دیگر بدون مصرف نیکوتین زندگی برایم امکان پذیر نبود.

متوجه شدم که راهی جز مصرف و جواب به وسوسه های آن ندارم. سال های سال این موضوع ادامه داشت تا اینکه پیام انجمن نیکوتینی های فرانام به من رسید.

در جلسات شرکت کردم و خودم را عاجز و ناتوان در برابر نیکوتین اعلام کردم و درخواست کمک کردم، اعضا انجمن به من کمک کردند و روزانه پاکی خودم را دنبال کردم.

با قطع مصرف، متوجه شدم زندگی بدون مصرف، شکل زیباتری پیدا می کند. شروع به خدمت کردم، خدمت روح و روان مرا شاداب تر کرد و بیماری اعتیاد به نیکوتین من را کمرنگ تر کرد.

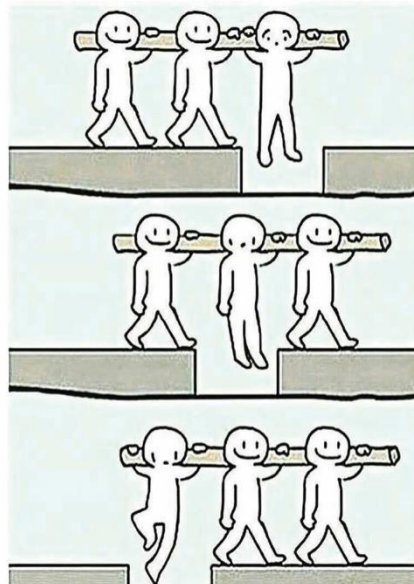
با کمک دوستان انجمنی، جلسه ای راه اندازی کردیم، انجمن نیکوتینی های فرانام بستری برای اعتماد برای همه اعضا بوجود آورده است و بخاطر اینکه به آن اعتماد کردم و تا این زمان پاک هستم، "از خداوند سپاسگزارم" مهدی

حرف آخر

حرف آخر: این برنامه یک برنامه "ما" می باشد

غیر ممکن شما ممکن ماست. این یکی از شعارهای برنامه ماست، زیرا این برنامه یک برنامه "ما" می باشد. ما به کمک یکدیگر تغییر می کنیم. نیرویی، انجمن به اعضا می بخشد. بهبودی ما با اتحاد و یک پارچگی میسر می گردد. ما در پی فارغ التحصیل شدن نیستیم، بلکه در پی قدرشناسی هستیم. خدمت قدرشناسی در عمل است.

کمک های داوطلبانه اعضا، گروه ها و هیئت نمایندگان طریق مهمی برای خدمت، قدرشناسی و کمک در جهت رساندن پیام امید به سایر معتادین نیکوتین در عذاب است. برگرفته از مجله هفت مطلب خدمات جهانی





کمیته آدرس جلسات شورای منطقه نیکوتینی های فرانام
هدف: تهیه و بروزرسانی آدرس جلسات نواحی ایران.
یکی از وظایف کمیته آدرس جلسات، ارائه شماره تلفن و آدرس جلسات
نواحی به مخاطبین می باشد.
خط های ماندگار انجمن نیکوتینی های فرانام

کمیته اطلاع رسانی و روابط عمومی: ۰۹۱۰۹۷۷۷۷۱۶
کمیته فصل نامه: ۰۹۹۱۳۲۳۱۹۴۴
کمیته آدرس جلسات کل کشور: ۰۹۱۹۸۰۲۳۹۰۰
کمیته سایت انجمن: ۰۹۰۱۴۹۵۶۵۶۵
کمیته زندان ها و بیمارستان ها: ۰۹۱۹۷۶۱۰۳۱۸
مدیر عامل: ۰۹۱۹۷۸۹۷۶۳۶
کانال تلگرام انجمن: https://t.me/Nicotine_anonymous
صفحه اینستاگرام انجمن: <https://www.instagram.com/nicairan.ir>
سایت خدمات جهانی نیکوتینی های گمنام: <https://www.nicotine-anonymous.org>
سایت انجمن نیکوتینی های فرانام ایران: <https://www.nicairan.org>
آدرس ایمیل کمیته فصل نامه: fasnameh@nicairan.org

خداوند آرامشی عطا فرما

تا بپذیرم آنچه را که نمی توانم تغییر دهم

شهادتی که تغییر دهم، آنچه را که می توانم

ویشی که تفاوت این دورا بدانم.

آمین