



نشریه داخلی انجمن نیکوتینی های فرانام

# پیام رهايي

شماره ثبت ۴۰۰۹۴

سال اول ، شماره ۲ ، ۱۴۰۰

Nica

انجمن نیکوتینی های فرانام

آرامش در قدم یک

اولین بار مصرفم در کودکی بود

نگاهی به سنت یکم

در زندان لغزش نکردم

نعمت آزادی از اسارت نیکوتین

در برابر تمام نابرابری ها

پیامی از طریق فصلنامه

خدمت یکی از اصول انجمن



## سرمقاله

کلامم را با نام خدایی آغاز میکنم که او را در همین نزدیکی و در لحظاتی که مرا یاری می کند، حس میکنم. دوست دارم راهنمای راهم باشد و روشنگر مسیرم. میخواهم در تمام صفحات این نشریه تازه تاسیس، تبلور خداوند را نشان دهم و بزرگی و زیبایی او را ترسیم کنم. اولین جلد این فصلنامه در بخش های گوناگون انجمن از تجربه های شما بهره گرفت و توانست تا در بین شما قدری جای بگیرد. اکنون استدعا دارم که دوستان باز هم قلم برداشته و از ذهن های جستجوگر و دستهای توانایان اندکی بخشندگی کنید و ما را در امور این مجله چه از لحاظ تهیه مطالب، و چه از لحاظ امور تحریریه، یاری نمائید و قدری از مشکلات ما بگাহید.

اینک دست نیاز ما بسوی شما دراز است تا دست شما را که علاقمند به همکاری با فصلنامه پیام رهایی هستید را بفشاریم.

در پایان از تمام دوستان بهبودی که تا اینجای کار با ما همکاری کردند تشکر کرده و بخاطر تمام خطاهای احتمالی که در خدمات ما بوده پوزش می طلبیم و از انتقادات سازنده شما که قطعاً باعث پیشرفت ما می شود استقبال می کنیم.

راه های ارتباط با ما

۱- از طریق خط ماندگار کمیته ۰۹۹۱۳۲۳۱۹۴۴

۲- آدرس اینترنتی [fasnameh@nicairan.org](mailto:fasnameh@nicairan.org)

مسئول کمیته فصلنامه: علیرضا - ف



# پیام رهایی

## فهرست مطالب

- ۳ اولین بار مصرفم در کودکی بود. \_\_\_\_\_
- ۴ ارتباط موثر \_\_\_\_\_
- ۵ آرامش در قدم یک \_\_\_\_\_
- ۶ پرسش و پاسخ \_\_\_\_\_
- ۷ نگاهی به سنت یکم-جدول کلمات \_\_\_\_\_
- ۸ مصرف نیکوتین دردی را دوا نمی کند. \_\_\_\_\_
- ۹ تمثیل خاکستر گرم \_\_\_\_\_
- ۱۰ مصاحبه \_\_\_\_\_
- ۱۱ در برابر تمام نابرابری ها \_\_\_\_\_
- ۱۲ آقای مهربون-نعمت آزادی از اسارت نیکوتین \_\_\_\_\_
- ۱۳ خدمت یکی از اصول انجمن-تولدی که پیام رهایی داشت \_\_\_\_\_
- ۱۴ معرفی کمیته اطلاع رسانی \_\_\_\_\_
- ۱۵ تاریخچه \_\_\_\_\_
- ۱۶ قطع مصرف زیر حکم اعدام-درزندان لغزش نکردم \_\_\_\_\_
- ۱۷ پیامی از طریق فصلنامه \_\_\_\_\_
- ۱۸ شروع نیکوتین \_\_\_\_\_
- ۱۹ در شهر من هنوز هم جلسه نیکوتین نداریم. \_\_\_\_\_

طراح گرافیک و صفحه آرا: مرتضی - د





برای امروز به گونه ای زندگی کن که گویی فردایی نیست  
تا همیشه از لحظه اکنون بهره مند شوی.

## مشارکت

### اولین بار مصرف در کودکی بود.

سلام دانیال هستم معتاد به نیکوتین در حال بهبودی ، اولین بار مصرف نیکوتینم مربوط به هفت سالگی بود که از سر تایید و هم رنگ شدن با جمعی از هم کلاسی هایم مصرف کردم و کار به جایی رسید که روزانه ، ساعت به ساعت و دقیقه به دقیقه مصرف می کردم و حتی یک لیوان آب را هم برای آنکه بتوانم یکبار دیگر مصرف کنم می نوشیدم .

بارها در جلسات انجمن نیکوتینی های فرانام شرکت کردم تا بلکه من هم مثل بقیه بتوانم قطع مصرف کنم ، تا یک روز معجزه الهی برآید رقم خورد و انگیزه ای سرراهم قرار گرفت که ازدواج بود.

کسی که برای ازدواج انتخاب کرده بودم از من پرسید شما سیگار میکشی؟ و من با تاامل جواب دادم نه، و این دروغی بود که برای همیشه تبدیل به صداقت شد. و الان چهار سال و ده ماه هست که در انجمن نیکوتینی های فرانام شرکت و خدمت میکنم. وقایع و استوار اقرار میکنم: کسی که انگیزه ی قطع مصرف من شد اگر امروز از من درخواست کند مجددا مصرف کنم به هیچ عنوان حاضر نیستم ، چرا که قطع مصرف نیکوتین اسارت گذشته ی من را تبدیل به رهایی و آزادی کرده است و امروز به راحتی احساسات خود را می شناسم و با آنها رو به رو می شوم و برایشان رویکردی مناسب انتخاب میکنم.

من دیگر نیازی به مصرف نیکوتین ندارم چون میدانم از چه طریقی به نیاز هایم پاسخ مناسب بدهم. اما از تجربیاتم در طول پاکی کافی است بگویم هنوز به طور مرتب در جلسات نیکوتینی های فرانام شرکت می کنم ، به مشارکت های دوستان بهبودی گوش فرا می دهم و همیشه با زبان و حس سپاسگزاری با خداوند صحبت میکنم . و توصیه ام به خودم و دوستان بهبودی ، کار کردن قدم ها با راهنمای خدمتگزار در انجمن نیکوتینی های فرانام است. امروز این قطع مصرف نیکوتینم را تقدیم به جامعه پاک و انسانیت زیبا میکنم.

دانیال-و

### اولین مصرف در نوجوانی

سلام عادل هستم معتاد به نیکوتین.

دقیقا به خاطر ندارم که از چه سنی شروع به مصرف نیکوتین کردم ، ولی خوب به یاد دارم که در زمان نوجوانی و دوران راهنمایی همراه با همکلاسی هایم در مدرسه و در محله به دنبال ته سیگارهای مصرف شده می گشتیم تا با چند تایی آنها بتوانیم یک نیکوتین درست کنیم و آن را مصرف کنیم . هر بار مصرف نیکوتین به من احساس سرخوشی و بزرگی می داد ولی به دلیل اینکه نمی خواستم کسی بفهمد به صورت کاملا مخفیانه این کار را انجام می دادم . من مصرف کننده نیکوتین شده بودم ولی همیشه آنرا از خود و دیگران انکار می کردم . این اتفاق به صورت مخفیانه ادامه دار شد تا در سن ۲۱ سالگی تصمیم به مهاجرت گرفتم و از ایران خارج شدم . اولین باری که پاکتی نیکوتین خریدم و آنرا مصرف کردم در کشور ترکیه بود ، آن روزها خیلی احساس آزادی میکردم چون می توانستم آزادانه وبدون ترس و دغدغه مصرف کنم ، ولی من وارد زندانی شده بودم که زندانبان آن خودم بودم و این اسارت نزدیک به ۲۰ سال طول کشید و تنها هدفم در زندگی تهیه و مصرف انواع مواد شد . از مصرف کردن و ترور شخصیت شدن ها و بوی تعفن نیکوتین خسته شده بودم و به لطف خدا و تمام دوستانی که در این مسیر به من کمک کردند ، در یک جلسه بهبودی پس از شکست های پی در پی در قطع مصرف نیکوتین ، بزرگترین تصمیم زندگیم را گرفتم و قطع مصرف کردم . امروز به لطف انجمن ۲ سال و هفت ماه است که پاک هستم و بدون مصرف هیچ دودی ، در کنار خانواده زندگی میکنم . از خداوند به خاطر نعمت و هدیه پاکی که به من داد تشکر میکنم . ممنون

عادل-ع

www.nicotine-anonymous.org





هیچ چیز غیر از تغییر کردن دائمی نیست.

## دیدگاه

### ارتباط موثر:

ارتباط، جاده ای است دو طرفه که ما باید سعی کنیم تا صادق، موثر، روشن بین، سازگار و صریح باشیم. برقراری یک رابطه برای اخذ یا ارائه تجربه راه، ارتباط گویند. رابطه به معنی پیوستگی در پیوندهای ایجاد شده است. ارتباط در انجمن نیکوتینی های فرام باید بر پایه اصول روحانی استوار شود. ما برای موثرتر شدن خدماتمان، لازم است تا ارتباطات قوی، مداوم و مستمر در انجمن ایجاد کنیم. ارتباطات در انجمن باید صریح و شفاف باشد و دارای یک تعریف کامل و جامع باشد. ارتباطات باید تحت تاثیر یک وجدان آگاه باشد تا بتوانیم از ثمرات آن بهره مند شویم. هدف ما از ارتباطات، موثرتر شدن خدماتمان است.

**رابطه عضو با عضو:** رابطه ای که اعضا درون انجمن با یکدیگر برقرار می کنند. مانند رابطه راهنما و رهجو؛ علیرغم تفاوت ما، در روش کار کردن با رهجو همه ما در خدمت ایثارگرانه، تعهد کمک به دیگران، با هم شباهت داریم.

**رابطه عضو با خدمتگزاران و بالعکس:** اتحاد، مسئولیت و اختیار، تفویض و واگذاری، رهبری، جوابگوئی، وجدان گروهی، شرکت و حضور، اعتماد و ... به این ارتباط دو طرفه با یکدیگر بستگی دارد.

**عضو با گروه:** از طریق مشارکت و ارائه تجربیات، شرکت و حمایت از جلسات به طور مرتب، سرویس دهی بعد از جلسه، شرکت در جلسات اداری، قبول خدمت در پست های خدماتی.

**رابطه گروه با ساختار و ساختار با جامعه:** از طریق همکاری، صداقت، تعاملات اجتماعی، امنیت و اعتماد، روشن بینی، تبادل تجربه و ... صورت می گیرد.

**ارتباط گروه ها با یکدیگر:** گروه ها نباید به دنبال رقابت و برتری نسبت به یکدیگر باشند، گروه مرجع و مادر نداریم، گروه ها از طریق انتخاب نماینده و اعزام نماینده به مجمع خدماتی ارتباط برقرار می کنند، در این ارتباط، گروه ها باید در تصمیماتشان منافع دیگر گروه ها و منافع NicA در کل را در نظر داشته باشند.

**ارتباط ساختار با ساختار:** ارائه گزارشات شفاف، همکاری و حمایت از یکدیگر در رفع مشکلات مشترک، در نظر گرفتن هرم بر عکس NicA، ساختار خدماتی نباید حاکمیت داشته باشد.

**انواع دیگری از ارتباط مانند:** خدمتگزار با خدمتگزار، کمیته های فرعی با مسئولین اداری، ساختار گروه ها با جامعه عضو، گروه و ساختار با خداوند و ... نیز وجود دارد که هر کدام در مواقع لزوم از اهمیت خاصی برخوردار می باشد.

مهدی-ب



www.nicairan.org





به دوطریق می توانیم زندگی کنیم. باور داشته باشیم معجزه وجود ندارد و یا اینکه همه چیز معجزه است.

## آشنایی با قدم ها

### آرامش در قدم یک

یاد روزهای اول که وارد انجمن شده بودم افتادم وقتی به حرف های دیگر اعضا گوش می دادم همه به اتفاق، به یک جمله که کارکرد قدم باعث آزادی می شود را می گفتند. برای من خیلی سوال پیش آمده بود که چگونه این قدم ها می توانند آنقدر تاثیر معجزه آسایی داشته باشند. شروع کردم با اعضای قدیمی صحبت کردن و پیشنهاد گرفتن راهنما را به من دادند. من در یکی از جلسات با راهنمایم آشنا شدم و شروع به کارکرد قدم کردم امروز نزدیک به چهارده سال است که از پاکی من می گذرد و این تجربه من در مورد قدم یک می باشد که باعث شد من به آرامش برسم.

تسلیم: اولین اصولی که در انجمن به من آموختند این بود که باید تسلیم شوم به این دلیل که اعتیاد به نیکوتین اختیار زندگی مرا گرفته بود و این اعتیاد قدرتمند بود که هرکجا که دلش می خواست مرا می کشید هر مکانی که مصرف می کردند و یا افرادی که مصرف کننده بودند و من هیچ اختیاری از زندگی خود نداشتم و خود محوری که داشتم احساس یک توانایی کاذب به من دست داده بود که باعث شکست در تمام مراحل زندگی ام شده بود و با درک این مطلب کلمه عاجز برای من معنی پیدا کرد که من به تنهایی نمی توانم و نیاز به کمک و تجربه دیگران دارم من باید زندگی جدید به یک شکل جدید بسازم. می خواستم شروع کنم و از زندگی گذشته باید فاصله می گرفتم و به کمک راهنما به مفهوم دوم قدم یک که انکار نام داشت آشنا شدم دیوار بلندی که سد راه من و حقیقت بود. انکار باعث شده بود خودم را با دیگران متفاوت ببینم. در قدم یک آموختم از بیان اینکه یک معتاد به نیکوتین هستم خجالت نکشم و ترس نداشته باشم از قضاوت دیگران نترسم و فهمیدم که بیماری اختیار تمام زندگی مرا از دستم گرفته بود. خراب کردن دیوار انکار بزرگترین قدمی است که من باید بردارم و بعد از آن فهمیدم واقعیت زندگی من یعنی آشفتگی بیماری های جسمی حاصل از مصرف نیکوتین. امروزه با کمک اصول روحانی قدم یک تقریباً تمام ابعاد بیماری را می شناسم و راه های تشدید مجدد بیماری ام را به حداقل می رسانم پس فقط برای امروز تسلیم می شوم چون به من کمک می کند به آرامش نزدیک شوم و امروز فریاد می زنم شهرام هستم یک معتاد به نیکوتین ۱۴ سال و دو ماه پاکی دارم تا هر چه بیشتر از جنگ های درونیم دور باشم و حق زندگی کردن را از دیگران نگیرم.

شهرام-ب





مسئولانه عمل کنید و عواقب آن را بپذیرید  
با شک و تردید هیچ کاری به خوبی انجام نمی شود.

## پرسش و پاسخ

### ■ الان شما چه دلایلی برای قطع مصرف نیکوتین دارید؟

با نام خدا علی - ج معتاد به نیکوتین

مصرف نیکوتین هر ساله چند میلیون نفر را بکام مرگ نابهنگام می کشاند. همچنین امسال تحقیقاتی منتشر شده که نشان میدهد افراد معتاد به نیکوتین بیشتر از دیگران درگیر نوع شدید تر ویروس کوید ۱۹ (کرونا) میشوند. این ها باعث شده که افراد بیشتری امسال تمایل به قطع مصرف نیکوتین نشان دهند. اما برای برخی، قطع مصرف، بسیار چالش برانگیزتر از آنهایی است که از حمایت انجمن برخوردارند، بخصوص با فشارهای اجتماعی و اقتصادی اضافه شده در نتیجه همه گیری کرونا و محدودیت های جهانی، اما بازهم دلایلی بسیار زیادی برای قطع مصرف نیکوتین وجود دارد.

فواید قطع مصرف نیکوتین تقریباً فوری و سریع آغاز می شود. با توجه به تجربه خودم و مطالعاتی که در رابطه با قطع نیکوتین داشته ام، فقط پس از ۲۰ دقیقه قطع مصرف نیکوتین، ضربان قلب شما کاهش می یابد. در عرض ۱۲ ساعت، سطح مونوکسیدکربن در خون شما به حد طبیعی می رسد. طی ۱۲-۲ هفته گردش خون شما بهبود می یابد و عملکرد ریه ها افزایش می یابد. طی ۱-۹ ماه سرفه و تنگی ن فس کاهش می یابد. در طی ۱۵-۵ سال، خطر سکنه مغزی شما به یک فرد غیر سیگاری کاهش می یابد. طی ۱۰ سال، میزان مرگ و میر ناشی از سرطان ریه شما تقریباً نصف افراد سیگاری و نیکوتینی است. در طی ۱۵ سال، خطر ابتلا به بیماری های قلبی به اندازه افراد غیر سیگاری می شود. اگر اینها کافی نیست، در اینجا چند دلیل دیگر وجود دارد!

۱- افراد نیکوتینی بیشتر در معرض خطر ابتلا به موارد شدید و مرگ آور کوید ۱۹ (کرونا) قرار دارند.

۲- نیکوتین تقریباً بلافاصله روی ظاهر افراد مصرف کننده آن تأثیر سوء می گذارد.

۳- نیکوتین علاوه بر خود شما بر روی خانواده و عزیزان شما تأثیر می گذارد (هر ساله بیش از یک میلیون نفر بر اثر قرار گرفتن در معرض دود دسته دوم جان خود را از دست می دهند)

۴- مصرف نیکوتین پیامدهای اجتماعی منفی و محدودیت های زیادی بهمراه دارد.

۵- امروزه نیکوتین بسیار گران و هر چند که تهیه آن راحت است اما طبیعت و آثار مخرب آن بسیار پر هزینه است: تقریباً افراد نیکوتینی به طور متوسط تقریبی سه میلیارد تومان در هزینه های شخصی از دست می دهند، که شامل هزینه های تهیه نیکوتین، هزینه های پزشکی و دستمزد پایین تر ناشی از سیگار کشیدن و قرار گرفتن در معرض دود سیگار می شود. استفاده و مصرف نیکوتین با در نظر گرفتن هزینه های مراقبت های بهداشتی ۱.۴ تریلیون دلار برای درمان بیماری های ناشی از نیکوتین و از دست دادن سرمایه انسانی، برای اقتصاد جهانی هزینه دبر دارد.

۶- تماس با گرد توتون و نیکوتین که از طریق پوست جذب می شود، باعث بیماری تنباکوکاران (یک نوع بیماری کشنده و خطرناک) میشود. در برخی کشورها کودکان در مزارع تنباکو به کار گرفته می شوند، این امر نه تنها بر سلامت آنان اثر منفی می گذارد، بلکه کودکان را از حضور در مدرسه باز می دارد.

دلایل دیگری هم وجود دارد که انشاالله... در مجله های بعدی منتظر چاپ آنها باشید.



www.nicairan.org





اگر با زنده بودن حتی به یک نفر منفعت برسد یعنی منفعت.

## آشنایی با سنت ها

### نگاهی به سنت یکم

برنامه دوازده قدمی انجمن نیکوتینی های فرانام برای بقاء و حفظ اعضای خود چهارچوبی به نام سنت های دوازده گانه دارد ، که در این فرصت نگاهی اجمالی به سنت اول خواهیم داشت منافع مشترک ما بهبودی شخصی می باشد .انجمن ما یک انجمن مردم نهاد است و هیچ یک از اعضا بردیگری برتری ندارد و به خاطر همین موضوع ، منافعی که در این انجمن قرار دارد به طور یکسان ، همگی حق استفاده از آن را دارند . که می توانیم این منافع را جلسات بهبودی و اصولی که در آن جاری است را نام ببریم . جلسات بهبودی فضایی امن برای اعضا و مصرف کننده ای که تمایل به قطع مصرف دارد بوجود می آورد . در این فضا می توانیم تجربیات خود را با دیگران به مشارکت گذاشته وبا دید بهتری ، مسیر بهبودی خود را دنبال کنیم هرچقدر اتحاد و همبستگی ما در جلسات منسجم تر باشد ، برنامه ما صریح تر می تواند پیام خود را به جامعه اطلاع رسانی کند .هریک از اعضا باید در حد توان و آگاهی خود ، کمک کند تا وحدت بین اعضا حفظ شود. باید از تک روی و خود محوری جدا شویم تا بتوانیم به این درک برسیم ، که بهبودی شخصی من به بقاء و حفظ اعضا انجمن نیکوتینی های فرانام می باشد . رضاج

### جدول کلمات

کلمات کلیدی (از نشریات انجمن Nica) را در جدول زیر پیدا کرده و بر روی آنها خط بکشید (برای نمونه یکی از کلمات داخل جدول خط خورده است). پس از پیدا کردن تمامی کلمات از کنارهم قرار دادن حروف باقی مانده در جدول به جمله ای می رسید که همان رمز جدول می باشد. رمز جدول را با شماره یا ایمیل مسئول کمیته فصلنامه در صفحه ۲ ، فرستاده و انشالا در نشریه بعدی اسامی برندگان چاپ خواهد شد. تهیه کننده: بهزاد-م

کلمات کلیدی:

احتیاط، پاک ماندن، مسیر روحانی، الگو، ایمان، مراقبت، اتحاد، رهایی، صبر، تعادل، الهام تازه، ریشه یابی، نیکوتین، استقامت، انگیزه، شهامت، حرکت، سرکوب، پشتکار، خداوند، ترس، امید، موشکافانه، عجز، باور دعا، لایه های انکار، قضاوت، فروتنانه، آمادگی، بی حوصلگی، اجتناب، تناسب، توقع، شکست، پیشرفت تغییر عقاید، قدم، نواقص، خودمحور، الگو، باور، نیاز، افراط، تفکر، واقع بین، قادر، روح، اطمینان

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ا | ت | ح | ا | د | پ | ا | ک | م | ا | ن | د | ن | م | ن | ا | ف | ع |   |
| ص | ب | ر | م | و | ش | ک | ا | ف | ا | ن | ه | پ | ی | ش | ر | ر | ت |   |
| م | ش | ت | ر | ک | ر | ه | ا | ی | ی | ت | و | ق | ع | ش | ک | س | ت |   |
| س | ر | ک | و | ب | ب | ا | و | ر | م | ا | ق | د | م | ا | ل | گ | و |   |
| م | س | ی | ر | ر | و | ح | ا | ن | ی | ر | ی | ش | ه | ی | ا | ب | ی |   |
| ت | ع | ا | د | ل | ش | ه | ا | م | ت | ع | ج | ز | ن | و | ا | ق | ص |   |
| خ | و | د | م | ح | و | ر | ب | ا | و | ر | ن | ی | ا | ز | ر | و | ح |   |
| ا | ج | ت | ن | ا | ب | ت | ن | ا | س | ب | ا | ط | م | ی | ن | ا | ن |   |
| ا | ع | ت | م | ا | د | ا | ف | ر | ا | ط | و | ا | ق | ع | ب | ی | ن |   |
| ت | غ | ی | ی | ر | ع | ق | ا | ی | د | ث | ف | ک | ر | ق | ا | د | ر |   |
| م | ر | ا | ق | ب | ب | ت | ب | ا | ی | د | ق | ض | ا | و | ت | د | ع | ا |
| ا | ل | ه | ا | م | ت | ا | ز | ه | ا | ل | گ | و | ا | ی | م | ا | ن |   |
| ا | س | ت | ق | ا | م | ت | ا | ن | گ | ی | ز | ه | د | ر | ت | ر | س |   |
| ر | ا | س | ن | ی | ک | و | ت | ی | ن | ا | م | ی | د | ح | ر | ک | ت |   |
| ب | ی | ح | و | ص | ل | گ | ی | ق | ر | ا | ر | پ | ش | ت | ک | ا | ر |   |
| ل | ا | ی | ه | ه | ا | ی | ا | ن | ک | ا | ر | ا | م | ا | د | گ | ی |   |
| ف | ر | و | ت | ن | ا | ن | ه | خ | د | ا | و | ن | د | گ | ی | ر | د |   |



در قلب عظیم هر انسان خلا، عمیقی وجود دارد که نمی توان آن را با هیچ چیز به غیر از خدا پر کرد.

## مشارکت

### مصرف نیکوتین دردی را دوا نمی کند.

بنام خدا و باسلام خدمت تمام دوستان بهبودی، محمد هستم معتاد به نیکوتین. من هم مثل همه ی معتادان به نیکوتین از کودکی بیماری اعتیاد فعال بود، تمایل به رفتارهای ضد اجتماعی داشتم و به مردم محله و جامعه خسارت میزد. همیشه از رفتار و شخصیت کسانی که نیکوتین مصرف می کردند الگو برداری می کردم و فکر می کردم آن ها آدم های بزرگی هستند. تا به مرور با مصرف نیکوتین آشنا شدم. پس از چند سال مصرف نیکوتین و انجام رفتارهای ضد اجتماعی بارها و بارها به جرائم مختلف به بازداشتگاه افتادم ولی تحت هر شرایطی نیکوتین را تهیه و مصرف می کردم و هیچ گاه به قطع مصرف فکر نمی کردم تا روزی که به زندان افتادم؛ محکومیتم را در بند جوانان سپری می کردم که در آنجا مصرف نیکوتین جرم محسوب می شد اما من بارها به خاطر شکستن قانون بند و مصرف نیکوتین تنبیه و ترور شخصیتی شدم و چندین بار سرم را تراشیدند. در این مدت با یکی از انجمن های دیگر آشنا شده بودم اما راهنمایم پس از مدتی به بند دیگری رفت و من که تنها شده بودم به دنبال او به آنجا رفتم و در آنجا بود که با یکی از جلسات نیکوتینی های فرانام آشنا شدم. آن جلسه با سه نفر که قطع مصرف نیکوتین بودند راه اندازی شده بود و من نفر چهارم بودم ولی هنوز تصمیم به قطع مصرف نگرفته بودم و مصرف می کردم، اما در جلسات شرکت می کردم. یک روز یکی از دوستانم که با هم مصرف میکردیم به من گفت که: میخواهد قطع مصرف کند و آن روز، من به او خندیدم و گفتم آگه تو مصرف نکنی من هم قطع مصرف می کنم. چند روزی از قطع مصرف او گذشت و من مدام او را کنترل می کردم و در هنگام هواخوری او را زیر نظر داشتم تا یک هفته از قطع مصرف او گذشت و چیپ هفت روز را از دوستان در جلسه گرفت و آن روز بود که باور کردم قطع مصرف نیکوتین امکان پذیر است. خیلی ترسیده بودم که بعد از قطع مصرف نیکوتین باید چکار کنم، با خود گفتم این بار هم با اصول انجمن امتحان می کنم و اگر نتوانستم و سخت بود دوباره مصرف میکنم. داخل بند خودمان رفتم و به دوستم گفتم می خواهم قطع مصرف نیکوتین کنم و او هم به من خندید و گفت: خودت را عذاب نده و مصرف کن. اما من می خواستم واقعاً قطع مصرف کنم و به خود و او ثابت کنم که می توانم. خیلی خودم را کنترل کردم، مدام با دوستانی که قطع مصرف کرده بودند مشارکت می کردم اما بعد از گذشت ۴۸ ساعت بود که خسته شدم و دیگر دنبال بهانه می گشتم که مصرف کنم، اما از طرف هم نمی خواستم لذت پاهی را از دست بدهم. روز دوم قطع مصرفم بود که موقع هوا خوری یک لحظه راهنمایم را دیدم و با او مشارکت کردم و سوسه ام برطرف شد و برای ادامه مسیر انرژی گرفتم و به او گفتم خدا تو را برایم فرستاد. روزها گذشت و من مدام در حال خدمت کردن و مشارکت کردن با دوستان بهبودی ام بودم. روز به روز اعتماد به نفسم بالا می رفت و ترس از مشارکت کم میشد. مدت زیادی از پاهی ام نگذشته بود که برادرم جان خود را از دست داد و چند ماه بعد مادرم پس از سه بار سکت فووت کرد و دو برادر کوچکم هم بخاطر جرائم مختلف در زندان بودند. تمام این اتفاق ها در یک سال برایم افتاد ولی هیچ کدام باعث نشد که دوباره به مصرف نیکوتین ادامه دهم. الان که دارم این حرف دل و تجربه را می نویسم به لطف و کمک خداوند و دوستان بهبودی ام نزدیک به ۶ سال است که پاک از نیکوتین هستم. بعد از آن همه اتفاق که برایم افتاد به لطف و کمک خداوند محکومیتم از ۱۱ سال به ۳ سال تقلیل یافت و آزاد شدم بعد از آزادی مدتی بیرون از زندان کار می کردم و به پاهی و بهبودی ام ادامه دادم اما بعد از یک ماه از جلسات و مسیر بهبودی دور شدم و دوباره بخاطر یک اتفاق به زندان افتادم. هیچ جرمی مرتکب نشدم ولی هنوز نتوانستم بی گناهی خود را اثبات کنم و به حکم اعدام محکوم شدم ولی هیچ چیز باعث نشده که بخوام دوباره به مصرف نیکوتین ادامه دهم چون به این درک رسیدم که مصرف نیکوتین دردی را دوا نمی کند. اکنون که دارم این نامه را می نویسم بغض گلویم را گرفته. امروز تنها به عشق یک نفر زنده هستم کسی که دوستش دارم چون در این دنیا کسی جز او و نیروی برترم برایم نمانده است بعضی وقت ها که همه خواب هستند من زیر پتو گریه می کنم و دلم برای کسی که دوستش دارم تنگ میشود. با این اوصاف ایمانم به نیروی برترم خیلی زیاد هست چون میدانم که در این شرایط سخت زندگی تنها نیستم و خداوند حمایت می کند. هر روز در جلسات شرکت می کنم و به خودم و دوستان دیگر خدمت میکنم. سپاسگزار خداوند هستم که دستم را گرفت و لیاقت پاک زندگی کردن را به من داد. در بند ما همه دوستان با جرائم سنگین و زیر حکم قصاص هستند که با کمک خدا و دوستان بهبودی که از کمیته زندان ها و بیمارستان ها ما را حمایت می کنند جلسات نیکوتینی های فرانام را راه اندازی کردیم و با حدود ۱۸ نفر عضو، جلسات را برگزار می کنیم و اینها فقط لطف خداوند مهربان بود که در بدترین شرایط توانستیم بدون مصرف نیکوتین زندگی کنیم. دوستان عزیزم برای ما دعا کنید چون پشت این میله ها خیلی از دوستان نیاز به دعای شما دارند. خداوند یار و نگهدار شما.

محمد از افغانستان





هیچوقت برای آنچه می توانی بشوی ، دیر نیست.

### مجله هفت مطلب

## تمثیل خاکستر گرم

یک عضو برنامه بهبودی که قبلاً جلسات را به طور منظم می آمده است، حال از رفتن به جلسه امتناع می کند. بعد از چند هفته راهنمای او تصمیم می گیرد که با او ملاقات داشته باشد. یک روز بعد از ظهر که هوا بسیار سرد است، راهنما متوجه می شود که فرد تنها در خانه در کنار یک آتش شعله ور، نشسته است. آن فرد زمانی که راهنمای خود را به داخل دعوت می کرد در حال حدس زدن دلیل این ملاقات بود... او را به سمت یک صندلی بزرگ نزدیک شومینه دعوت کرد و منتظر ماند. راهنما جای خود را راحت کرد و از خودش پذیرایی کرد اما حرفی نزد. در یک سکوت مرگبار او محوتماشای بازیهای شعله ی آتش در اطراف هیزم های سوزان بود. بعد از چند دقیقه، راهنما انبر آتشگردان را در دست گرفت و با احتیاط یکی از هیزم ها را برداشت و در گوشه شومینه تنها گذاشت و سپس روی صندلی خودش نشست و هم چنان ساکت ماند. و آن فرد نیز تمام این قضایا را در سکوت حیرت انگیزی مشاهده کرد. همزمان با اینکه شعله آن تک هیزم کاهش یافت، بعد از مدت کوتاهی سرد شد و مانند یک گل یخ بسیار جامد و مرده در آمد. از زمان خوش آمد گویی اولیه دیگر هیچ چیزی ردوبدل نشده بود درست قبل اینکه راهنما آماده رفتن شود، آن تکه چوب سرد را گرفت و در میان آتش انداخت، به سرعت شروع به گداختن کرد و گرما و شعله از آن پدید آمد. زمانیکه راهنما به آستانه در رسید و موقع رفتن شد، عضو گفت که " بسیار متشکرم از بازدید شما و بخصوص برای موعظه آتشین شما. فردا صبح شما را در جلسه خواهیم دید. " ترجمه شده توسط خسرو-ش، از مجله هفت مطلب خدمات جهانی



## روزهای آخر مصرف با سیگارم حرف می زدم.

با نام و یاد خدای خطا پوشم سلامی سرشار از عطف و مهریانی به شما مخاطبین عزیز و دوستان همدردم، شاکر و سپاسگزار خداوندم به خاطر نعمت پاکی و بهبودی که به من عطا کرد. من در خانواده های بزرگ شدم که بیشتر اعضای آن درگیر بیماری اعتیاد بودند پدر و مادرم مصرف کننده نبودند اما بسیار متعصب و کنترل گر بودند به خصوص در مورد من که تنها دختر خانواده بودم و این اصلاً برایم قابل تحمل نبود. در کنار پنج برادر مصرف کننده ام زندگی بسیار دردناکی داشتم شخصیتی مردانه داشتم و تمایل به انجام کارهای مردانه داشتم و به مرور از خانواده طرد و منزوی و تنها شدم.

حدود بیست و پنج سال از مصرفم می گذشت و بسیاری از داشته هایم را از دست داده بودم. چندین بار اقدام به قطع مصرف کردم اما بی نتیجه بود. از لحاظ جسمی و روحی خیلی ضعیف، آزرده و آشفته شده بودم. به خاطر مصرف و نواقصی که داشتم پرخاشگر، خسته و درمانده بودم. امید به ادامه زندگی نداشتم و دلم می خواست به طریقی خودم را نابود کنم و بارها و بارها اقدام به خودکشی کردم. در جامعه به عنوان خانمی که مصرف کننده سیگار بود به دیده ی حقارت نگاه می شدم و زیر سنگینی نگاه های مردم احساس اضافی بودن و پوچی می کردم. از خودم و از همه کس و همه جا رانده و مانده بودم. دیگر دو راه بیشتر نداشتم، یا باید خودم را برای همیشه نابود می کردم یا فکر زندگی بهتری می کردم و از این وضع به هر طریقی در می آمدم چون دیگر نمی توانستم و نمی خواستم به این زندگی ننگ بار ادامه دهم.

تا اینکه لطف خدا شامل حالم شد و پیام برنامه را از یکی از دوستان گرفتم. روزهای آخر مصرف با سیگارم حرف می زدم و گریه می کردم، چیزی که فکر می کردم رفیق و مونس من است، تسکین دردهای من است، زندگی ام را از من گرفته بود. بالاخره با کمک انجمن و دوستان همدردم توانستم قطع مصرف کنم. الان که دارم این تجربه را می نویسم نزدیک به دو سال است که پاک زندگی می کنم و خدا را بی نهایت سپاسگزارم بابت این هدیه قشنگ، در حال حاضر راهنما دارم، قدم کار می کنم و احساس آرامش و آزادی دارم. امروز با عشق و امید و کمک نیروی برترم در مسیر خوبی قدم برمی دارم و مطمئن هستم که مادامی که این راه را دنبال کنم از هیچ چیز واهمه نخواهم داشت. به خود و انجمن افتخار می کنم روزهای سخت و طاقت فرسای من هم به واسطه انجمن و با کمک نیروی برترم (خداوند) تمام شد. روزهای تلخ و شیرین در زندگی در حال آمد و رفت هستند و به این درک رسیده ام که هر کدام می توانند برایم پیام یا درسی باشند. روشن بینی که توسط برنامه یاد گرفتم در زندگی هم به اجرا گذاشتم. من و خیلی های دیگر باور غلطی داشتیم که «ترک عادت موجب مرض است» اما برنامه به من فهماند که ترک عادت موجب بهبودی و بهترین راه برای زیبا زندگی کردن است. با آرزوی پاکی و قطع مصرف عزیزانی که هنوز در عذابند. فاطمه -ن



کسی که خود را برکت و معجزه نمی داند ، خوشنود و شادمان نیست.

## مصاحبه

### دوستان عزیز بهبودی سلام

من رضا - ز هستم معتاد به نیکوتین و بعنوان خدمتگزار کمیته فصلنامه پیام رهایی نیکوتین با خبر شدم که یکی از اعضای انجمن پزشک هستند و خدمت ایشان رسیدم و ضمن اینکه گمنامی ایشان را طبق اصول برنامه و رعایت سنت دوازدهم حفظ میکنم و از بیان اسم ایشان خودداری میکنم ، از ایشان سوالاتی می پرسم و انشاااا... ایشان هم نظرشون را نسبت به تجربه چندین ساله خودشان از انجمن وهم برداشت علمی و تحقیقاتی که نسبت به مسئله نیکوتین در طی دوران تحصیل و خدمات پزشکی که داشتند می فرمایند ، ایشان تاکید دارند که مطرح شود که ، "گفته های ایشان فقط برداشت و نظر شخصی ایشان نسبت به سوالات مطرح شده می باشد . وبه هیچ وجه مطالب بیان شده بطور قطعی بیانگر دیدگاه انجمن نیکوتین نیست .

#### سوال اول : نیکوتین چیست؟

نیکوتین یک ترکیب آلی نیتروژن دار است که بیشتر در گیاهانی مانند تنباکو و در اندازه های کمتر در گوجه فرنگی ، سیب زمینی ، بادمجان و فلفل سبز یافت می شود. ۰.۳ تا ۵ درصد گیاه خشک تنباکو را نیکوتین می سازد و یک زهر اثرگذار بر سامانه عصبی است که در بسیاری از حشره کش ها به کار می رود. نیکوتین در اندازه های کمتر، یک ماده انگیزنده (محرک زیستی) اعتیاد آور و عامل بسیاری از ویژگی های روانی دود تنباکو است.

#### سوال دوم : بامصرف نیکوتین چه اتفاقی در بدن ما رخ می دهد؟

وقتی توتون و تنباکو استعمال می شود، نیکوتین موجود در آنها توسط شش ها جذب شده و به سرعت وارد گردش خون می گردد و بدین وسیله خود را به مغز رسانده و در تمام بدن منتشر می شود. این فرآیند خیلی سریع رخ می دهد. در واقع تنها ۱۰ الی ۱۵ ثانیه زمان کافی است که پس از اولین پیک به تنباکو، نیکوتین به مغز برسد

#### سوال سوم : نیکوتین چه مدت در بدن مصرف کننده باقی می ماند؟

عمر نیکوتین در بدن یک ساعت می باشد، بدین مفهوم که پس از سپری شدن شش ساعت از کشیدن سیگار تنها در حدود ۰.۳۱ میلی گرم از یک میلی گرم نیکوتین جذب شده در بدن باقی خواهد ماند.

#### سوال چهارم : اثراتی که در کوتاه مدت ، مصرف نیکوتین بر روی ما می گذارد چیست؟

نیکوتین یک ماده شیمیایی بسیار سمی است. دوز شصت میلی گرمی آن می تواند موجب مرگ یک شخص بالغ در نتیجه تضعیف تنفس وی شود. با یک سیگار معمولی ، نیم تا دو میلی گرم نیکوتین وارد بدن می شود. زمانی که دود نیکوتین استنشاق می شود، فرد در حال بلعیدن دسته ای از مواد شیمیایی است که به اکثر ارگان های حیاتی بدن او نفوذ خواهند کرد. گاهی اوقات فرد در اثر زیاده روی در مصرف نیکوتین به مسمومیت با این ماده دچار می شود که علامت آن عبارتند از: تهوع ، استفراغ ، آب ریزش از دهان ، رنگ پریدگی ، اسهال ، سرگیجه ، سردرد ، افزایش فشار خون ، لرزش و عرق سرد

#### سوال پنجم : آیا نیکوتین مانعی برای ورود ویروس کرونا به بدن است؟

از ابتدای شیوع ویروس کرونا، پزشکان تقریباً یک صدا اعلام کردند که افراد سیگاری جزو گروه پرخطر در مقابل این بیماری قرار دارند چرا که این ویروس ریه ها را مورد حمله قرار می دهد و ریه سیگاری ها حساس و آسیب پذیر است.

#### واما حرف آخر شما برای ما چیست؟

مصرف نیکوتین اولین عامل قابل پیشگیری مرگ در سراسر دنیا به حساب می آید. افرادی که سیگار می کشند به طور میانگین ده سال کمتر از افراد عادی عمر می کنند. و امروزه قلبان و پپ از دیگر روش های مصرف این مخدر هستند.

و مباحثی که در اینجا مورد بحث قرار گرفت ، هشدار است برای نوجوانان عزیز که لازم است آگاه شوند و نخواهند که این ماده سمی را تجربه کنند .

واما خبر خوب و پیام من این است که شما می توانید با ساده ترین و موثرترین روش و بطور کاملاً رایگان که همان شرکت کردن در جلسات انجمن نیکوتینی های فرانام می باشد مصرف نیکوتین را قطع کنید ، حتی پس از یک سابقه طولانی به عنوان یک معتاد به نیکوتین!

با آرزوی موفقیت برای همه کسانی که از این مخدر خسته شده اند.





با اعتماد به خداوند قادر خواهی شد هر مشکلی را به عالی ترین شکل ممکن حل کنی.

## مجله هفت مطلب

### در برابر تمام نابرابری ها

من فردی با چالش های روانی بسیار زیادی هستم. سالیان بسیار زیادی طول کشید تا برنامه ای را پیدا کنم که هم از نظر درمانی و هم از نظر روانی بتواند من را اغنا کند. من تمام مدت سیگار می کشیدم. چیزی در حدود ۲۰ سال، قبل از اینکه بتوانم از عادت کشیدن روزی یک پاکت سیگار در روز رها شوم و آن را ترک کنم. من مقالات بسیار زیادی را خوانده بودم که بیان می کرد افرادی با مشخصات من شانس بسیار اندک برای رها شدن از دخانیات را دارند. حدود دو سال و نیم پیش من نیکوتینی های گمنام و جلسات آنالین VONR را پیدا کردم. من مرتب به جلسات می آمدم و با راهنمای خود در تماس بودم. من دو بار و با دو راهنما تمام سوالات دفترچه کارکرد قدم نیکوتینی های گمنام را که بیش از ۵۰ سوال بود پاسخ دادم. اعضای گروه مرتب به من می گفتند که هیچ گاه نباید دست از ترک کردن برداری و معجزه من نیز اتفاق خواهد افتاد. معجزه من همین زمان است. من چالش های بسیار زیادی را با بالا و پایین های عاطفی بسیاری دارم، به مانند تمام افرادی که به تازگی از نیکوتین رهایی یافته اند. پستی و بلندی های من در برخی از مواقع همراه با یک سری افکار پارانوئی (توأم با شک) نیز همراه است. علاوه بر این من صداهایی را در سرم می شنوم من یاد گرفته ام که از نیروی منطقی و دوازده قدم بهبودی استفاده کنم تا بتوانم افکار و مشکلات روانی خود را کاهش دهم و مرتب کنم. یاد گرفتن نیروی برتر خودم را که من به آن نام خدا را داده ام، یک خدای دوست داشتنی و مراقبت کننده می باشد. همراه با راهنما من یاد گرفته ام که بهبودی یک فرایند است و مراحل زیادی دارد. من یک راهنما پیدا کردم شروع به مرور و کار بر روی قدم ها کردم. ناامیدی و ترس من جای خود را به امید داد و سیگار کشیدن من به شدت کاهش یافت. یک دید جدید از زندگی بدون کشیدن سیگار و دخانیات ظهور کرد. با کمک راهنما متوجه شدم که بهبودی یک فرایند با مراحل بسیار زیادی است. تشخیص انکار، تمایل شدن، فشار دادن دکمه و خسته و مریض شدن از این حالت خستگی و مریضی دائمی. من برای تمایل دعا کردم. غریزه خود را برای متوقف کردن استعمال دخانیات تقویت کردم و اینکار را از طریق شرکت در جلسات انجام دادم. به اشتراک گذاشتن و ارائه خدمات، گوش فرا دادن به دیگران و کار کردن بر روی قدم ها همراه با راهنما و بعد از این مراحل، معجزه موعود اتفاق افتاد. من به یک سیگار در روز رسیده بودم. من یک سوال ساده می پرسیدم - من چرا اینکار را انجام میدهم؟. و پاسخ من به این سوال این بود، من واقعا نمی دانم که چرا این کار را انجام می دهم. و من آن را نمی خواهم و دیگر به آن احتیاجی ندارم پس من سیگار کشیدن را کنار می گذارم. اما هنوز راحت نبودم و آنچه در راهنمای خود می دیدم را می خواستم. راهنمای من به من راهی را نشان داد که به بیرون از اعتیاد می رفت. ما اینکار را از طریق تلفن و بدور از هر رابطه قضاوت کننده ای انجام دادیم. و این همان چیزی است که انجمن NICA و تمامی برنامه های جلسات تلفنی سعی در بیان آن دارند. آنها افراد را به یکدیگر پیوند می دهند و این کار را در قالب دوازده قدم انجام می دهند. برنامه و راهنما به من در مورد پذیرش، فروتنی، آرامش و در نهایت تسلیم، درس های بسیار زیادی را به من آموخت و من در حال حاضر به دنبال راهنمایی دادن به دیگران هستم. امروز من اعتیاد خود را بسیار بهتر می شناسم و یاد گرفته ام که کاری در جهت برطرف کردن آن انجام دهم. من دیگر سیگار نمی کشم. من هنوز از این برنامه موفق و کامل بیرون نیامده ام، امروزه من سیگار را ترک کرده ام و این کار را با کمک پل رایگان اعضاء و راهنما به بیرون از این ورطه انجام داده ام راهنما که در آن زمان که من خودم به خودم اعتقاد نداشتم به من اعتقاد داشت. بسیار متشکرم!

مترجم: خسرو-ش

ترجمه شده از نشریه هفت مطلب خدمات جهانی



## مشارکت

### آقای مهربون

دقیقا نمیتوانم بگویم چند بار از زمانی که فهمیدم با مصرف مشکل دارم، قطع مصرف کردم. اما دو بار بعد از آشنایی با انجمن نیکوتی های فرانام و استفاده جزئی از اصول قطع مصرف کردم و بعد از مدتی لغزش کردم. یک سال و ده ماه و بیست و یک روز پیش با گرفتن آدرس جلسات، با آشفته‌گی کامل جسمی، احساسی و عاطفی دوباره برگشتم. از همون شب اول راهنما گرفتم، این بار با دفعات قبل خیلی فرق داشت نمی دانستم خداوند مهربان چه چیزی برای من رقم زده، نزدیک به شش ماه پاکی داشتم که با پیشنهاد راهنمایم وارد کمیته H&A شدم. ابتدا هر پنجشنبه می رفتیم به اردوگاهی که کارتن خوابها را نگهداری می کردند. اتفاقات عجیبی برایم رقم خورد، بعد از دو ماه مسئول پیام رسانی در همان اردوگاه شدم. نا گفته نماند که در همین زمان برای پیام رسانی در روزهای شنبه هر هفته به زندان هم می رفتیم. پیام رسانی اردوگاه قسمتی از زندگیم شده بود. از اول هفته تا آخر هفته، تلاش می کردم با چند نفر از دوستان برای پیام رسانی هماهنگ کنم. چون بصورت گروهی برای پیام رسانی می رفتیم. یک هفته بعلت مشکل خانوادگی، من همراه تیم پیام رسان نرفتم، هفته بعد که رفتم، با باز شدن درب سوله اردوگاه و بیرون آمدن افراد برای برگزاری جلسه، داخل محوطه اتفاق عجیبی برایم افتاد. وقتی افراد، یکی یکی بیرون می آمدند و می پرسیدند چرا هفته قبل نیامدی، منتظرت بودیم. بعد یکی از اعضا به من گفت، "آقا مهربون" هفته قبل نبود؟! جلسه ما یک ساعته تموم شد. یک بچه ۱۴ یا ۱۵ ساله که لال هم بود، چند هفته‌ای در اردوگاه بود ناگهان دستم را گرفت و بوسید! در آن لحظه، انگار برق من را گرفت، اشک توی چشمانم جمع شد، صورت آن دوست را بوسیدم و به آسمان نگاه کردم و گفتم "خدایا! اینقدر به من با یک قطع مصرف نیکوتین، عزت دادی که یک عده همیشه چشم به راه آمدنم هستند، خدایا باز هم این منم که محتاج نگاه تو هستم، باز هم می شود یک نظر خاص به من بکنی تا شاید دوباره بشوم عمو مهربون!؟"

سعید - م

### نعمت آزادی از اسارت نیکوتین، در بند زندان

در مدتی که عضو پنل بودم با تیم کمیته H&A قرار شد جلسات هفتگی نیکوتینی های فرانام را در زندان برگزار کنیم. اولین جلسه حضورم در زندان از من خواستند برای زندانی ها صحبت کنم. در آن سالن افراد داخل چند بند را با هم یکجا جمع کرده بودند و همه جور زندانی با جرم های مختلف حتی کسی که به خاطر مهریه زندان بود هم آنجا بود. پر از ترس بودم ولی با قاطعیت صحبت هایم را شروع کردم؛ اول از خودم گفتم و بعد از انجمن، حواس ها به من نبود، تا این که گفتم من هم مثل شما همین مراحل را گذرانده ام و بروی زمین نشستم. به محض اینکه حواسشان به من جمع شد اتفاق جالبی افتاد، پیرمردی کنارم آمد که بعدا فهمیدم هفتادساله است و حبس ابد دارد و به من گفت: می خواهم قطع مصرف کنم و حداقل از اسارت نیکوتین آزاد باشم و بقیه عمرم را بدون نیکوتین زندگی کنم و آزادانه بمیرم! مات مانده بودم و از خودم خجالت کشیدم، کسی که حتی قرار نیست هرگز آزاد شود می خواهد از بند نیکوتین رها شود ولی کسانی که بیرون از این مکان رها و آزادند علاقه ای به قطع مصرف و بهبودی و جلسات نشان نمی دهند. این برای من درس بزرگی بود،

میلا - م

"قدر آزادی و قطع مصرف را بدان"







هیچ چیز جز عشق، نمی تواند زنگار روح انسان را پاک کند.

## تجربه

### خدمت یکی از اصول انجمن

قبل از آشنایی با انجمن نیکوتین های فرانام بسیار تلاش کردم و حتی جنگیدم تا به تنهایی، یا به شیوه های پیشنهادی خانواده و همبازی های مصرف کننده و یا نصیحت ها و گوش زد های افرادی که خودشان مصرف کننده نیکوتین نبودند قطع مصرف کنم. هر بار ناموفق و ناامید تر از قبل، و دوباره تسلیم سیاهی مصرف نیکوتین میشدم و احساساتم، یکی پس از دیگری سرکوب می شد. تا اینکه پیام رهایی از مصرف و زندگی به شیوهی انجمن را از دوست همدرد پیام رسان گرفتم. وقتی به جمع دوستان بهبودی پیوستم. از همان روزهای ابتدای قطع مصرفم، قدم در مسیر خدمت گذاشتم تا بتوانم به بهبودی کامل تری دست پیدا کنم و به دیگر همدردانم که در عذاب مصرف نیکوتین هستند کمک کنم. و بهترین و موثرترین جایی را که می توانستم خدمت کنم کمیته زندانها و بیمارستان ها بود. خودم را تابع عملکرد، آموزش ها و بایدها و نبایدهای کمیته کردم و حاضر شدم هر جا که مسئول کمیته از من درخواست کرد، خدمت موثری را انجام دهم و در جمع تیم پیام رسانی (ابتدا داخل کمپ ها و بعد با گرفتن کارت تردد و انجام روال قانونی، در بندهای زندان) قرار گرفتم.

من عقیده دارم که نیکوتین باعث بوجود آمدن انواع اعتیادهاست. اگر مصرف کننده ای، قطع مصرف کند نه تنها از اسارت نیکوتین رها می شود بلکه از اسارت های دیگر هم در امان می ماند. در این کمیته آموختم که برای رساندن بهترین پیام عشق و امید انجمن به همدردانی که به جلسات ما دسترسی ندارند و یا حتی اطلاعی از وجود انجمن ما ندارند، باید سطح رشد، آگاهی، شناخت، روحانیت و بهبودی شخصی ام را بالا ببرم. با عمل کردن به ابزارهای انجمن و کار کرد قدم ها و سنت ها و بکارگیری سایر اصول روحانی برنامه، در وجود خودم این توان را دیدم.

درک کردم که به استخدام نیروی برتر در آمده ام و تا جایی که متعهد و مسئولیت پذیر و خدمت گزار شما باشم و سهمم را درست انجام دهم او از من و شما محافظت و پشتیبانی می کند. با تشکر محسن د

### تولدی که پیام رهایی داشت.

بنام خدا و با سلام خدمت اعضای انجمن نیکوتین های فرانام

روز جمعه ۵ بهمن ۸۶ بود و من ۴۰ روز بود که پاکی مواد مخدر را تجربه می کردم. در این چهل روز از پاکی ام لذت می بردم. جلسه میرفتم مشارکت می کردم و اعلام پاکی. آنروز با یکی از دوستان حرکت کردیم که برویم جلسه حرکت عصر انجمن..... دوستان به من گفت برویم جلسه خیابان سلمان. وارد ساختمان شدیم؛ ولی همزمان در یکی دیگر از اتاقهای مجموعه خانه سلمان که کوچکتر بود یک جلسه در حال برگزاری بود و اعضا بعد از معرفی خود را با پسوند معتاد به نیکوتین معرفی می کردند. با این که من مصرف کننده نیکوتین بودم و یک بکس سیگار داخل ماشین داشتم. ولی در گوشه ای از جلسه نشستم و به حرفهایشان گوش کردم، در ضمن "جشن تولد یک سالگی" یکی از دوستان بود که بعدا او را به عنوان راهنما انتخاب کردم و لازم می دانم که همین جا بابت راهکارهای قشنگ او که به من کمک کرد تا قطع مصرف کنم، سپاسگزاری کنم.

مشارکت ها خیلی به دلم نشست. گویا تک تک اعضا حرفهای دل مرا می زدند.. آن اتفاق روحانی در اولین جلسه حضور من در انجمن نیکوتینی های فرانام افتاد، و بعد از جلسه تصمیم گرفتم که قطع مصرف کنم. و به عنوان تازه وارد خودم را معرفی کردم و چیب خوش آمد گویی را گرفتم. و با کمک دوستان قطع مصرف را شروع کردم. شماره تلفن گرفتم. زنگ می زدم. جلسه می رفتم مشارکت و.....

همسر و همکاران و اطرافیان هیچ کدام فکر نمی کردند که بتوانم قطع مصرف کنم چون خیلی شدید مصرف کننده بودم و از ترس اینکه نیکوتین کمیاب شود همیشه بکس سیگار می گرفتم. امروز با کمک خداوند، انجمن و راهکارهای دوستان تقریباً چهارده سال است که پاکم و در همین مدت سعی کردم در مسیر انجمن باشم، خدمت کنم و از زندگی لذت ببرم. انجمن به من آزادی داد، انجمن نیکوتینی های فرانام به من معنای واقعی عشق و رهایی و راه و رسم زندگی واقعی را نشان داد. این تجربه اولین حضور من در جلسه نیکوتین های فرانام بود. رضا- ز



وقتی با خود صادق شوی نمی توانی با کسی ناصداق باشی.

## کمیته خدماتی

### معرفی کمیته اطلاع رسانی انجمن نیکوتینی های فرانام

هدف کمیته، اعلام عمومی این مطلب است که انجمن نیکوتینی های فرانام در دسترس همه می باشد. در حال حاضر همه روزه، ۱۰۰ عضو اطلاع رسانی nica در قالب ۱۶ کمیته اطلاع رسانی و روابط عمومی در ایران به معنادان به نیکوتین، عموم جامعه، مسئولان متخصصان و حرفه ای هایی که در زمینه بیماری اعتیاد به نیکوتین فعالیت میکنند، اعلام می دارند که nica چیست، کجاست، چه میکند و چطور می توان به آن دست پیدا کرد؟

این کمیته طی نزدیک به ۱۶ سال فعالیت خود در ایران تا حدود قابل قبولی توانسته به لایه های مختلف جامعه، پزشکان، مسئولان اجرایی و قضایی و نیز روحانیون معظم اطلاع رسانی کنند.

ایجاد تعامل با سازمان های غیر دولتی و کلیه NGOهایی که فعالیت اصلی آنها پیرامون اعتیاد به نیکوتین می باشد، از مهمترین وظایف این کمیته است. یکی دیگر از اهداف روابط عمومی این است، که عموم مردم nica را به عنوان یک انجمن مثبت و معتبر بشناسند.

اعضای این کمیته معتقدند، طی سال های گذشته نتوانسته اند به گونه ای شایسته، تصویری روشن و واضحی از نحوه دقیق عملکرد NICA را از طریق رسانه های جمعی به جامعه ارائه دهند.

این روزها اعضای کمیته اطلاع رسانی در سراسر کشور از هر فرصتی برای شناساندن درست nica به جامعه از طریق مطبوعات و رسانه ها تلاش میکنند.

نصب بنرهای انجمن در سطح شهر و دعوت از مسئولین جامعه و عموم مردم در همایش هایی که توسط انجمن برگزار می شود و شرکت مسئول کمیته اطلاع رسانی در مجمع های عمومی کشور که از ایشان به عنوان مسئول روابط عمومی NICA و به جهت معرفی انجمن دعوت می شود، ایجاد غرفه در مجامع عمومی و مناسبت های خاص در مور داعتیاد و هفته دخانیت که در سطح کشور برگزار می شود و ارائه پکیج های نشریات و بروشور های انجمن به عموم جامعه، اقدامات دیگر کمیته برای رساندن پیام آزادی از اسارت نیکوتین به کسانی است که با این مخدر کشنده مشکل دارند، می باشد.

مسئول کمیته اطلاع رسانی: ایرج س.

### عجز در برابر نیکوتین

باز هم اجبار به مصرف مرا تشویق به معاوضه سیگار با غذا می کرد. نظافت و تمیز کردن سرویس های بهداشتی زندان برای گرفتن یک نخ سیگار، پادویی و انجام کارهای شخصی زندانیان قدیمی تر، همه اینها کارهایی بود که برای برای بدست آوردن و مصرف نیکوتین می کردم.

دوران بسیار سختی بود. ولی اکنون به کمک انجمن نیکوتینی های فرانام، بیش از ۳ سال است که دیگر نیکوتین مصرف نمی کنم و اسیر و بنده اش نیستم و با اصول انجمن زندگی می کنم و از شرایطی که الان دارم راضی هستم، و به این عجزی که برایتان بازگو کردم بعنوان یک گنج نگاه می کنم چون وقتی در ذهن خودم آن را بازبینی می کنم، باعث می شود برای امروز سیاسیگزار باشم.

خدایا شکر.



بنام خدا و با سلام خدمت دوستان بیهودی، کاوه هستم معتاد به نیکوتین و می خواهم برایتان چند جمله ای از خاطرات و عجزهای تلخ دوران مصرفم را برایتان بنویسم و امیدوارم که پیامم را بتوانم به شما عزیزان برسانم.

حدود ۳۰ سال پیش، در شهر خودم سرباز و وظیفه بودم که به خاطر مصرف نیکوتین در حین انجام وظیفه از شهر خودم به شهری که ۱۸۰۰ کیلومتر تا شهر من فاصله داشت تبعید شدم اما باز هم در آنجا به مصرف شدید نیکوتین ادامه دادم. بدلیل ممنوع بودن مصرف سیگار در دوران خدمت به دادگاه فرستاده شدم و از آنجا به زندان افتادم. در زندان به واسطه اجبار به مصرف نیکوتین و نداشتن پول خرید آن دست به هر کاری می زدم، مانند دادن یک وعده غذایی ام برای گرفتن چند پک از سیگار و در حالی که از شدت گرسنگی نان خالی و نمک می خوردم. ←

www.nicaIran.org





ترس دشمن بی رحمی است، دردناک تر از درد و کشنده تر از سم مار.

## تاریخچه

### تاریخچه شروع جلسات نیکوتین ناحیه ۲ اراک

انجمن Nica در سال ۱۳۸۱ روز دوشنبه بیست و یکم مهرماه با چند تن از اعضاء در پارک دانشجو در شهر اراک تشکیل شد و به صورت رسمی جلسه برگزار کرد. تا قبل از تاریخ ذکر شده به صورت غیر رسمی در پارک در فضای باز، اعضاء جلسه برگزار می کردند تا نهایتا منجر به استارت جلسه در زیر سقف شد. و در نهایت با استقبال اعضاء رو به رو شد و سریعا جای خود را در بین اعضاء باز کرد به طوری که باعث گسترش انجمن در سطح شهر و استان شد و تعداد برگزاری جلسات جهش زیادی داشت و جلسات دیگری در پارک های دیگر مثل امیرکبیر، آزادی، کرمروند و... افزایش یافت و به شهرهای همجوار هم پیام انجمن رسید و جلسات نیکوتین در آنجاها هم برگزار شد. همچنین شهرهایی مثل خمین، شازند، کمیجان، محلات و... هم جلسات نیکوتین افتتاح شد. در حال حاضر در حالت وضعیت عادی از لحاظ محدودیت های کرونایی، در سطح دو استان مرکزی و لرستان که ناحیه ۲ محسوب می شوند، بیش از ۱۱ گروه برای آقایان و بانوان برگزار می شود. و این ناحیه دارای ساختار خدماتی فعال و منسجم می باشد.

"حسن - الف"



## مشارکت

بنام خدا و درود به شما. نام من مسعود هست و یک معتاد به نیکوتین در حال بهبودی هستم. لطف خدا شامل حال بنده بوده و هست. من امروز به کمک نیروی برتر و انجمن نیکوتینی های فرانام مدتی است که آرامش خوبی دارم و کمتر نگران آینده هستم. البته از روزی که قطع مصرف نیکوتین داشتم تا به امروز دست از تلاش برنداشتم و در چهار چوب برنامه حرکت رو به جلو را سرلوحه خودم قرار دادم. از این بابت سپاسگزارم که در این مسیر نیروی برتر کاری را برای من انجام داده که صادقانه خودم به تنهایی قادر به انجام آن نبوده ام. به نظر من صحبت در رابطه با تجربه روحانی تو برنامه در قالب مشارکت کار پرریسک محسوب میشه چرا که من خودم را مورد قضاوت قرار میدهم یا اینکه آن موضوع برای من ارزشمند هست و شاید برای دیگران موضوع کوچکی باشد. اما می خواهم با همدردهای خودم این موضوع را در میان بگذارم که به نظر من معتاد به نیکوتین، کاری بجز پاک ماندن و انجام مسئولیت های روزانه ندارم و پرودگار عزیز همه چیز را برای من مهیا میکند تا من در آرامش باشم. اگر در مسیر خواست و اراده او باشم. امروز مسائل مربوط به زندگی سر جای خودشان قرار دارند، اما من با کارکرد قدم ها با آنها روبرو می شوم و پذیرش رسیدگی به آنها را دارم.

مسعود معتاد به نیکوتین در حال بهبودی ۲ سال و دو ماه و هفت روز





حتی سخت ترین سنگ ها با ضربات پیاپی در هم می شکنند.

## مشارکت

### قطع مصرف زیر حکم اعدام

با نام و یاد خدا، حسن هستیم یک معتاد به نیکوتین.

در سن بسیار کمی بودم که با نیکوتین آشنا شدم و همیشه تصور میکردم با مصرف آن دیگران من را آدم بزرگ و مهمی می بینند و به همین خاطر با اینکه حالم را بد میکرد باز هم تکرارش میکردم. سالها گذشت و بزرگ شدم و خسته بودم از مصرف سیگار و بارها سعی کردم قطع مصرف کنم اما نمی توانستم. خسته از تلاش بی حاصل و سرخورده از شکست، دیگر واقعا تسلیم نیکوتین شدم و پذیرفته بودم تا زمانی که زنده هستم باید مصرف کنم.

یادم می آید که در ماه رمضان به خودم میگفتم چون از سحر تا شب روزه ام و نمیتوانم نیکوتین مصرف کنم بهترین زمان برای قطع مصرف است ولی چند سال گذشت و ماه رمضان های زیادی آمدند و رفتند و با شنیدن صدای اذان با سیگار افطار می کردم و هر روز از خودم نا امیدتر میشدم. تا آنکه با اتفاقی پایم به زندان باز شد و در آنجا با جلسات انجمن نیکوتینی های فرانام آشنا شدم. در جلسات یکی از اعضا که احساس و انرژی بسیار خوبی از او می گرفتم از من پرسید میخواهی قطع مصرف کنی؟ من هیچ جوابی برایش نداشتم. به من گفت تا زمانی که به خودت خسارت میزنی نمی توانی کس دیگری را دوست داشته باشی، کسی که برای خود ارزش قائل باشد و خود را دوست دارد می تواند دیگران را هم دوست داشته باشد. این حرف به دلم نشست ولی کمی هم از دستش عصبی شدم. گفت هر وقت که پاکت سیگار را باز می کنی از خودت بپرس برای چه مصرف میکنی؟ همین حرفش باعث شد تا از آن روز به بعد دیگر هر زمان دست به پاکت سیگار میزدم از خود همین سوال را بکنم که برای چه مصرف میکنم و طولی نکشید که قطع مصرف کردم. الان که این تجربه ام را دارم می نویسم دو سال و اندی می شود که مصرف نیکوتین ندارم و هنوز هم در زندان هستم و خدا را شکر می کنم که با انجمن نیکوتینی های فرانام آشنا شدم و با اینکه بیرون از زندان مشکلات خیلی زیادی دارم و با یک بی عقلی و اشتباه برای خود و برادرم یک "اعدام" درست کرده ام باز هم در قطع مصرف مانده ام به لطف و قدرت انجمن و خداوند، بابتش خدا را شکر می کنم چون اگر انجمن و شما دوستان نبودید من به تنهایی هیچ وقت نمی توانستم قطع مصرف کنم و همیشه سپاسگزار خداوند هستم.



### در زندان لغزش نکردم.

بنام خدا، امروز که این نامه را برای دوستان خوب و مهربان خود مینویسم، خوشحال هستم و از دست خودم رضایت دارم و هیچگونه مواد و نیکوتینی مصرف نکرده ام. با کمک خداوند، دوستان و تجربه آنها، توانستم مصرف نیکوتین را قطع کنم. اوایل که به زندان آمدم برایم خیلی سخت بود. دنیا برایم تاریک و سرد شده بود، حال خوبی نداشتم و فقط به نیکوتین و مواد مخدر فکر می کردم تا مصرف کنم و از آن حال و هوا بیرون بیایم. ولی دوستانم خیلی به من کمک کردند تا بتوانم پاک بمانم و اکنون که در زندان به سر میبرم. در حال ورزش کردن و کتاب خواندن هستم. خیلی به من کمک می کند تا بتوانم به مصرف نیکوتین فکر نکنم. امید به آزادی دارم تا دوباره بتوانم شما دوستان خوب و مهربانم را ببینم. دلم برای همه چیز تنگ شده، برای زندگی کردن، برای خداوند و برای همه چیزهای خوب، برایم دعا کنید. ممنون از شما دوستان هستم و در پایان می گویم که دوستان دارم.

تقدیم به خداوند مهربان احمد-ج





نسیم بخشش خداوند همیشه در حال وزیدن است. باید بادبان هارا برافراشت.

## مشارکت

### پیامی از طریق فصلنامه

شکرخدا مجید هستم یک معناد به نیکوتین در حال بهبودی

در این لحظه که این پیام رامی نویسم نزدیک به نه سال است که قطع مصرف نیکوتین کرده ام. از خداوند و انجمن و راهنمای عزیز و رهجوهایم و دوستان بهبودی عزیزم در انجمن نیکوتینی های فرانام سپاسگزارم که مراد این سالهای بهبودی راهنمایی و حمایت کردند. من ۵ سال ۵ روز بود که پاک از نیکوتین بودم و بایکی از دوستان بهبودی در راه مسافرت زیارتی خارج از کشور بودیم که در نزدیکی مرز کشور همسایه تصادف بسیار وحشتناک و سختی بر ایمنان اتفاق افتاد. من و دوست بهبودی ام که همراه من بود، به شدت زخمی شدیم. من چون جراحات داخلی زیادی داشتم در کنار جاده خوابیده بودم و نمی توانستم تکان بخورم و تمام راننده ها که برای کمک کنارم می آمدند و می پرسیدند که چی شده؟ من سردرگم و گیج و مهوت از این تصادف بودم. تا اینکه ما را با آمبولانس به نزدیکترین بیمارستان اعزام کردن و در آن بیمارستان هم چندین نفر که با یک ماشین دیگر که همزمان بامابه سفر زیارتی با کمی فاصله از ما می آمدند، همگی دوستان بهبودی و انجمنی و پاک از نیکوتین بودند، سریع خودشان را به بیمارستان و بالای تخت من رساندند. چون من ساعت ها بلا تکلیف بودم و دردمی کشیدم و هیچ کس تا قبل از عمل یا نمی دانست یا نمی خواست اطلاعاتی به من در مورد جراحات داخلی بدنم به من بدهد، سخت سردرگم و گیج و منگ بودم و شاید در کسری از ثانیه به یک باره احساس کردم که تنها راه حل و تنها درمان من برای خارج شدن از این بلا تکلیفی و سردرگمی و درد کشیدن، مصرف نیکوتین هست و یک لحظه گفتم کاش یک نیکوتین بود و من مصرف می کردم و آرام می شدم ولی خوشبختانه به خاطر رابطه صمیمی که با دوستان بهبودی داشتم چندین دوست بهبودی در کنار من بودند و تمام کارهای بیمارستان و بستری من را انجام دادند و قوت قلب من بودند و تا آمدن اعضای خانواده ام در کنار تخت من ماندند. بعد از مرخص شدن از بیمارستان ۶ ماه در خانه بستری بودم و دوستان بهبودی هر روز برای عیادت و دلداری من می آمدند و کمک مادی و معنوی زیادی در این مدت برای من انجام دادند. من با کمک خداوند و حمایت آنها توانستم پاک بمانم و پاک زندگی کنم و دوباره سلامتیم را بدست بیاورم.

بانوشتن این خاطره هم دوست داشتم بگویم که من تولد پنج سالگیم و این چندسال پاکیم را مدیون خدمت، و رابطه صمیمی با دوستان بهبودی و انجمن و راهنمای خوبم هستم و از طریق فصلنامه پیام رهایی دوست داشتم که از همه آنها که مرا در این مسیر بهبودی، پاکی و سلامتی همراهی کردند و خصوصا، از همسر فداکار و فرزند مهربانم و خانواده عزیزم که حقیقتا بزرگترین پشتوانه بهبودی من هستند، سپاسگزاری کنم.

دعای هر روز من،، "خداوندا به من نشان بده چگونه می توانم به کسی که بیمار است کمک کنم" .





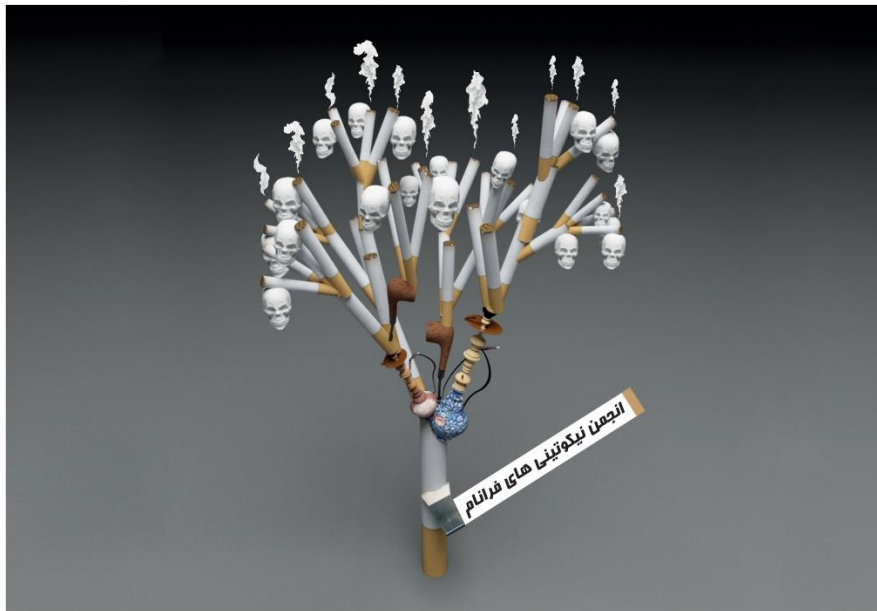
ما یاد می گیریم خود را دوست بداریم.

## مشارکت

### شروع نیکوتین

سلام دوستان فاطمه هستم معتاد به نیکوتین، اول از هر چیزی سلام می کنم به خداوند بزرگ و مهربانم خداروشکر و سپاس بخاطر لحظه به لحظه پاکیم. چند وقتی بود که می خواستم تجربه اول مصرف و تجربه آخر مصرفم را بنویسم و در اختیار دوستان بیهودیم قرار بدهم، ولی شرایط آن را نداشتم و با خودم می گفتم دوستان دیگر اینکار را انجام می دهند و نیازی به تجربه من نیست. ولی تجربه ام می گفت پس کمک یک معتاد به معتاد دیگر چطور میشود؟ خدا را شکر که به من این توان را داد، که بتوانم قلم به دستم بگیرم و بنویسم، من چون عضو انجمن دیگری هم بودم و زمان مصرف مواد مخدر، نیکوتین مصرف نمی کردم، وقتی وارد کمپ شدم در آنجا دوستان همه نیکوتین مصرف می کردند و به من سیگار تعارف کردند و گفتند که سیگار فعلا برات خوب هست و من هم شروع به مصرف کردم. روزهای اول اصلا نمیتوانستم مصرف کنم ولی باز دود سمی را وارد بدنم می کردم، بعد از مدتی متوجه شدم که به نیکوتین وابسته شدم، خیلی تجربه بدی بود چون هیچ لذتی از مصرف آن نمی بردم. راهنمایم وقتی دید، با من صحبت کرد، خودش هم عضو انجمن نیکوتینی های فرانام و ساکن تهران بود و به من پیشنهاد داد که نیکوتین را کنار بگذارم. وقتی از خطرات نیکوتین و اینکه چه وجهه زشتی برای یک خانم دارد که در اجتماع نیکوتین مصرف کند، و بدتر از همه فرزندانم هم از من الگو برداری می کنند مرا آگاه کرد، تصمیم به قطع مصرف گرفتم. خدارا شکر خیلی راحت قطع مصرف کردم با اینکه همسرم مصرف کننده نیکوتین بود تا سه سال و نیم پاک ماندم، اما بدون جلسات و راهنما. تا به روز خواهرم را از دست دادم، برای سرکوب کردن احساساتم، نیکوتین مصرف کردم و این یکبار مصرف من، باعث شد دو سال مصرف کنم. تا اینکه به کمک خداوند و راهنمایم جلسه نیکوتینی ها در شهر ما برگزار شد. و من وارد جلسات شدم، خدمت گرفتم راهنما گرفتم و خداروشکر تا به الان نزدیک به سه سال هست که پاکم. امروز به این نتیجه رسیدم بدون انجمن، راهنما و قدم ها محکوم به فنا هستم. خداروشکر به کمک خدا الان خودم راهنما هستم، رهجو دارم و به دیگران هم تجربه قدم ها را انتقال میدهم.

فاطمه-ت



www.nicairan.org





زندگی روحانی ما یک تئوری نیست ، یک حقیقت است.  
حقیقتی که هر کس خود باید آن را تجربه کند.

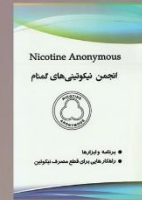
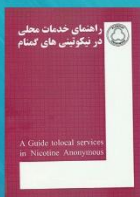
## مشارکت

### در شهر من خلخال ، هنوز هم جلسه نیکوتین نداریم.

اولین روزی که از مدرسه فرار کردم بخاطر مصرف سیگار بود. آن روز با دوستانی همراه شدم که همه مصرف کننده بودند و همراهی و مصرف نیکوتین با آنها به من احساس بزرگی داد و باعث شد روزهای دیگر هم از مدرسه فرار و همراه آنها برای مصرف سیگار به پارک کنار مدرسه بروم و این روند ادامه دار شد تا در نهایت درس و مدرسه را کلا رها و به شهری دیگر رفتم . آنجا شدت بیماری اعتیاد به نیکوتین در من ، به اوج خودش رسید و در همه وقت و همه جا و همه حال سیگار می کشیدم. در محل کارم بعد از سیگار کشیدن فیلتر آن را به پشت بام پرت می کردم و فکر می کردم هیچ کسی نمی بیند، اما یک روز که با کارفرما برای انجام کاری وارد آنجا شدیم ، با دیدن آن همه فیلتر سیگار مورد سرزنش کارفرما قرار گرفتم و به شدت شخصیتیم در محل کار تخریب شد و شدیداً خجالت کشیدم. دیگر به مرحله ای رسیده بودم که برای لذت سیگار نمی کشیدم و فقط برای سرکوب احساساتم ، خصوصاً غم ها و ناراحتی ها مصرف می کردم. سالها بود که معتاد به نیکوتین شده بودم و مورد تحقیر و تخریب خانواده و جامعه بودم ، بارها به خودم و نزدیکانم قول دادم که قطع مصرف کنم اما ساعتی نمی گذشت که دوباره مصرف می کردم. دیگر نه آنها به قطع مصرف امید داشتند و نه خودم و از دید آنها یک آدم بی اراده و سست بودم . مصرفم به حدی زیاد شده بود که حتی کارم را داشتم از دست می دادم و غیر مستقیم تهدید به اخراج شدم و در اینجا بود که تمایل به قطع مصرف نیکوتین در من شکل گرفت و برای ۲۴ ساعت قطع مصرف کردم و بلافاصله شروع به تماس و ارتباط با دوستان بهبودی کردم و از آنها کمک خواستم. انگار اختیار از دستم خارج بود و تمام کارها را خداوند انجام می داد. من نمی دانستم که چه کار دارم می کنم ، دوستانم آمدند پیام شان را به من دادند و امید را در دل من کاشتند. من در کنار آنها احساس قدرت می کردم و با کمک آنها و راهکارها و ابزارهای انجمن توانستم در قطع مصرف خود باقی بمانم، اما در مرحله اول ، پاک ماندن برای ۲۴ ساعت به من کمک کرد که باوری پیدا کنم که می شود. اگر کوچکترین احساس یا میل به مصرف به سراغم می آمد سریع تلفن را بر می داشتم با دوست بهبودی ام تماس می گرفتم و همین که اقرار به وسوسه ام می کردم میل به مصرف از من گرفته میشد. رفته رفته در جلسات مجازی شرکت کردم ، (چون در شهر ما جلسات حضوری نیکوتین نداریم) و افراد دیگری که مثل من از نیکوتین رها شده بودند در آن گروه مشارکت می کردند و تبادل تجربه داشتیم و کم کم میل به مصرف در من جای خود را به میل به رشد و بهبودی داد. اما بیماری من همیشه خواهان یکبار مصرف است و من با ارتباط با انجمن نیکوتینی های فرانام ، راهنما و دوستان همدرد می توانم بیماری ام را در نقطه ای از فعالیت باز نگه دارم و این امکان که بهبودی هم وجود دارد را باور دارم . امروز از خداوند بخاطر اینکه مصرف نمی کنم و وسوسه مصرف را از من گرفته سپاسگزارم. یوسف - ز

www.nicotine-anonymous.org





### کمیته انبار داری

انجمن نیکوتینی های فرانام برای اینکه بتواند تمام تمرکز خود را به هدف خود که رساندن پیام به مصرف کننده ای که تمایل به قطع مصرف دارد، اختصاص دهد، کمیته های خدماتی را توسط رای رابطین گروه ها تشکیل می دهد که یکی از این کمیته ها، کمیته انبار داری می باشد. این کمیته تشکیل می شود از مسؤل کمیته و اعضای که هر یک مسؤلیت هایی را برعهده دارند. دریافت درخواست های نواحی، بسته بندی درخواست ها، ارسال درخواست ها به باربری ها، سرشماری و اعلام به موقع درخواست انبار به شورای منطقه ایران جهت چاپ نشریه جدید و برنامه ریزی نحوه چاپ را می توان از خدمات این کمیته نام برد. تمام اقلام انجمن در این کمیته نگهداری می شود و تمام شرایط برای حفظ و نگهداری این اقلام صورت می گیرد.

در حال حاضر کمیته انبار داری شورای منطقه NIC.A مسؤلیت فروش و ارسال نشریات، چیپ و سکه به کمیته های نشریات نواحی و متقابلاً این کمیته های فرعی به نشریات گروه ها خدمات رسانی می کنند. اعضای انجمن هم می توانند از خدمتگزاران نشریات گروه ها این نشریات را دریافت و هزینه آن را پرداخت کنند.

نشریاتی که تا بحال توسط انجمن NIC.A تهیه و چاپ شده در انبار موجود است عبارتند از: کتاب راهنمای کارکرد قدم، کتاب پایه، مسیر مابوسی رهایی، کتابچه تازه واردان، یکسال معجزه، نود روز نود راه، راهنمای خدمات محلی، کتابچه اطلاع رسانی، فصلنامه پیام رهایی، کتابچه های زرد و سبز و آبی، و چند نمونه بروشور، می باشد.

رضاح