



www.nicotine-anonymous.org

Публикации

Служба Всемирного Обслуживания Анонимных Никотинозависимых принимает переводы, добросовестно выполненные участниками Анонимных Никотинозависимых, если текст максимально соответствует изначальному содержанию и передаёт смысл литературы, одобренной Конференцией.

Авторские права и правила печати

Все лица и организации должны получать письменное разрешение от Всемирного Офиса Обслуживания Анонимных Никотинозависимых, прежде чем цитировать и перепечатывать любые оригинальные материалы Анонимных Никотинозависимых. Ксерокопирование печатных материалов Анонимных Никотинозависимых или копирование с сайта Всемирного Обслуживания Анонимных Никотинозависимых на любой сайт или для публичного распространения является нарушением авторских прав. Мы рекомендуем читать ознакомительные материалы Анонимных Никотинозависимых на официальном сайте Всемирного Обслуживания Анонимных Никотинозависимых и/или приобретать литературу полностью или частично в нашем интернет-магазине.

Соглашение о переводах

Все переводы литературы Анонимных Никотинозависимых, предоставленные Всемирному Обслуживанию Анонимных Никотинозависимых, одобренные на основании добросовестного сотрудничества согласно Соглашению об отказе от ответственности, становятся собственностью Всемирного Обслуживания Анонимных Никотинозависимых. Люди, организации и члены Анонимных Никотинозависимых, которым выдаётся разрешение на производство, распространение и продажу переведённых материалов должны отчитываться об этой деятельности перед Всемирным Офисом Обслуживания Анонимных Никотинозависимых. Из полученных средств может быть запрошено денежное пожертвование в поддержку Всемирного Обслуживания Анонимных Никотинозависимых. Размер пожертвования определяется при участии членов Совета Всемирного Обслуживания Анонимных Никотинозависимых.

Анонимные Никотинозависимые: Программа и её инструменты

ПРОГРАММА

Двенадцать Шагов

С разрешения Анонимных Алкоголиков, Двенадцать Шагов были адаптированы для программы Анонимных Никотинозависимых. Двенадцать Шагов освещают духовные аспекты программы выздоровления. Новичкам особенно важно изучить, понять и извлечь для себя пользу из первых трёх Шагов. Признавая своё бессилие перед никотином, приходя к вере в Силу, более могущественную, чем мы, и принимая решение перепоручить нашу волю и нашу жизнь заботе этой Силы, мы делаем первые три шага на пути к свободе. Так мы обретаем свободу и впускаем в свою жизнь здоровье, здравомыслие и душевный покой.

Шаги — это процесс самопознания; некое путешествие к духовной гармонии. Они являются сердцем программы. Программа многое предлагает и ничего не требует, кроме желания жить свободной от никотина жизнью. Многие из нас полагают, что чем дольше мы остаёмся чистыми, тем нужнее нам Шаги. Ведь нам всё больше хочется улучшить качество жизни. Это

процесс, который каждый проходит в своём темпе. Сообщество поощряет выздоровление, но не требует его.

Двенадцать Традиций

Двенадцать Традиций формируют Сообщество в целом и обеспечивают его единство. Они направляют собрания на путь, который работал для множества людей, приводя их к выздоровлению долгие годы. В Традициях говорится о нашей главной цели — достучаться до других зависимых от никотина, которые ищут выздоровления, и помочь им. С помощью этих направляющих принципов любая группа НикА работает по единым основополагающим законам. Анонимность и конфиденциальность — необходимые части этой программы. Они обеспечивают безопасность личной информации каждого участника Сообщества и защищают Сообщество в целом от споров и сплетен.

Мудрость Традиций может пригодиться, когда вы взаимодействуете в других ситуациях, например, в семье, на работе и других сообществах. Традиции очень помогли тем, чьи жизни зависимость сделала неуправляемыми, создать прочный фундамент для долгой жизни Сообщества взаимной поддержкой.

ИНСТРУМЕНТЫ

Собрания

Сила собраний — в группе поддержки. Невозможно не заметить поразительное сходство нашего прошлого опыта и единую цель — свободу от никотина. На собраниях мы делимся нашим опытом, силой и надеждой. Большинство из нас заметили, что каким-то образом на каждом без исключений собрании хотя бы что-то из сказанного непременно касается нашего сердца. Кто-то показал нам путь, как найти силу против той же слабости, которая есть у нас; кто-то, кто был совершенно безнадежен, вдохновился и поджёг фитиль нашей надежды; кто-то посмеялся над трудностями и напомнил нам, что не стоит воспринимать жизнь чересчур серьёзно.

Собрания — мощный инструмент программы. Регулярно посещая их, мы укрепляем наше решение и обязательство жить без никотина. Мы находим принятие и поддержку, когда высказываемся в обстановке без сплетен, критики и непрошенных советов. Мы учимся сосредотачиваться на себе и делиться честно и с любовью. Нам не нужно анализировать процесс выздоровления. Мы просто знаем, что это работает, и поэтому продолжаем приходить на собрания!

Список телефонов

Список телефонов включает имена и телефоны всех участников группы, кто готов предложить и получить поддержку в перерывах между собраниями.

Если на собрании выдаётся список телефонов, то рамках общего этикета принято звонить днём или вечером. Но даже в неуточное время звонок простителен, если у вас возникла срочная потребность в поддержке ради сохранения чистоты. На некоторых группах в список вносят также адрес электронной почты.

Литература

Наша литература состоит из:

- нескольких буклетов;
- книг:

- Анонимные Никотинозависимые
- Рабочая Тетрадь по Шагам Анонимных Никотинозависимых
- Наш путь к свободе *(пока не переведено на русский язык — прим. перев.);*
- ежедневных размышлений:
 - Год чудес;
 - 90 дней 90 пройденных путей
- буклетов:
 - буклет для новичка;
 - Двенадцать Традиций.

Эти материалы были написаны выздоравливающими никотинозависимыми в рамках добровольного служения. Вся литература с логотипом Анонимных Никотинозависимых была одобрена Мировой Конференцией по Обслуживанию. Листовки освещают ряд вопросов и разъясняют некоторые аспекты программы выздоровления. Книга «Анонимные Никотинозависимые» состоит из главы «Наша история», опросника и подробных текстов о каждом из Двенадцати Шагов и каждой из Двенадцати Традиций.

Книга «Наш путь к свободе» состоит из историй участников Сообщества, которые делятся своим опытом употребления никотина и выздоровления от этой зависимости.

Новичкам предлагается прочитать как можно больше из интересующей их литературы. Мы находим, что на разных этапах чистоты чтение может открыть новые краски на палитре выздоровления и привести к новым осознаниям. Всю литературу, включая переведённую, можно приобрести на нашем сайте.

Спонсорство

Спонсоры — это участники Сообщества, которые устойчивы в чистоте и готовы делиться своим опытом один на один с другим участником. Эти люди применяют Двенадцать Шагов во всех своих делах так усердно, как только могут. Спонсоры выступают в качестве проводников с позиции своего опыта в физическом, эмоциональном и духовном аспектах выздоровления. Спонсор передаёт дальше то, что он(а) получил(а) от других в этой программе, понимая, что это и есть лучший способ сохранить свой собственный дар выздоровления.

Чтобы найти спонсора, вы можете подойти после собрания к кому-то, кто, на ваш взгляд, сможет помочь вам достичь продолжительной чистоты. Если после нескольких собраний вам всё ещё не удалось договориться с кем-то о спонсорстве, пообщайтесь с ведущим. Он(а) может предложить кого-то на роль вашего спонсора. В некоторых случаях можно договориться о временном спонсорстве. Каждый решает за себя. Можно даже договориться о спонсорстве по телефону, если нет возможности общаться лично.

Служение

Цель нашего Сообщества — нести весть свободы от никотина тем никотинозависимым, кто ещё страдает. Мы ищем способ информировать людей о том, что существует НикА. Тем не менее, мы помним, что наша программа основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде. Мы не пытаемся принудить кого-либо, мы лишь информируем. Любое служение, пускай даже самое мелкое, которое помогает достучаться до другого зависимого от никотина, который всё ещё страдает, повышает качество нашего собственного выздоровления.

Присутствовать на собраниях и делиться опытом, силой и надеждой — самое важное служение в донесении вести. Кроме этого, готовить комнату для собрания, поддерживать наличие литературы, приветствовать новичков, размещать объявления о событиях группы, делать что угодно из того, что должно быть сделано на группе НикА, — всё это мы делаем в знак благодарности за то, что так щедро получили. Мы можем сделать то, что в наших силах. Мы получаем по мере того, как отдаём, и это учит нас тому, что служение — один из ценных инструментов выздоровления.