

کتاب پایه

www.ketab.ir

ترجمه: انجمن نیکوینی های سابق

عنوان و نام پدیدآور :	کتاب پایه/ دفتر خدمات جهانی نیکوتینی های گمنام؛ ترجمه انجمن نیکوتینی های سابق
مشخصات نشر :	تهران : انتشارات سپینا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری :	۸۳ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک :	978-622-692006-3
وضعیت فهرست نویسی :	فیبا
یادداشت :	عنوان اصلی: Nicotine Anonymous : the book, 4th ed, 2008.
موضوع :	انجمن نیکوتینی های گمنام
موضوع :	Nicotine Anonymous
موضوع :	نیکوتین -- اعتیاد -- درمان
موضوع :	Nicotine addiction -- Treatment
موضوع :	نیکوتین
موضوع :	Nicotine
شناسه افزوده :	دفتر خدمات جهانی نیکوتینی های گمنام
شناسه افزوده :	Nicotine Anonymous World Services, Inc.
شناسه افزوده :	انجمن نیکوتینی های سابق
رده بندی کنگره :	HV ۵۷۴۰
رده بندی دیویی :	۶۱۳/۸۵
شماره کتابشناسی ملی :	۶۰۲۰۶۱۶



انتشارات سپینا

کتاب پایه

ترجمه: انجمن نیکوتینی های سابق

ناشر: انتشارات سپینا

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۲۰۰۶-۳

سال نشر: ۱۳۹۸

تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

بهاء: اهدایی

www.ketab.ir

فهرست

- پیشگفتار - دیباچه ۲
- آزادی جدید - داستان راجر ۲
- بخش اول : داستان ما ۱۶
- بخش دوم : پرسشنامه و نقل قولها ۴۱
- معرفی ۴۱
- الف - چگونه بود؟ ۴۲
- ب - چه شد؟ ۵۸
- ج - اکنون چگونه هستید؟ ۶۸

پیشگفتار

دیباچه

نیکوتینی‌های گمنام یک انجمن همیاری از زنان و مردانی است که به یکدیگر کمک می‌کنند تا به یک زندگی رها از نیکوتین را تجربه کنند. ما تجربه، نیرو و امیدهایمان را با یکدیگر به مشارکت می‌گذاریم و بدینگونه می‌توانیم از این اعتیاد قدرتمند رها بمانیم. تنها لازمه عضویت تمایل به قطع مصرف نیکوتین می‌باشد. برای عضویت هزینه یا شهریه‌ای دریافت نمی‌شود. ما از طریق کمک‌های داوطلبانه اعضا، متکی به خود هستیم. نیکوتینی‌های گمنام به هیچ گروه، فرقه، مؤسسه، سازمان و موجودیت سیاسی وابستگی ندارد. وارد هیچ بحث و جدالی نمی‌شود و هیچ چیزی را تائید و یا رد نمی‌کند. هدف اصلی ما حمایت و پشتیبانی از کسانی است که سعی در رهایی از نیکوتین دارند. (اقتباس و چاپ با کسب اجازه از انجمن AA)

در سال ۱۹۸۸ انجمن نیکوتینی‌های گمنام به نام سیگاری‌های گمنام شناخته می‌شد. در آن زمان پرسشنامه‌ای را در اختیار اعضا قرار داد. در سال ۱۹۹۲ اولین نسخه کتاب پایه بر اساس پاسخهای اعضا به این پرسشها چاپ و منتشر شد. این اولین سعی و کوشش ما در به دست آوردن رهایی از این اعتیاد قدرتمند و باقیماندن در این رهایی بود. در چاپ دوم کتاب بسیاری از اشتباهات دستور زبانی موجود اصلاح و در بعضی موارد کلمات سیگار به نیکوتین تغییر داده شد. در چاپ سوم کتاب آزادی جدید - داستان راجرز - به کتاب اضافه گردید.

بخش اول - «داستان ما» که از پاسخهایی که اعضا به پرسشها داده‌اند بصورت زندگینامه درآورده شده است. این زندگینامه تجربه مشترک ما را قبل و بعد از دستیابی به رهایی از نیکوتین بیان می‌کند.

بخش دوم - «پرسشنامه و نقل قولها» که شامل خلاصه پاسخهای قابل ملاحظه اعضا به پرسشهای پرسشنامه است.