

## THE TWELVE STEP of NICOTINE ANONYMOUS

### قدمهای دوازده گانه نیکوتینی های گمنام

- ۱- ما اقرار کردیم در برابر نیکوتین عاجز بودیم، که اختیار زندگی از دستمان خارج شده بود.
  - ۲- ما به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر از ما، میتواند سلامت عقل را به ما باز گرداند.
  - ۳- ما تصمیم گرفتیم که اراده و زندگیمان را به مراقبت خداوندی که درک میکردیم بسپاریم.
  - ۴- ما یک تراژنامه اخلاقی جستجوگرانه و بی باکانه از خود تهیه کردیم.
  - ۵- ما چگونگی دقیق خطاهایمان را به خداوند، به خود و به یک انسان دیگر اقرار کردیم.
  - ۶- ما آمادگی کامل پیدا کردیم تا خداوند تمامی این نواقص شخصیتی ما را بر طرف سازد.
  - ۷- با فروتنی از او خواستیم کمبود فضایل اخلاقی ما را مرتفع سازد.
  - ۸- ما فهرستی از تمام کسانی که به آنها آسیب رسانده بودیم تهیه کردیم، و خواستار جبران خسارت از تمام آنها شدیم.
  - ۹- ما بطور مستقیم در هر جا که امکان داشت از این افراد جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که اجرای این امر به ایشان و یا دیگران آسیب برساند.
  - ۱۰- ما به تهیه تراژنامه شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم سریعاً به آن اقرار کردیم.
  - ۱۱- ما از راه دعا و مراقبه خواستار رابطه آگاهانه خود با خداوندی که درک میکردیم شده و فقط جویای آگاهی از خواست او برای خود و قدرت اجرایش شدیم.
  - 12- با بیداری روحانی حاصل از بر داشتن این قدمها کوشیدیم این پیام را به دیگر معتادان نیکوتین برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی خود به اجرا در آوریم.
- نیکوتینی های گمنام، با کسب اجازه از الکلیهای گمنام قدمهای دوازده گانه این انجمن را اقتباس نموده است. قدمهای دوازده گانه جنبه روحانی و معنوی برنامه بهبودی ما را در بر دارد.
- به تازه واردان قویاً پیشنهاد میکنیم که تا حد امکان از منافع عظیم سه قدم اولیه بهره مند گردند.
- با پذیرش عجز در برابر نیکوتین، با رسیدن باور یک نیروی برتر از خودمان و با تصمیم به سپردن اراده و زندگیمان به مراقبت این نیرو، اولین گامها در مسیر آزادیمان را بر میداریم. ما آزاد هستیم که از یک زندگی معقول، روشن و سالم تری بهره مند شویم.
- قدمها فرایند و حرکتی است بسوی اکتشاف خودمان و رسیدن به یک آرامش روحانی. قدمها قلب برنامه ماست. همه چیز در این برنامه پیشنهادی میباشد، با استثناء تمایل به قطع مصرف، که لازم است آن را داشته باشیم.
- بسیاری از ما دریافته ایم که با در ترک باقی ماندن، قدمها برایمان بگونه فزاینده ای جذاب تر میگردد. همچنین تمایل ما به گسترش دادن کیفیت زندگیمان فزونی خواهد یافت.
- این فرایند و حرکتی است که هر عضو آنرا به شیوه خاص خود انجام میدهد.
- انجمن، بهبودی را حمایت و پشتیبانی میکند، آنرا مطالبه نمیکند.**