

راهنمای کارکرد ۱۲ قدم جهانی

www.ketab.ir

ترجمه: انجمن نیکو بینی های سابق

عنوان و نام پدیدآور	راهنمای کارکرد ۱۲ قدم جهانی / ترجمه انجمن نیکوتینی های سابق
مشخصات نشر	تهران: انتشارات سپینا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۵۸ ص.
شابک	978-622-6920-05-6
وضعیت فهرست نویسی	فتیبا
یادداشت	Nicotine Anonymous Step Study Workbook
موضوع	برنامه های دوازده قدمی
موضوع	Twelve-step programs
موضوع	نیکوتین
موضوع	Nicotine
موضوع	نیکوتین -- اعتیاد -- درمان
موضوع	Nicotine addiction -- Treatment
موضوع	نیکوتین -- عوارض جانبی
موضوع	Nicotine -- Side effects
موضوع	دخانیت -- اعتیاد -- درمان
موضوع	Tobacco use -- Treatment
شناسه افزوده	انجمن نیکوتینی های سابق
رده بندی کنگره	HV۵۷۴۰
رده بندی دیویی	۶۱۳/۸۵
شماره کتابشناسی ملی	۶۰۲۲۶۸۶



انتشارات سپینا

راهنمای کارکرد ۱۲ قدم جهانی

ترجمه: انجمن نیکوتینی های سابق

ناشر: انتشارات سپینا

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۲۰-۰۵-۶

سال نشر: ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

بهاء: اهدایی

این کتاب برای کمک به اعضا برای کارکرد قدمها تهیه شده است. برای برخی اعضا، این برنامه تنها برای قطع مصرف نیکوتین است. در حالی که بسیاری دیگر برای ارتقای کیفیت زندگی‌شان با کارکردن و انجام مستمر و مداوم این قدم‌ها، می‌توانند بیش از این کسب کنند. در نهایت، نتیجه قدم دوازدهم دستیابی به "بیداری معنوی و تبدیل تجربه اعتیادمان به ابزاری قدرتمند برای کمک به دیگر مصرف‌کنندگان نیکوتینی است که به دنبال بهبودی هستند؛ به علاوه ما را در تمرین اصولی که در این فرایند آموخته ایم، در تمام جنبه‌های زندگی‌مان مداومت می‌بخشد.

ما امیدواریم که هم تازه‌واردان و هم کسانی که قبلاً قدم‌ها را کار کرده‌اند، این کتاب را راهنمای مفیدی برای فهم و کارکرد قدمها بیابند. ما پیشنهاد می‌کنیم اعضا، این کتاب را با راهنما یا دیگر اعضای ما تجربه استفاده کنند. روی جوانب هر قدم تاکید و توضیح مختصر داده شده است. به دنبال هر یک از این جوانب مجموعه‌ای از پرسشها آمده است. ما اعضا را تشویق می‌کنیم که پاسخها را به هر صورتی که دوست دارند بنویسند. در طول مدت کارکرد سوالها ممکن است تصمیم بگیرید از برخی از سوالها رد شوید و بعدها در زمانی دیگر به آنها برگردید. همچنین ممکن است به سوالهای بیشتر و یا پاسخ‌های طولانی‌تر فکر کنید. لطفاً آنها را به یادداشتهای شخصی خود اضافه کنید.

یادآوری: کلمات خداوند و ضمیر او که در این قدم‌ها آورده شده است، بر پایه ۱۲ قدم اصلی الکلیهای گمنام است که در سال ۱۹۳۹ نوشته شده است. اقتباس نیکوتینی‌های گمنام از این قدم‌ها به معنی وابستگی به الکلی‌های گمنام یا هر مسلک و فرقه مذهبی نیست. نیکوتینی‌های گمنام یک مذهب نیست و یک مسیر معنوی رسمی یا تایید شده ندارد.

برنامه ما بر اساس اصول روحانی جهان است و مفاهیم خدا، نیروی برتر و نیرویی قویتر از ما را به عنوان یک ابزار ضروری برای بهبودی اعتیاد فعال ما به نیکوتین استفاده می‌کند. سنتها ما را به سوی تمرکز بر روی اصول و خودداری از جدال سوق می‌دهد، طوری که هدف اولیه خود را بر حمایت از نیکوتینی که هنوز در عذاب است، متمرکز کنیم. هر عضو آزاد است که به درک خود از نیرویی برتر از خودش برسد و ارزش و هدف وارد کردن یک نیروی برتر را در زندگی‌ش درک کند.