

برنامه دوازده قدم ترک اعتیاد

۱. ما اقرار کردیم که در مقابل اعتیادمان عاجز بودیم و زندگیمان آشفته گردیده بود .
۲. ما به این باور رسیدیم که نیرویی برتر از خودمان نمی تواند سلامت عقل را به ما باز گرداند.
۳. تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی خود را به خداوند بدان گونه که او را درک کردیم بسپاریم
۴. ما یک ترازنامه اخلاقی بی باکانه و جسورانه از خود تهیه کردیم .
۵. ما چگونگی دقیق خطاهای خود را به خداوند به خودمان و به یک انسان دیگر اقرار کردیم.
۶. ما کامل آماده شدیم که خداوند تمام این نواقص شخصیتی ما را برطرف کند.
۷. ما با فروتنی از او خواستیم که کمبودهای اخلاقی ما را برطرف کند
۸. ما فهرستی از تمام کسانی که آزار داده بودیم تهیه کردیم و خواستار جبران خسارت نسبت به تمام آنها شدیم .
۹. ما بطور مستقیم در هر کجا که امکان داشت از این افراد جبران خسارت نمودیم مگر در مواردی که اجرای این امر به ایشان و یا دیگران زیان وارد نماید.
۱۰. ما به تهیه ترازنامه شخصیتی خود ادامه دادیم و هر گاه در اشتباه بودیم سریعاً بدان اقرار نمودیم.
۱۱. ما از راه دعا و تفکر جویای بهتر نمودن رابطه آگاهانه خود با خداوند بدانگونه که او را درک می کردیم شدیم و دعا کردیم فقط برای آگاهی از اراده او برای خودمان و قدرتی که آنرا به انجام رسانیم.
۱۲. بایک بیداری روحانی که در نتیجه این قدم ها پیدا کردیم ما سعی نمودیم این پیام را به معتادان برسانیم و این اصول را در تمام امور خود به اجرا در آوریم .

تهیه کننده : کوثر کرمی جو سوپروایزر آموزشی بیمارستان شهید رجایی یاسوج
تایید کننده : دکتر قادرزاده باقری روانشناس بالینی