



تهران ناحیه 10

شهریور 1405

قدم‌های دوازده‌گانه نیکوتینی‌های گمنام

1. ما پذیرفتیم در برابر نیکوتین عاجز بودیم و اختیار زندگی از دستمان خارج شده بود.
2. ما به این باور رسیدیم که يك نیروی برتر می‌تواند سلامت عقل را به ما باز گرداند.
3. ما تصمیم گرفتیم اراده و زندگی‌مان را به مراقبت خداوندی که درك می‌کردیم بسپاریم.
4. ما يك ترازنامه اخلاقی جستجو گرانه و بی‌باکانه از خود تهیه کردیم.
5. ما چگونگی دقیق خطاهایمان را در برابر خداوند، خود و يك انسان دیگر پذیرفتیم.
6. ما آمادگی کامل پیدا کردیم تا خداوند کلیه نواقص شخصیتی ما را برطرف سازد.
7. با فروتنی از او خواستیم کمبود فضایل اخلاقی ما را مرتفع سازد.
8. فهرستی از تمام کسانی که به آن‌ها آسیب رسانده بودیم تهیه کرده و خواستار جبران خسارت از تمام آن‌ها شدیم.
9. ما 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.
10. ما به تهیه ترازنامه شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم سریعاً آن را پذیرفتیم.
11. ما از راه دعا و مراقبه خواهان ارتقاء رابطه آگاهانه خود با خداوندی که درك می‌کردیم شده و فقط جویای آگاهی از خواست او برای خود و قدرت اجرایش شدیم.
12. با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدم‌ها کوشیدیم این پیام را به نیکوتینی‌های دیگر برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی خود به اجرا در آوردیم.



تهران ناحیه 10

شهریور 1405

جلسات روزهای شنبه

جلسه آنلاین (Nica) گروه رهایی (همبستگی) ساعت 18 الی 19/30 در الوکام لینک ورود به جلسه https://event.alocom.co/class/nicotinfree/nicotinfree	جلسه آنلاین (Nica) گروه روزهای پاک (همبستگی) ساعت 13 الی 14/30 در الوکام لینک ورود به جلسه https://event.alocom.co/class/nicotinfree/ruzhayepak1405
جلسه نیکوتین (Nica) گروه گلچین (آقایان) ساعت 18 الی 19/30 نبرد جنوبی ، خیابان بقایی ، خیابان آقاجانلو ، داخل پارک گلچین پشت مسجد جنب ورزشگاه	جلسه آنلاین (Nica) گروه آفتاب (همبستگی) ساعت 16/30 الی 18 در الوکام لینک ورود به جلسه https://event.alocom.co/class/nicotinfree/nicotinihayeaftab
جلسه نیکوتین (Nica) گروه مهر چیدر (همبستگی) ساعت 18 الی 19/30 چیدر ، میدان ندا ، نبش خیابان سلیمی جنوبی ، روبروی بانک پارسیان ، کنار درمانگاه	جلسه نیکوتین (Nica) گروه نیاز (همبستگی) ساعت 17 الی 18/30 پاکدشت ، خیابان علامه ، روبروی استخر یاس سفید ، نبش کوچه مرصاد، ورزشگاه شهید آرزومندی
جلسه نیکوتین (Nica) گروه آرامش (همبستگی) ساعت 20 الی 21/30 کیانشهر ، خیابان صالحی ، سرای محله کیانشهر جنوبی	جلسه نیکوتین (Nica) گروه نفس پاک (همبستگی) ساعت 18 الی 19 قرچک ، روبروی مسجد جامع ، داخل پارک شهرداری ، زیرزمین سرای محله



تهران ناحیه 10

شهریور 1405

جلسات روزهای یکشنبه

جلسه نیکوتین (Nica) گروه مسیر سبز (آقایان) ساعت 18 الی 19/30 شاهرود، میدان شفا ، پارک شفا ، مسجد داخل پارک	جلسه آنلاین (Nica) گروه روزهای پاک (همبستگی) ساعت 13 الی 14/30 در الوکام لینک ورود به جلسه https://event.alocom.co/class/nicotinfree/ruzhayepak1405
جلسه نیکوتین (Nica) گروه نجات (همبستگی) ساعت 19 الی 20/30 پاکدشت ، خاتون آباد ، نبش داروخانه ، خیابان رجایی ، کوچه گلشن 9 ، خیابان جوان، پارک جوان ، پشت سالن ورزشی شهدا	جلسه نیکوتین (Nica) گروه مهر چیدر (همبستگی) ساعت 16 الی 17/30 چیدر ، میدان ندا ، نبش خیابان سلیمی جنوبی ، روبروی بانک پارسیان ، کنار درمانگاه
جلسه نیکوتین (Nica) گروه ایمان (آقایان) ساعت 19 الی 20/30 ورامین ، محله کارخانه قند ، خیابان شهید چمران ، انتهای کوی آزادی ، حسینیہ علی اکبر قشلاق	جلسه آنلاین (Nica) گروه آفتاب (همبستگی) ساعت 16/30 الی 18 در الوکام لینک ورود به جلسه https://event.alocom.co/class/nicotinfree/nicotinihayeaftab
جلسه نیکوتین (Nica) گروه قیام (همبستگی) ساعت 19 الی 20/30 میدان قیام ، بلوار قیام ، سرای محله قیام ، طبقه 5	جلسه آنلاین (Nica) گروه رهایی (همبستگی) ساعت 18 الی 19/30 در الوکام لینک ورود به جلسه https://event.alocom.co/class/nicotinfree/nicotinfree
جلسه نیکوتین (Nica) گروه شقایق (آقایان) ساعت 19 الی 20/30 پاکدشت، میدان پارچین ، خیابان شهدای پارچین ، روستای چنگی ، خیابان امام خمینی ، کوی بهشتی ، داخل حمام قدیم	جلسه نیکوتین (Nica) گروه آرامش (همبستگی) ساعت 18 الی 19/30 خیابان کریم خان زند ، تقاطع خیابان حافظ ، آلاچیق روبروی نمازخانه پارک بهجت آباد



تهران ناحیه 10

شهریور 1405

جلسات روزهای دوشنبه

جلسه نیکوتین (Nica) گروه نفس دوباره (آقایان) ساعت 18 الی 19/30 پایین تر از فلکه دوم صادقیه ، ابتدای کوچه طاهریان ، سرای محله فردوس ، طبقه 2، کلاس 6	جلسه آنلاین (Nica) گروه روزهای پاک (همبستگی) ساعت 13 الی 14/30 در الوکام لینک ورود به جلسه https://event.alocom.co/class/nicotinfree/ruzhayepak1405
جلسه نیکوتین (Nica) گروه صداقت (آقایان) ساعت 18 الی 19/30 خیابان کریم خان زند ، تقاطع خیابان حافظ ، آلاچیق روبروی نمازخانه پارک بهجت آباد	جلسه آنلاین (Nica) گروه آفتاب (همبستگی) ساعت 16/30 الی 18 در الوکام لینک ورود به جلسه https://event.alocom.co/class/nicotinfree/nicotinihayeaftab
جلسه نیکوتین (Nica) گروه بهار (آقایان) ساعت 19 الی 20/30 ورامین ، زیر گذر طالقانی ، جنب پزشکی قانونی ، حسینیّه جانشاران قمرینی هاشم	جلسه نیکوتین (Nica) گروه نیاز (همبستگی) ساعت 17 الی 18/30 پاکدشت، خیابان علامه، روبروی استخر یاس سفید، نبش کوچه مرصاد، ورزشگاه شهید آرزومندی
جلسه نیکوتین (Nica) گروه زیتون (آقایان) ساعت 20 الی 21/30 آهنگ ، خیابان میثم ، خیابان حسینی، کوچه کاوش، حسینیّه حضرت ابوالفضل	جلسه نیکوتین (Nica) گروه دارآباد (همبستگی) ساعت 17 الی 18/30 دارآباد، بلوار اوشان، بعد از میدان اوشان، خیابان هاشمی، پارک ساحلی دارآباد، ساختمان سرای محله دارآباد کنار درب ورودی سرا
	جلسه آنلاین (Nica) گروه رهایی (همبستگی) ساعت 18 الی 19/30 در الوکام لینک ورود به جلسه https://event.alocom.co/class/nicotinfree/nicotinfree



تهران ناحیه 10

شهریور 1405

جلسات روزهای سشنبه

جلسه نیکوتین (Nica) گروه رهایی (همبستگی) ساعت 8 الی 9 خیابان کریم خان زند ، تقاطع خیابان حافظ ، داخل آلاچیق بالای پارک بهجت آباد	جلسه نیکوتین (Nica) زندگی جدید (آقایان) ساعت 18 الی 19/30 جاده ملارد ، مارلیک ، میدان گلها ، خیابان پرنیان ، داخل نمازخانه پارک
جلسه آنلاین (Nica) گروه روزهای پاک (همبستگی) ساعت 13 الی 14/30 در الوکام لینک ورود به جلسه https://event.alocom.co/class/nicotinfree/ruzhayepak1405	جلسه نیکوتین (Nica) گروه مسیر سبز (آقایان) ساعت 18 الی 19/30 شاهرود ، میدان شفا ، پارک شفا، مسجد داخل پارک
جلسه آنلاین (Nica) گروه آفتاب (همبستگی) ساعت 16/30 الی 18 در الوکام لینک ورود به جلسه https://event.alocom.co/class/nicotinfree/nicotinihayeaftab	جلسه آنلاین (Nica) گروه رهایی (همبستگی) ساعت 18 الی 19/30 در الوکام لینک ورود به جلسه https://event.alocom.co/class/nicotinfree/nicotinfree
جلسه نیکوتین (Nica) گروه پامچال (همبستگی) ساعت 17 الی 18/30 مشیریه ، پارک پامچال ، پشت شهربازی پامچال ، ساختمان سفید	جلسه نیکوتین (Nica) گروه پیام امید (آقایان) ساعت 18/30 الی 20 پاکدشت، میدان جهاد ، بلوار دانش آموز ، کوچه معلم یکم ، روبروی مدرسه
جلسه نیکوتین (Nica) گروه امید (آقایان) ساعت 17 الی 18/30 سمنان ، سه راه کارخانه ، خیابان قدس ، نبش باغ فامیلی ، ساختمان شورای شهر	جلسه نیکوتین (Nica) گروه ایمان (آقایان) ساعت 19 الی 20/30 ورامین ، محله کارخانه قند ، خیابان شهید چمران ، کوی آزادی ، حسینیہ علی اکبر قشلاق
جلسه نیکوتین (Nica) گروه نفس پاک (همبستگی) ساعت 19 الی 20/30 قرچک ، روبروی مسجد جامع ، داخل بوستان ولایت، زیر زمین سرای محله ولایت	



تهران ناحیه 10

شهریور 1405

جلسات روزهای چهارشنبه

جلسه آنلاین (Nica) گروه رهایی (همبستگی) ساعت 13 الی 14/30 در الوکام لینک ورود به جلسه https://event.alocom.co/class/nicotinfree/nicotinfree	جلسه آنلاین (Nica) گروه روزهای پاک (همبستگی) ساعت 18 الی 19/30 در الوکام لینک ورود به جلسه https://event.alocom.co/class/nicotinfree/nicotinfree
جلسه آنلاین (Nica) گروه آفتاب (همبستگی) ساعت 16/30 الی 18 در الوکام لینک ورود به جلسه https://event.alocom.co/class/nicotinfree/nicotinihayeaftab	جلسه نیکوتین (Nica) گروه صداقت (آقایان) ساعت 19 الی 20/30 شهر فرون آباد اول، جنب پل ورودی روبروی ایستگاه تاکسی ، داخل بازارچه قدیم
جلسه نیکوتین (Nica) گروه آرامش (همبستگی) ساعت 18 الی 19/30 خیابان کریم خان زند ، تقاطع خیابان حافظ ، آلاچیق روبروی نمازخانه پارک بهجت آباد	جلسه نیکوتین (Nica) گروه والفجر (آقایان) ساعت 19 الی 20/30 افسریه ، خیابان قصر فیروزه، پارک والفجر داخل پناهگاه
جلسه نیکوتین (Nica) گروه گلچین (آقایان) ساعت 18 الی 19/30 نبرد جنوبی ، خیابان بقایی ، خیابان آقاجانلو ، داخل پارک گلچین پشت مسجد جنب ورزشگاه	جلسه نیکوتین (Nica) گروه امید شبزدگان (آقایان) ساعت 21 الی 22 جاده بین ورامین و قرچک ، میدان پوینک ، جنب کارخانه شیر وارنا ، نمازخانه بوستان
جلسه نیکوتین (Nica) گروه تندرستی (آقایان) ساعت 18 الی 19/30 ملارد ، چهارراه ملارد ، جنب شهربازی ، داخل نمازخانه	



تهران ناحیه 10

شهریور 1405

جلسات روزهای پنجشنبه

جلسه آنلاین (Nica) گروه رهایی (همبستگی) ساعت 18 الی 19/30 در الوکام لینک ورود به جلسه https://event.alocom.co/class/nicotinfree/nicotinfree	جلسه آنلاین (Nica) گروه روزهای پاک (همبستگی) ساعت 13 الی 14/30 در الوکام لینک ورود به جلسه https://event.alocom.co/class/nicotinfree/ruzhayepak1405
جلسه نیکوتین (Nica) صداقت (آقایان) ساعت 18 الی 19/30 خیابان کریم خان زند ، تقاطع خیابان حافظ ، آلاچیق روبروی نمازخانه پارک بهجت آباد	جلسه آنلاین (Nica) گروه آفتاب (همبستگی) ساعت 16/30 الی 18 در الوکام لینک ورود به جلسه https://event.alocom.co/class/nicotinfree/nicotinihayeaftab
جلسه نیکوتین (Nica) گروه پمپ گاز (آقایان) ساعت 18 الی 19/30 میدان شوش، بلوار انبار گندم ، روبروی کتابخانه ، درب مشکی	جلسه نیکوتین (Nica) گروه فرهنگ (آقایان) ساعت 17 الی 18/30 پاکدشت ، خیابان فرهنگ، کوچه فدک 9 ، جنب حسینیه ملایری ها



تهران ناحیه 10

شهریور 1405

جلسات روزهای جمعه

جلسه نیکوتین (Nica) گروه آزادی (همبستگی) ساعت 10/30 الی 12 خیابان آزادی ، روبروی دانشگاه شریف ، بوستان آزادی داخل آلاچیق	جلسه آنلاین (Nica) گروه آفتاب (همبستگی) ساعت 16/30 الی 18 در الوکام لینک ورود به جلسه https://event.alocom.co/class/nicotinfree/nicotinihayeaftab
جلسه نیکوتین (Nica) گروه رهایی (همبستگی) ساعت 11 الی 12/30 خیابان کریم خان زند ، تقاطع خیابان حافظ ، آلاچیق روبروی نمازخانه پارک بهجت آباد	جلسه نیکوتین (Nica) گروه دارآباد (همبستگی) ساعت 17 الی 18/30 دارآباد، بلوار اوشان، بعد از میدان اوشان، خیابان هاشمی، پارک ساحلی دارآباد، ساختمان سرای محله دارآباد کنار درب ورودی سرا
جلسه آنلاین (Nica) گروه روزهای پاک (همبستگی) ساعت 13 الی 14/30 در الوکام لینک ورود به جلسه https://event.alocom.co/class/nicotinfree/ruzhayepak1405	جلسه نیکوتین (Nica) گروه والفجر (آقایان) ساعت 17 الی 18/30 افسریه ، خیابان قصر فیروزه، پارک والفجر داخل پناهگاه
جلسه نیکوتین (Nica) گروه آرامش (آقایان) ساعت 15 الی 16/30 قرچک ، روبروی مسجد جامع ، داخل پارک ، زیر زمین سرای محله	جلسه نیکوتین (Nica) گروه یاس (همبستگی) ساعت 17 الی 18/30 پاکدشت، خیابان علامه، روبروی استخر یاس سفید، نبش کوچه مرصاد، ورزشگاه شهید آرزومندی
جلسه نیکوتین (Nica) گروه گل محمدی (همبستگی) ساعت 16/30 الی 18 پاکدشت ، حصار امیر ، بلوار شهدا ، داخل پارک ولایت ، بعد از پمپ گاز ، داخل محوطه فنس	جلسه نیکوتین (Nica) گروه مسیر سبز (آقایان) ساعت 18 الی 19/30 شاهرود ، میدان شفا ، پارک شفا ، مسجد داخل پارک



تهران ناحیه 10

شهریور 1405

جلسه نیکوتین (Nica) گروه گلزار (همبستگی) ساعت 18/30 الی 20 بلوار ابوذر ، بعد از پل 4 ، جنب فروشگاه کوروش ، سرای محله گمنام	جلسه نیکوتین (Nica) گروه هوای تازه (آقایان) ساعت 18 الی 19/30 ملارد ، مارلیک ، میدان گلها ، خیابان پرنیان ، داخل نمازخانه پارک
	جلسه آنلاین (Nica) گروه رهایی (همبستگی) ساعت 18 الی 19/30 در الوکام لینک ورود به جلسه https://event.alocom.co/class/nicotinfree/nicotinfree