

الخطوات الاثني عشر لمدمنى م.ح.ج.م *

1. اعترفنا أننا بلا قوة تجاه ادماننا للأمور الجنسية و العاطفية، وأن حياتنا أصبحت غير قابلة للإدارة
2. أصبحنا نؤمن بأن قوة أعظم من أنفسنا باستطاعتها أن تعيدنا إلى الصواب
3. اتخذنا قراراً بتوكيل إرادتنا وحياتنا لعناية الله على قدر فهمنا
4. قمنا بعمل جرد أخلاقي متفحص وبلا خوف لأنفسنا.
5. اعترفنا لله ولأنفسنا ولشخص آخر بطبيعة أخطائنا الحقيقية
6. كنا مستعدين تماماً لأن يزيل الله كل هذه العيوب الشخصية
7. سألناه بتواضع أن يخلصنا من نقائصنا الشخصية
8. قمنا بعمل قائمة بكل الأشخاص الذين آذيناهم، وأصبحت لدينا نية تقديم اصلاحات لهم جميعاً.
9. قدمنا إصلاحات مباشرة لهؤلاء الأشخاص كلما أمكن ذلك، إلا إذا كان ذلك قد يضر بهم أو بالآخرين.
10. واصلنا عمل الجرد الشخصي لأنفسنا، وعندما أخطأنا اعترفنا بذلك فوراً.
11. سعينا من خلال الدعاء والتأمل إلى تحسين صلتنا الواعية بالله على قدر فهمنا داعين فقط أن يمنحنا المعرفة لمشيئته لنا والقوة على تنفيذها
12. بتحقيق صحة روحية لدينا نتيجة لتطبيق هذه الخطوات، حاولنا حمل هذه الرسالة لمدمنى الجنس و الحب وممارسة هذه المبادئ في جميع شؤوننا.

*© 1985 زمالة قسطنطين بمدمنى الجنس و الحب المجهولين ،خدمات الزمالة العالمية ، جميع الحقوق محفوظة . إن الخطوات الاثنا عشر أعيد طباعتها وتم التعديل فيها بتصريح من مكتب الخدمة العالمية لزمالة مدمنى الكحول المجهولين . إن السماح لنا بإعادة طبع وتكييف الخطوات الاثنا عشر لا يعنى أن مدمنى الكحول المجهولين ينتسبون إلى هذا البرنامج . حيث أن برنامج مدمنى الكحول المجهولين هو برنامج للتعافى من إدمان تعاطى الكحول فقط . ولكننا نستخدم الخطوات الاثنا عشر جنباً إلى جنب مع بعض البرامج والأنشطة الأخرى والتي هى على غرار مدمنى الكحول المجهولين لكي نعالج بها مشاكل أخرى ليس إلا .

الخطوات الاثنا عشر لمدمنى الخمر المجهولين

1 اعترفنا أننا بلا قوة تجاه إدماننا للخمر وأن حياتنا أصبحت غير قابلة للإدارة. 2 توصلنا إلى الإيمان بأن قوة أعظم من أنفسنا باستطاعتها أن تعيدنا إلى الصواب. 3 اتخذنا قراراً بتوكيل إرادتنا وحياتنا لعناية الله على قدر فهمنا. 4 قمنا بعمل جرد أخلاقي متفحص وبلاخوف عن أنفسنا. 5 اعترفنا لله، لأنفسنا ولشخص آخر بالطبيعة الحقيقية لأخطائنا. 6 كنا مستعدين تماماً لأن يزيل الله كل هذه العيوب الشخصية. 7 سألناه بتواضع أن يخلصنا من نقائصنا الشخصية. 8 قمنا بعمل قائمة بكل الأشخاص الذين آذيناهم، وأصبحنا عازمين بتقديم إصلاحات لهم جميعاً. 9 قدمنا إصلاحات مباشرة لهؤلاء الأشخاص كلما أمكن ذلك، إلا إذا كان ذلك قد يضر بهم أو بالآخرين. 10 واصلنا عمل الجرد الشخصي لأنفسنا واعترفنا بأخطائنا أولاً بأول. 11 سعينا من خلال الدعاء والتأمل إلى تحسين صلتنا الواعية بالله على قدر فهمنا داعين فقط لمعرفة مشيئته لنا والقوة على تنفيذها. 12 بتحقيق صحة روحية لدينا نتيجة لتطبيق هذه الخطوات، حاولنا حمل هذه الرسالة للمدمنين وممارسة هذه المبادئ في جميع شؤوننا.