

## \*שנים-עשר הצעדים של אס-אל-איי-איי

1. הודינו שאנו חסרי אונים מול ההתמכרות למין ואהבה ושחינו הפכו בלתי ניתנים לניהול.
2. הגענו להאמין שכוח גדול מאיתנו יכול להשיב אותנו לשפיות.
3. החלטנו למסור את חיינו ורצונותינו להשגחת אלוהים כפי שאנו מבינים אותו.
4. ערכנו חשבון-נפש מוסרי, יסודי וחסר-פחד של עצמנו.
5. התוודינו בפני אלוהים, עצמנו ואדם אחר על טבעם המדויק של פגמינו.
6. היינו מוכנים לחלוטין שאלוהים יסיר מאיתנו את כל הפגמים האלה באופיינו.
7. ביקשנוהו בענוה שיסיר מאיתנו את חסרונותינו.
8. ערכנו רשימה של כל האנשים בהם פגענו והיינו נכונים לכפר בפניהם.
9. כיפרנו במישרין בפני אנשים אלה, ככל שהדבר התאפשר, פרט למקרים שמעשה זה היה עלול לפגוע בהם או באחרים.
10. המשכנו בחשבון-נפש אישי וכאשר שגינו, הודינו בכך מייד.
11. ביקשנו בדרך של תפילה ומדיטציה לשפר את הקשר ההכרתי עם אלוהים, כפי שאנו מבינים אותו, כשאנו מתפללים רק לדעת את רצונו עבורנו ולכוח לבצע זאת.
12. לאחר שעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו לשאת בשורה זו למכורים למין ואהבה וליישם עקרונות אלה בכל תחומי חיינו.

©\* 1985. החברות האוגוסטינית. מכורים למין ואהבה. השירותים לכלל-החברות, בע"מ. כל הזכויות שמורות. שנים-עשר הצעדים אומצו והודפסו מחדש באישור השירותים העולמיים של אלכוהוליסטים אנונימיים, בע"מ. אין משמעות האישור להדפיס מחדש ולאמץ את שנים-עשר הצעדים שאיי-איי-איי משויכת לתכנית זו. איי-איי היא תכנית להחלמה מאלכוהוליזם בלבד. השימוש בשנים-עשר הצעדים בנוגע לתכנית ולפעילויות שעוצבו על-פי דוגמת איי-איי, אולם בהקשר לבעיות אחרות, לא רומז אחרת.

### 12 הצעדים של אלכוהוליסטים אנונימיים.

1. הודינו שאנו חסרי אונים מול האלכוהול- שאבדה לנו השליטה על חיינו. 2. הגענו לאמונה שכח גדול מאיתנו יכול להחזיר את שפיות דעתנו. 3. החלטנו למסור את רצוננו ואת חיינו להשגחת אלוהים כפי שאנו מבינים אותו. 4. עשינו חשבון נפש מוסרי, נוקב וחסר פחד. 5. התוודינו בפני אלוהים, עצמנו ואדם נוסף על טבעם המדויק של פגמינו. 6. היינו נכונים לחלוטין שאלוהים ישחרר אותנו מפגמים אלה באופיינו. 7. ביקשנוהו בענוה שיסיר מאיתנו מחסרונותינו. 8. עשינו רשימת כל האנשים שבהם פגענו והיינו נכונים לכפר על כל מעשינו בפניהם. 9. כיפרנו על מעשינו במישרין בכל מקום שהדבר ניתן פרט למיקרים שמעשה זה היה פוגע בהם או באחרים. 10. המשכנו בחשבון הנפש וכאשר שגינו, הודנו בכך מייד. 11. חפשנו בדרך של תפילה והירחורים לשפר את הקשר ההכרתי עם אלוהים כפי שאנו מבינים אותו כשאנו מתפללים רק לדעת את רצונו מאתנו ומבקשים את הכח לבצע זאת. 12. משעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו לשאת בשורה זו לאלכוהוליסטים וליישם עקרונות אלה בכל תחומי חיינו.