



## دوازده قدم\*

انجمن معتادان سکس و عشق گمنام (S.L.A.A.)

۱. ما اقرار کردیم که در برابر اعتیاد سکس و عشق فاقد قدرت بودیم و زندگی مان غیرقابل اداره شده بود.
۲. به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر می تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.
۳. تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی خود را به مراقبت خداوندی که درک می کردیم بسپاریم.
۴. یک ترازنامه بی باکانه و اخلاقی از خودمان تهیه کردیم.
۵. ماهیت دقیق خطاهایمان را به خداوند، خودمان و یک انسان دیگر اقرار کردیم.
۶. آمادگی کامل پیدا کردیم تا خداوند تمام نواقص شخصیتی ما را برطرف کند.
۷. با فروتنی از خداوند خواستیم که نواقص ما را برطرف کند.
۸. فهرستی از تمام کسانی که به آنها خسارت وارد کرده بودیم تهیه کردیم و تمایل پیدا کردیم جبران کنیم.
۹. به طور مستقیم هر جا امکان داشت از افراد فوق جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که انجام آن خسارت مجددی به ایشان و یا دیگران وارد کند.
۱۰. به تهیه ترازنامه شخصی خود ادامه دادیم و هر جا اشتباهی کردیم بلافاصله آن را اقرار کردیم.
۱۱. از راه دعا و مراقبه کوشیدیم به پروردگاری که خود درک می کردیم نزدیک تر شویم و تنها طالب آگاهی از خواست او برای ما و قدرت اجرایش شدیم.
۱۲. با بیداری معنوی حاصل از برداشتن این قدم ها سعی کردیم این پیام را به معتادان سکس و عشق برسانیم و این اصول را در تمام موارد زندگی خود به کار ببریم.

حقوق محفوظ است. ©1985 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. \*

قدمها دوازده گانه با اجازه خدمات کهنانی انجمن الکلی های گمنام اقتباس و چاپ مجدد شده اند. مجوز برای نشر مجدد و اقتباس قدمهای دوازده گانه به معنی این نیست که انجمن الکلی های گمنام هیچگونه وابستگی و با ارتباطی با این برنامه دارد. الکلی های گمنام یک برنامه بهبودی تنها برای بهبودی از الکلیسم است. استفاده از دوازده سنت در ارتباط با برنامه ها و فعالیتهایی که بر اساس الگوی الکلی های گمنام درست شده ولی هدف بهبودی از مشکل دیگری را دارند، به گونه ای دیگر برداشت نمی شود.

### دوازده قدم الکلی های گمنام

۱. ما اقرار کردیم که در برابر الکل فاقد قدرت بودیم و زندگی مان غیرقابل اداره شده بود. ۲. به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر می تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند. ۳. تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی خود را به مراقبت خداوندی که درک می کردیم بسپاریم. ۴. یک ترازنامه بی باکانه و اخلاقی از خودمان تهیه کردیم. ۵. ماهیت دقیق خطاهایمان را به خداوند، خودمان و یک انسان دیگر اقرار کردیم. ۶. آمادگی کامل پیدا کردیم تا خداوند تمام نواقص شخصیتی ما را برطرف کند. ۷. با فروتنی از خداوند خواستیم که نواقص ما را برطرف کند. ۸. فهرستی از تمام کسانی که به آنها خسارت وارد کرده بودیم تهیه کردیم و تمایل پیدا کردیم جبران کنیم. ۹. به طور مستقیم هر جا امکان داشت از افراد فوق جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که انجام آن خسارت مجددی به ایشان و یا دیگران وارد کند. ۱۰. به تهیه ترازنامه شخصی خود ادامه دادیم و هر جا اشتباهی کردیم بلافاصله آن را اقرار کردیم. ۱۱. از راه دعا و مراقبه کوشیدیم به پروردگاری که خود درک می کردیم نزدیک تر شویم و تنها طالب آگاهی از خواست او برای ما و قدرت اجرایش شدیم. ۱۲. با بیداری معنوی حاصل از برداشتن این قدم ها سعی کردیم این پیام را به معتادان سکس و عشق برسانیم و این اصول را در تمام موارد زندگی خود به کار ببریم.

برای اطلاعات بیشتر به زبان فارسی، لطفاً از این وبسایت دیدن کنید <https://slaafws.org/persian>