الخطوات الاثنى عشر*

مدمنى الحب والجنس المجهولين(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 له.

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. بتحقق صحوة روحية لدينا نتيجة لتطبيق هذه الخطوات، حاولنا حمل هذه الرسالة لمدمنى الجنس و الحب وممارسة هذه المبادئ في جميع شؤوننا.

* ©1985 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. جميع الحقوق محفوظة .
إنّ الخطواتَ الإثنا عشْرة أعيد طباعتها وتم التعديل فيها بتصريح من مكتب الخدمة العالمية لزمالة مدمنى الكحول المجهولين . إن السماح لنا بإعادة طبع وتكييف الخطوات الإثنا 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 الإثنا عشرة جنباً إلى جنب مع بعض البرامج والأنشطة الأخرى والتى هى على غرار مدمنى الكحول المجهولين لكى نعالج بها مشاكل أخرى ليس إلا

الخطوات الإثنا عشر لمدمنى الخمر المجهولين

1.إعترفنا أننا بلاقوة تجاه إدماننا للخمر وأن حياتنا أصبحت غير قابلة للإدارة. 2 . توصلنا إلى الإيمان بأن قوة أعظم من أنفسنا بإستطاعتها أن تعيدنا إلى الصواب.3. .إتخدنا قرارا بتوكيل إرادتنا وحياتنا لعناية الله على ق
بعمل جرد أخلاقى متفحص وبلاخوف عن أنفسنا. 5 إعترفنا لله، لأنفسنا ولشخص آخر بالطبيعة الحقيقية لأخطائنا. 6. كنا مستعدين تماما لأن يزيل الله كل هده العيوب الشخصية. 7 سألناه بتواضع أن يخلصنا من نقائ
قمنا بعمل قائمة بكل الأشخاص الدين أذيناهم، وأصبحنا عازمين بتقديم إصلاحات لهم جميعا. 9. قدمنا إصلاحات مباشرة لهؤلاء الأشخاص كلما أمكن ذلك، إلا إدا كان ذلك قد يضر بهم أو بالآخرين. 10. واصلنا عم
لأنفسنا وإعترفنا بأخطائنا أولا بأول 11 . سعينا من خلال الدعاء والتأمل إلى تحسين صلتنا الواعية بالله على قدر فهمنا داعين فقط لمعرفة مشيئته لنا والقوة على تنفيدها 12 . بتحقق صحوة روحية لدينا نتيجة لتطبيق هد
حمل هذه الرسالة للمدمنين وممارسة هذه المبادئ فى جميع شئوننا.

لمزيد من المعلومات الرجاء زيارة موقع مدمني الحب والجنس المجهولين S.L.A.A باللغة العربية https://slaafws.org/arabic