



خُطوات زمالة ACA الاثنتا عشرة

- (١) اعترفنا بأننا كُنَّا بلا قوَّة تجاه آثار إدمان الكحول أو أيِّ خللٍ وظيفيٍّ أُسْرِيٍّ آخِر، ممَّا جعل حياتنا غير قابلةٍ للإدارة.
- (٢) توَّصلنا إلى الإيمان بأنَّ قوَّةَ أعظم من أنْفُسنا يُمكنها أن تُعيدنا إلى الصَّواب.
- (٣) اتَّخذنا قرارًا بتوكيل إرادتنا وحياتنا إلى رعاية الله كما نفهم الله.
- (٤) فُمنَّا بعمل جردٍ أخلاقيٍّ مُتفحِّصٍ وبلا خوفٍ لأنْفُسنا.
- (٥) اعترفنا لله ولأنْفُسنا ولشخصٍ آخر بالطبيعة الحقيقيَّة لأخطائنا.
- (٦) كُنَّا مُستعدِّين تمامًا لأن يُزيل الله كلَّ هذه العيوب الشخصيَّة.
- (٧) سألنا الله بتواضُع أن يُزيل نقائِصنا.
- (٨) فُمنَّا بعمل قائمةٍ بجميع الأشخاص الذين آذيناهم، وكُنَّا على استعدادٍ لتقديم تعويضاتٍ لهم جميعًا.
- (٩) فُمنَّا بتقديم تعويضاتٍ مُباشرةٍ لهؤلاء الأشخاص كُلِّما أمكَّن، إلا إذا كان ذلك قد يضرُّ بهم أو بالآخرين.
- (١٠) واصلنا عمل الجرد الشخصيِّ، وإذا كُنَّا مُخطئين، اعترفنا بذلك على الفور.
- (١١) سَعِينا من خلال الصَّلاة والتأمُّل إلى تحسين صِلَتنا الواعية بالله، كما نفهم الله، داعين فقط لمعرفة مَشِيئَةِ الله لنا والقُدرة على تنفيذها.
- (١٢) بِتَحَقُّقِ صحوةٍ رُوحِيَّةٍ نتيجةً لهذه الخطوات، حاولنا حَمْل هذه الرِّسالة إلى هؤلاء الذين ما زالوا يُعانون، ومُمارسة هذه المبادئ في جميع شؤوننا.

تمت إعادة طباعة الخطوات الاثنتي عشرة وتعديلها من الخطوات الاثنتي عشرة الأصلية لزمالة مدمني الكحول المجهولين.

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families
www.adultchildren.org | info@acawso.org | +1(310) 534-1815

©2006 ACA WSO, Inc.
جميع الحقوق محفوظة