



۱۲ قدم ACA

- (۱) ما اقرار کردیم که در برابر اثرات اعتیاد به الکل یا سایر ناکارآمدی خانوادگی ناتوان بودیم و زندگی ما غیرقابل اداره شده بود.
- (۲) به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.
- (۳) تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی‌مان را به مراقبت خداوند، بدان‌گونه که او را درک می‌کردیم، بسپاریم.
- (۴) یک ترانزنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود تهیه کردیم.
- (۵) چگونگی دقیق خطاهایمان را به خداوند، به خود و به یک انسان دیگر اقرار کردیم.
- (۶) آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند کلیه این نواقص شخصیتی ما را برطرف کند.
- (۷) با فروتنی از او خواستیم کمبودهای اخلاقی ما را برطرف کند.
- (۸) فهرستی از تمام کسانی که به آن‌ها صدمه زده بودیم تهیه کرده و خواستار جبران خسارت از تمام آن‌ها شدیم.
- (۹) به‌طور مستقیم در هر جا که امکان داشت از این افراد جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که اجرای این امر به ایشان یا دیگران لطمه بزند.
- (۱۰) به تهیه ترانزنامه شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم سریعاً به آن اقرار کردیم.
- (۱۱) از راه دعا و مراقبه خواهان ارتقاء رابطه آگاهانه خود با خداوند، بدان‌گونه که او را درک می‌کردیم شده و فقط جویای آگاهی از اراده او برای خود و قدرت اجرایش شدیم.
- (۱۲) با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدم‌ها، ما کوشیدیم این پیام را به کسانی که هنوز در عذاب هستند برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی خود به اجرا درآوردیم.

دوازده قدم، تجدید چاپ شده و برگرفته از دوازده قدم اصلی الکی‌های گمنام است.

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

©2006 ACA WSO, Inc.
تمامی حقوق محفوظ است