



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 زندگی مان را به مراقبت خداوند، بدان گونه که او را درک می‌کردیم، بسپاریم.
- ۴) یک ترازنامه 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 ترازنامه 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، بدان گونه 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