

قدم‌های دوازده‌گانه معتادان جنسی گمنام

- ۱) ما اقرار کردیم که در مقابل شهوت عاجز بودیم به طوری که زندگی مان غیر قابل اداره شده بود.
- ۲) به این باور رسیدیم که نیرویی برتر از خودمان، می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.
- ۳) تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی خود را به مراقبت خداوند بدان‌گونه که او را درک می‌کنیم، بسپاریم.
- ۴) یک ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و موشکافانه از خود تهیه کردیم.
- ۵) چگونگی دقیق خطاهای خود را به خداوند، خود و یک انسان دیگر اقرار کردیم.
- ۶) آمادگی کامل پیدا کردیم که پروردگار کلیه نواقص اخلاقی ما را برطرف سازد.
- ۷) با فروتنی از او خواستیم کمبودهای اخلاقی ما را برطرف سازد.
- ۸) فهرستی از تمام کسانی که به آن‌ها زیان رسانده بودیم تهیه کرده و خواستار جبران خسارت از تمام آن‌ها شدیم.
- ۹) به طور مستقیم در هر جا که امکان داشت از این افراد جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که انجام آن زیان مجددی بر ایشان و یا دیگران وارد کند.
- ۱۰) به تهیه ترازنامه شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم، بدون معطلی 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 تنها جویای آگاهی از خواست او برای خود و قدرت اجرایش شدیم.
- ۱۲) با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدم‌ها، سعی کردیم این پیام را به معتادان جنسی برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی خود به اجرا درآوریم.

