



دوازده قدم معتادان جنسی گمنام

۱. ما اقرار کردیم که در مقابل شهوت عاجز بودیم به طوری که زندگیمان غیرقابل اداره شد بود.

۲. به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر از خودمان، می تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.

۳. تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی خود را به مراقبت خداوند، بدان گونه که او را درک می کنیم، بسپاریم.

۴. یک ترازنامه اخلاقی بی باکانه 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 کند.

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 بدان گونه که او را درک می کردیم، 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.