



## שנים-עשר הצעדים לקראת החלמה בהתמודדות עם התמכרות

ה-"צעדים" הבאים לקוחים מ- [NA](#). הם בגדר הנחיות ומאורגנים כצעדים לקראת החלמה. ניתן לחזור עליהם בכל עת.

שימו לב שההתייחסות ל-"כוח עליון" ו-"אלוהים" היא אגנוסטית ומתייחסת לאלוהים כפי שהקורא מבין ישות זו. לדוגמא, יש מי שיראה בטבע ככוח עליון.

ראו גם:

עד לא ידע: מערבולת ההתמכרות  
התמכרות וקבוצות עזרה עצמית

1. הודינו שאנו חסרי-אונים מול התמכרותינו, שחיינו הפכו לבלתי ניתנים לניהול.
2. הגענו להאמין שכוח גדול מאתנו יכול להשיב אותנו לשפיות.
3. החלטנו למסור את רצונותינו וחיינו להשגחת כוח עליון/אלוהים, כפי הבנתנו.
4. ערכנו חשבון נפש מוסרי, יסודי וחסר פחד, של עצמנו.
5. התוודינו בפני אלוהים, עצמנו ואדם אחר, על טבעם המדויק של פגמינו.
6. היינו מוכנים לחלוטין שאלוהים יסיר מאתנו פגמים אילו באופיינו.
7. ביקשנוהו בענווה שיסיר מאתנו את חסרונותינו.
8. ערכנו רשימה של כל האנשים בהם פגענו, והיינו נכונים לכפר בפניהם.
9. כיפרנו במישרין בפני אנשים אלה ככל שהדבר ניתן.
10. המשכנו בחשבון נפש אישי וכאשר שגינו, הודינו בכך מיד.



11. ביקשנו בדרך של תפילה ומדיטציה לשפר את הקשר ההכרתי עם אלוהים, כפי הבנתנו, כשאנו מתפללים רק לדעת את רצונו עבורנו ולכוח לבצע זאת.

12. לאחר שעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו לשאת בשורה זו למכורים, וליישם עקרונות אלה בכל תחומי חיינו.

ד"ר רות שידלו (2019). [ruthshidlo11@gmail.com](mailto:ruthshidlo11@gmail.com) [www.ruthshidlo.co.il](http://www.ruthshidlo.co.il)