

## علامات التعافى فى زمالة م.ح.ج.م.

©1990 زمالة قسطنطين،مدنى الجنس و الحب المجهولين ,خدمات الزمالة العالمية , كل الحقوق محفوظة

- 1- إننا نطمح إلى تنمية علاقة يومية بقوة أعظم من أنفسنا – مدركين أننا لسنا بمفردنا فى بذل الجهودات اللازمة من أجل التعافى من إدماننا .
- 2- إننا مستعدون لتقبل التوجيه لأن إيماننا بقوة أعظم من أنفسنا قد أعاد إلينا القدرة على الثقة بالآخرين .
- 3- إننا نسلم - لليوم فقط -إدارة حياتنا بأكملها وهو اجسنا المتعلقة بملاحقة غرامياتنا الجنسية و الرومانسية و إعتادنا العاطفى .
- 4- نتعلم أن نتجنب المواقف التى تعرضنا للخطر جسديا و أخلاقيا و نفسيا و روحانيا .
- 5- نتعلم أن نتقبل و نحب أنفسنا و أن نتولى مسئولية حياتنا و أن نعتنى بإحتياجاتنا قبل أن نورط أنفسنا مع الآخرين .
- 6- يصبح لدينا نية طلب المساعدة و تقبل التوجيه و تعلم الثقة بالآخرين و تقبلهم .
- 7- نسمح لأنفسنا بالعمل من خلال الألم الناتج عن قلة تقديرنا لأنفسنا و مخاوفنا من الهجر و المسئولية . و نتعلم أن نجد الراحة فى عزلتنا .
- 8- نبدأ بتقبل نواقصنا و أخطاءنا كجزء من طبيعتنا البشرية - الأمر الذى يداوى احساسنا بالخجل و سعينا للكمال بينما نحن نعمل على إصلاح عيوب شخصياتنا .
- 9- نبدأ بإحلال الامانة محل الوسائل المدمرة للنفس فى التعبير عن العواطف و المشاعر .
- 10- نصبح أمناء فى التعبير عن أنفسنا , و نمى حميمية صادقة فى علاقتنا مع أنفسنا ومع الآخرين .
- 11- نتعلم أن ننظر إلى الجنس كثمرة للمشاركة و الإلتزام و الثقة و التعاون فى العلاقة المشتركة .
- 12- نعود إلى الصواب (على أساس يومي) بالمشاركة فى عملية التعافى .