



## علامات التعافى

جميع الحقوق محفوظة . ©1990 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc.

مدمنى الحب والجنس المجهولين (م.ج.ح.م.)

1. إننا نطمح إلى تنمية علاقة يومية بقوة أعظم من أنفسنا – مدركين أننا لسنا بمفردنا فى بذل المجهودات اللازمة من أجل التعافى من إيماننا .
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 مسؤولية حياتنا و أن نعتنى بإحتياجاتنا قبل أن نورط أنفسنا مع الآخرين.
6. يصبح لدينا نية طلب المساعدة وتقبل التوجيه و تعلم الثقة بالآخرين وتقبلهم .
7. نسمح لأنفسنا بالعمل من خلال الألم الناتج عن قلة تقديرنا لأنفسنا و مخاوفنا من الهجر و المسؤولية . ونتعلم 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 , وننمى 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 .

لمزيد من المعلومات الرجاء زيارة موقع مدمنى الحب والجنس المجهولين S.L.A.A. باللغة العربية <https://slaafws.org/arabic>