



## منشور حقوق ACA

بسیاری از ما به ACA وارد می شویم در حالی که نمی دانیم که می توانیم به خود اجازه دهیم تا به اساسی ترین نیازهای خود رسیدگی کنیم. سفر بهبودی در ACA می تواند شامل یادگیری چگونگی شناسایی نیازها، احساسات و حقوق ما و پذیرفتن مسئولیت برآورده کردن آنها به شیوه ای سالم باشد. در عین حال، حقوقی که برای خودمان کشف و تعیین می کنیم به این معنا نیست که دیگران مسئولیت احقاق این حقوق را دارند. با کمک این حقوق، می توانیم روابط سالم تری ایجاد کنیم، و با قدرتی بیشتر از درک خودمان، می توانیم زندگی را مانند خود واقعی مان آغاز کنیم.

- ۱) من این حق دارم که بگویم "نه".
- ۲) من این حق دارم که بگویم "نمی دانم".
- ۳) من این حق دارم که اشتباه کنم.
- ۴) من این حق دارم که اشتباه کنم و از آنها درس بگیرم.
- ۵) من این حق را دارم که از هر کسی که در کنار او احساس تحقیر شدن یا بازیچه شدن دارم، جدا شوم.
- ۶) من این حق را دارم که خودم در زندگی انتخاب کنم و تصمیم بگیرم.
- ۷) من این حق را دارم که برای هر گونه فقدان واقعی یا تصور شده، سوگواری کنم.
- ۸) من حق داشتن تمام احساساتم را دارم.
- ۹) من حق دارم احساس عصبانیت کنم، از جمله نسبت به کسی که دوستش دارم.
- ۱۰) من حق دارم در هر زمانی نظرم را تغییر دهم.
- ۱۱) من حق دارم از نظر روحی، جسمی و عاطفی سالم تر زندگی کنم، اگرچه ممکن است به طور کامل یا تا حدی با شیوه زندگی والدینم متفاوت باشد.
- ۱۲) من حق دارم خودم را ببخشم و انتخاب کنم که چگونه و چه زمانی دیگران را ببخشم.
- ۱۳) من این حق را دارم که ریسک های سالم را بپذیرم و فرصت ها جدید را آزمایش کنم.
- ۱۴) من حق دارم در روابطم صادق باشم و همین را از دیگران نیز بخواهم.
- ۱۵) من حق دارم آنچه را که می خواهم بخواهم.
- ۱۶) من این حق را دارم که اولویت ها و اهداف خود را تعیین کنم و به آنها احترام بگذارم و به دیگران نیز اجازه انجام همین کار را انجام بدهند.
- ۱۷) من حق دارم آرزو و امید داشته باشم.
- ۱۸) من حق دارم خود واقعی خودم باشم.
- ۱۹) من این حق را دارم که کودک درونم را بشناسم و آن را پرورش دهم.
- ۲۰) من حق دارم بخندم، بازی کنم، خوش بگذرانم، و این آزادی را دارم که این زندگی را همین جا، همین الان جشن بگیرم.

برای ارسال بازخورد لطفاً به آدرس زیر مراجعه کنید: <http://litreview.adultchildren.org>