

۱. ما منزوی شدیم و از مردم و کسانی که نمودهای قدرت داشتند حس انزجار و ترس پیدا کردیم.
۲. ما آدمهای تایید طلبی شدیم و این کار باعث شد تا هویت واقعی خود را از دست بدهیم.
۳. ما آدمهای عصبانی و کسانی را که از ما انتقاد می کردند، به چشم یک تهدید می دیدیم.
۴. ما یا خودمان الکی شدیم یا با یک فرد الکی ازدواج کردیم یا هر دو یا دچار گونه دیگری از رفتارهای اجباری مانند اعتیاد به کار شدیم تا خلاء بیمارگونه ناشی از احساس تردشگی خود را جبران کنیم.
۵. ما خود را یک قربانی تصور می کردیم و با این طرز فکر وارد رابطه عاشقانه و دوستانه خود شدیم.
۶. ما برای دیگران حس مسئولیت پذیری بیش از حدی داریم و برای ما آسان ترین راه این است که نگران دیگران باشیم تا خودمان؛ از این طریق ما راهی پیدا می کنیم تا از دیدن اشتباهات خودمان طفره برویم.
۷. ما وقتی به جای تسلیم شدن در مقابل خواسته های خودخواهانه دیگران، از خود دفاع می کنیم، احساس گناه می کنیم.
۸. ما به هیجان معتاد شدیم.
۹. ما ترحم را با عشق اشتباه می گیریم و عاشق کسانی شدیم که می توانستیم به آنها ترحم کنیم و نجاتشان دهیم.
۱۰. ما از دوران کودکی، احساسات آسیب دیده پیمان را زیر پا می گذاشتیم، و در نتیجه توانایی درک و بیان احساسات خود را از دست دادیم چرا که این کار برای ما بسیار دردناک بود.
۱۱. ما خود را مورد انتقاد شدید قرار دادیم و احترام بنفس بسیار پایینی داریم.
۱۲. ما شخصیت های وابسته ای هستیم که از حس رها شدن می ترسیم، در نتیجه هر کار می کنیم تا در یک رابطه بمانیم، چرا که نمی توانیم حس دردناک کنار گذاشته شدن را تجربه کنیم. این حس به این دلیل درون ما بوجود آمده است که با افراد بیماری بزرگ شده ایم که هیچوقت از نظر عاطفی در دسترس نبوده اند.
۱۳. الکیسم یک بیماری خانوادگی است. ما با وجود اینکه الکل مصرف نکرده ایم خصوصیات اخلاقی الکی ها را به خود گرفته ایم و شبیه آنها شده ایم.
۱۴. ما شبیه الکی ها رفتار می کنیم و بجای عملگرا بودن، به آدم واکنشی تبدیل شده ایم.

راه حل این است که خود، والد عاشق خود شوید. با تبدیل شدن ACA به یک مکان امن، شما آزادی ابراز تمام دردها و ترس هایی که در خود نگه داشته اید را پیدا می کنید و خود را از بار شرم و سرزنشی که از گذشته حمل کرده اید، آزاد می کنید. شما به یک بزرگسال تبدیل می شوید، کسی که دیگر در بند واکنش های دوران کودکی خود نیست. شما کودک درون خود را بازیابی می کنید و یاد می گیرید که خودتان را بپذیرید و دوست داشته باشید.

شفا زمانی شروع می شود که ما ریسک خروج از انزوا را می پذیریم. احساسات و خاطرات سرکوب شده باز خواهند گشت. با رها کردن تدریجی بار غم و اندوه بیان نشده، به آرامی از گذشته خارج می شویم. ما یاد می گیریم که با ملایمت، شوخ طبعی، عشق و احترام، خودمان را دوباره پرورش دهیم. این فرآیند به ما اجازه می دهد تا والدین بیولوژیکی خود را به عنوان ابزار وجودی مان ببینیم. والد واقعی ما نیروی برتری است که برخی از ما آن را خدا می نامیم. اگرچه والدین الکی یا ناکارآمد داشتیم، اما نیروی برتر دوازده قدم بهبودی را به ما داد.

اینها اقداماتی هستند که ما را شفا می دهند: ما از قدمها، جلسات، و تلفن استفاده می کنیم، تجربه، نیرو و امید خود را با یکدیگر به اشتراک می گذاریم. ما یاد می گیریم که فقط برای امروز فکر بیمار خود را بازسازی کنیم. وقتی امروز والدین خود را از مسئولیت اعمال خود رها می کنیم، این آزادی را می یابیم تا تصمیماتی سالم به عنوان یک کنشگر و نه واکنشگر بگیریم. ما از درد به شفا و سپس به کمک کردن رشد می کنیم ما به حسی از یکپارچگی دست می یابیم که هرگز فکر نمی کردیم ممکن باشد. با شرکت منظم در این جلسات، شما آغاز به دیدن اعتیاد والدین یا ناکارآمدی خانواده بدان گونه که هست خواهید کرد: بیماری که شما را در کودکی مبتلا کرده و همچنان در بزرگسالی تحت.

تاثیر قرار می دهد. شما یاد خواهید گرفت که در اینجا و اکنون تمرکزتان را بر روی خود نگه دارید. شما مسئولیت زندگی خود را بر عهده خواهید گرفت و خود را پرورش خواهید داد. شما این کار را به تنهایی انجام نخواهید داد. به اطراف خود نگاه کنید، دیگری را خواهید دید که احساس شما را درک می کنند. ما شما را بدون قید و شرط دوست خواهیم داشت و تشویق خواهیم کرد. از شما درخواست می کنیم که همانطور که ما شما را پذیرفتیم، شما نیز ما را بپذیرید. این یک برنامه روحانی است که بر اساس اقدام از روی عشق بنا شده است. ما مطمئن هستیم که وقتی عشق درون شما رشد میکند شما تغییرات زیبایی را در تمام روابطتان به خصوص با خداوند، خودتان و والدیتان مشاهده خواهید کرد.

۱. ما با دوست داشتن و پذیرش خود هویت واقعی خود را کشف خواهیم کرد.
۲. عزت نفس ما با تایید روزانه خود، افزایش می یابد.
۳. ترس از انسانهای قدرتمند و نیاز به راضی نگه داشتن مردم، ما را ترک خواهد کرد.
۴. توانایی ما برای صمیمیت ورزیدن در درون ما رشد خواهد کرد.
۵. همانطور که با مسائل رهاشدگی خود مواجه می شویم، ما جذب نقاط قوت می شویم و نسبت به نقاط ضعف تحمل بیشتری خواهیم داشت.
۶. از احساس ثبات، آرامش و امنیت مالی لذت خواهیم برد.
۷. ما یاد خواهیم گرفت که چگونه در زندگی خود بازی کنیم و از آن لذت ببریم.
۸. ما دوست داشتن افرادی را انتخاب می کنیم که می توانند خود را دوست داشته باشند و در قبال آن مسئولیت پذیر هستند.
۹. تعیین حد و مرزها های سالم برای ما آسان تر خواهد شد.
۱۰. ترس از شکست و موفقیت ما را رها می کند، همانطوری که به طور شهودی انتخاب های سالم تری می کنیم.
۱۱. با کمک گروه حمایتی ACA، ما به آرامی رفتارهای ناکارآمد خود را رها خواهیم کرد.
۱۲. به تدریج، با کمک نیروی برتر خود، یاد می گیریم که بهترین ها را انتظار داشته باشیم و آن را بدست آوریم.

مبانی ACA

۱۴ خصوصیت اخلاقی کودکان بزرگسال

راه حل
وعده ها
جملات تاکیدی
۱۲ قدم ACA

خدایا،

به من آرامش عطا فرما تا افرادی را که نمی‌توانم تغییر دهم، بپذیرم،
شهامتی برای تغییر آن کسی که می‌توانم،
و خردی تا بدانم آن یک نفر، خود من هستم.
—دعای آرامش ACA، برگرفته از کتابچه تازه‌واردان ACA



Adult Children of Alcoholics®/
Dysfunctional Families

www.adultchildren.org

info@acawso.org

+1 (310) 534-1815

©2012 ACA WSO, Inc.
تمامی حقوق محفوظ است

۱۲ قدم ACA

۱. ما اقرار کردیم که در برابر اثرات اعتیاد به الکل یا سایر ناکارآمدی خانوادگی ناتوان بودیم و زندگی ما غیرقابل اداره شده بود.
 ۲. به این باور رسیدیم که یک نیروی برتری می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.
 ۳. تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی‌مان را به مراقبت خداوند، بدان‌گونه که او را درک می‌کردیم، بسپاریم.
 ۴. یک ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود تهیه کردیم.
 ۵. چگونگی دقیق خطاهایمان را به خداوند، به خود و به یک انسان دیگر اقرار کردیم.
 ۶. آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند کلیه این نواقص شخصیتی ما را برطرف کند.
 ۷. با فروتنی از او خواستیم کمبودهای اخلاقی ما را برطرف کند.
 ۸. فهرستی از تمام کسانی که به آن‌ها صدمه زده بودیم تهیه کرده و خواستار جبران خسارت از تمام آن‌ها شدیم.
 ۹. به‌طور مستقیم در هر جا که امکان داشت از این افراد جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که اجرای این امر به ایشان یا دیگران لطمه بزند.
 ۱۰. به تهیه ترازنامه شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم سریعاً به آن اقرار کردیم.
 ۱۱. از راه دعا و مراقبه خواهان ارتقاء رابطه آگاهانه خود با خداوند، بدان‌گونه که او را درک می‌کردیم شده و فقط جویای آگاهی از اراده او برای خود و قدرت اجرایش شدیم.
 ۱۲. با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدم‌ها، ما کوشیدیم این پیام را به کسانی که هنوز در عذاب هستند برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی خود به اجرا درآوردیم.
- دوازده قدم، تجدید چاپ شده و برگرفته از دوازده قدم اصلی الکی‌های گمنام است.

صفحه ۵۸۶ کتاب بزرگ قرمز ACA

اطلاعات محلی:

جملات تاکیدی

- ♥ شناختن خودم اشکالی ندارد.
- ♥ اعتماد به خودم اشکالی ندارد.
- ♥ گفتن اینکه من یک کودک بزرگسال هستم، اشکالی ندارد.
- ♥ دانستن یا امتحان کردن راه‌های جدید برای زندگی اشکالی ندارد.
- ♥ گفتن نه بدون احساس گناه، اشکالی ندارد.
- ♥ به خودم استراحت دادن اشکالی ندارد.
- ♥ گریه کردن هنگام تماشای فیلم یا شنیدن موسیقی، اشکالی ندارد.
- ♥ احساساتم حتی اگر هنوز در حال یادگیری تشخیص آن‌ها باشم، اشکالی ندارد.
- ♥ وقتی به خودم فکر می‌کنم، نیازی نیست از دیگران مراقبت کنم.
- ♥ عصبانی بودن یا شدن، اشکالی ندارد.
- ♥ تفریح کردن و جشن گرفتن، اشکالی ندارد.
- ♥ اشتباه کردن و یاد گرفتن، اشکالی ندارد.
- ♥ اینکه همه چیز را ندانیم، اشکالی ندارد.
- ♥ گفتن "نمی‌دانم"، اشکالی ندارد.
- ♥ از کسی کمک خواستن که نحوه انجام کاری را به من نشان دهد، اشکالی ندارد.
- ♥ رویاپردازی و امید داشتن، اشکالی ندارد.
- ♥ متفاوت فکر کردن از خانواده، اشکالی ندارد.
- ♥ اکتشاف و گفتن "این را دوست دارم یا آن را دوست دارم"، اشکالی ندارد.
- ♥ با عشق، فاصله گرفتن اشکالی ندارد.
- ♥ جستجوی نیروی برتر شخصی، اشکالی ندارد.
- ♥ با تفکر پرورش دوباره خود، اشکالی ندارد.
- ♥ گفتن "خودم را دوست دارم"، اشکالی ندارد.
- ♥ شرکت در برنامه‌ی ACA، اشکالی ندارد.

صفحه ۳۲۹ کتاب بزرگ قرمز ACA