

١. سوف نكتشف هويّاتنا الحقيقية من خلال محبة وقبول أنفسنا.
٢. سيزداد تقديرنا لذاتنا من خلال إعطاء القبول والموافقة لأنفسنا بشكل يوميّ.
٣. سوف يتركنا الخوف من رموز السُّلطة والحاجة إلى «إرضاء الآخرين».
٤. سننمو بداخلنا قدرتنا على مشاركة الحميميّة.
٥. بينما نواجه مشكلات الهجر لدينا، سوف تجذبنا جوانب القوّة ونصبح أكثر تسامحًا مع جوانب الضعف.
٦. سوف نستمتع بالشعور بالاستقرار والسلام والأمان الماليّ.
٧. سوف نتعلّم كيف نلعب ونستمتع في حياتنا.
٨. سوف نختار أن نجب الأشخاص الذين يمكنهم أن يُحبُّوا أنفسهم ويكونوا مسؤولين عن أنفسهم.
٩. سوف يُصبح وضع الحدود الصحيّة أسهل بالنسبة إلينا.
١٠. سوف يتركنا الخوف من الفشل والنجاح، بينما نتخذ خياراتٍ صحيّةً بشكلٍ حدسيّ.
١١. بمساعدة مجموعة دعم زمالة ACA الخاصّة بنا، سوف نتخلّى ببطءٍ عن سلوكياتنا المُختلّة وظيفيًّا.
١٢. بالتدرّج وبمساعدة قوّتنا الأعظم، سوف نتعلّم توفّع الأفضل ونحصل عليه.

الحلُّ هو أن تصبح الوالد المُحبّ لنفسك. كلّما كانت زمالة الأطفال البالغين ACA مكانًا آمنًا لك، ستجد الحُرّيّة للتعبير عن كلّ الأذى والمخاوف التي احتفظت بها في داخلك ولتحرير نفسك من الخزي واللوم اللذين تحمّلتهما من الماضي. سوف تصبح شخصًا بالغًا لم يُعد مسجونًا في ردود فعل الطفولة. سوف تستعيد الطّفل بداخلك، بينما تتعلم أن تقبل وتحبّ نفسك.

يبدأ الشفاء عندما نُخاطر بالخروج من العزلة. ستعود المشاعر والذكريات المدفونة. ومن خلال التحرُّر تدريجيًّا من عبء الحزن الذي لم يتم التعبير عنه، نبتعد ببطءٍ عن الماضي. نتعلّم إعادة تبني أنفسنا باللفظ، والفكاهة، والحبّ، والاحترام. تسمح لنا هذه العمليّة أن نرى والدينا البيولوجيين كأدواتٍ لوجودنا. الراعي الحقيقيُّ لنا هو القوّة الأعظم التي يختار البعض منّا أن يُسمّيها الله. على الرغم من أنّ والدينا كانوا مُدمنين للكحول أو يُعانون من الخلل الوظيفيّ، فإنّ قوّتنا الأعظم أعطتنا الخطوات الاثنتي عشرة للتعافي.

هذا هو الفعل والعمل الذي يشفيها: نستخدم الخطوات؛ نستخدم الاجتماعات؛ نستخدم الهاتف. نتشارك خبرتنا، وقوّتنا، وأملنا مع بعضنا البعض. نتعلم إعادة تشكيل تفكيرنا المريض يومًا بيوم. عندما نُخلّي مسؤوليّة والدينا عن أفعالنا الحالية، نصبح أحرارًا في اتخاذ قراراتٍ صحيّةٍ بصفقتنا فاعلين، لا راكدين للفعل. نتقدّم من الألم إلى الشفاء إلى المساعدة. ننتبّه على شعورٍ بالاكتمال لم نكن نعلم أنه مُمكن. من خلال حضور هذه الاجتماعات بشكلٍ مُنظم، سوف تكتشف إدمان الوالدين للكحول أو الخلل الوظيفيّ الأسريّ على حقيقته: مرضٌ أصابك عندما كنتَ طفلًا ولا يزال يؤثر عليك كشخصٍ بالغ.

سوف تتعلّم أن تُركّز على نفسك هنا والآن. ستتحمل مسؤوليّة حياتك وتوفّر لنفسك الأبوّة والأمومة بنفسك. لن تفعل هذا بمفردك. انظر حولك وسترى آخرين يعرفون ما تشعر به. سوف نُحبُّك ونشجّعك مهما حدث. نطلب منك أن تقبلنا تمامًا كما نقبلك. هذا برنامجٌ روحيّ قائمٌ على عمل نابع من الحب. نحن على يقينٍ من أنه مع نموّ الحب بداخلك، ستري تغييراتٍ جميلةً في جميع علاقاتك، خاصةً مع الله، ونفسك، ووالديك.

١. أصبحنا مُنعزلين وخائفين من الناس ومن رموز السُّلطة.
٢. أصبحنا باحثين عن القبول وفقدنا هويّتنا في أثناء فعل ذلك.
٣. أصبحنا نخاف من الأشخاص الغاضبين ومن أيّ نقدٍ شخصيّ.
٤. أصبحنا إمّا مُدمنين للكحول، أو تزوّجناهم، أو كليهما، أو وجدنا شخصيّةً قهريّةً أخرى مثل مُدمني العمل لتلبية احتياجاتنا المرصيّة للهجر.
٥. عشنا حياتنا من منظور الضحايا ونُجذب من خلال ذلك الضعف في علاقات الحبّ والصدقة.
٦. لدينا شعورٌ مُبالغ فيه بالمسؤوليّة وأصبح من الأسهل علينا الاهتمام بالآخرين بدلًا من الاهتمام بأنفسنا ممّا يُمكننا من عدم النظر عن قُرْبٍ إلى أخطائنا وغيرها.
٧. شعرتنا بالذنب كلّما ناصرنا أنفسنا بدلًا من الخضوع للآخرين.
٨. أصبحنا مُدمنين للإثارة.
٩. خلطنا بين الحبّ والشفقة وكُنّا نميل إلى «حبّ» الأشخاص الذين يُمكننا «الشفقة» عليهم و«إنقاذهم».
١٠. «كبتنا» مشاعرنا الناتجة من طُفولتنا الصادمة وفقدنا القُدرة على الشعور أو التعبير عن مشاعرنا لأنّها تؤلم كثيرًا (الإنكار).
١١. حكّمنا على أنفسنا بقسوة وكان لدينا شعورٌ ضعيفٌ للغاية بتقدير الذات.
١٢. كُنّا شخصيّاتٍ اعتماديّةٍ ترتعب من الهجر ونفعل أيّ شيءٍ للاحتفاظ بعلاقةٍ ما حتّى لا نشعر بمشاعر الهجر المؤلمة التي تلقيناها من العيش مع أشخاصٍ مرّضى لم يكونوا متواجدين عاطفيًّا من أجلنا مطلقًا.
١٣. يُعتبر إدمان الكحول مرضًا عائليًّا، وقد أصبحنا أشباه مُدمني الكحول واكتسبنا خصائص هذا المرض رغم أنّنا لم نتعاط المشروب.
١٤. أشباه مُدمني الكحول يُقومون برّد الفعل وليس الفعل.

# أساسيات زمالة ACA

## القائمة الطويلة «قائمة الغسيل» الحل وُعود زمالة ACA توكيدات الخطوات الاثنتا عشرة

يا رب،

امنحني السكينة لتتقبل الأشخاص الذين لا أستطيع  
تغييرهم،

والشجاعة لتغيير الشخص الذي أستطيع تغييره،  
والحكمة لمعرفة أن هذا الشخص هو أنا.

—دعاء السكينة لزمالة ACA مأخوذ من كتيب العضو الجديد في زمالة  
ACA



Adult Children of Alcoholics®/  
Dysfunctional Families  
[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)  
[info@acawso.org](mailto:info@acawso.org)  
+1 (310) 534-1815

© 2012 ACA WSO, Inc.  
جميع الحقوق محفوظة.

## الخطوات الاثنتا عشرة

1. اعترفنا بأننا كُنَّا بلا قوَّة تجاه آثار إدمان الكحول أو أيِّ خلل وظيفيٍّ أُسْرِيٍّ آخَرَ، ممَّا جعل حياتنا غير قابلةٍ للإدَّارة.
2. تَوَصَّلنا إلى الإيمان بأنَّ قوَّةَ أعظم من أنْفُسِنَا يُمكنها أن تُعيدنا إلى الصَّواب.
3. اتَّخذنا قرارًا بتوكيل إرادتنا وحياتنا إلى رعاية الله كما نفهم الله.
4. قُمنَا بعمل جردٍ أخلاقيٍّ مُتفحِّصٍ وبلا خوفٍ لأنْفُسِنَا.
5. اعترفنا لله ولأنفسنا ولشخصٍ آخر بالطبيعة الحقيقية لأخطائنا.
6. كُنَّا مُستعدِّين تمامًا لأن يُزيل الله كلَّ هذه العيوب الشخصية.
7. سألنا الله بتواضعٍ أن يُزيل نقائصنا.
8. قُمنَا بعمل قائمةٍ بجمع الأشخاص الذين آذيناهم، وكُنَّا على استعدادٍ لتقديم تعويضاتٍ لهم جميعًا.
9. قُمنَا بتقديم تعويضاتٍ مُباشرةٍ لهؤلاء الأشخاص كَمَا أمْكن، إلا إذا كان ذلك قد يضرُّ بهم أو بالآخرين.
10. واصلنا عمل الجرد الشخصي، وإذا كُنَّا مُخطئين، اعترفنا بذلك على الفور.
11. سَعِينَا من خلال الصَّلاة والتأمُّل إلى تحسين صِلَتِنَا الواعية بالله، كما نفهم الله، داعين فقط لمعرفة مَشِيئَةِ الله لنا والقُدرة على تنفيذها.
12. بتحقُّق صحة رُوحِيَّة نتيجةً لهذه الخطوات، حاولنا حَمْل هذه الرِّسالة إلى هؤلاء الذين ما زالوا يُعانون، ومُمارسة هذه المبادئ في جميع شؤوننا.

تمت إعادة طباعة الخطوات الاثنتي عشرة وتعديلها من الخطوات الاثنتي عشرة الأصلية لزمالة مدمني الكحول المجهولين.

صفحة ٥٨٦ من الكتاب الأحمر الكبير لزمالة ACA

معلومات محلية:

## توكيدات

- ♥ لا بأس من أن أعرف من أكون.
- ♥ لا بأس من أن أثق في نفسي.
- ♥ لا بأس من أن أقول إنني طفلٌ بالغ.
- ♥ لا بأس من أن أعرف طريقةً أخرى للحياة.
- ♥ لا بأس من أن أقول لا من دون أن أشعر بالذنب.
- ♥ لا بأس من أن أكون رقيقًا بنفسي.
- ♥ لا بأس من أن أبكي عندما أشاهد فيلمًا أو أسمع أغنية.
- ♥ لا بأس من مشاعري حتَّى إذا كنتُ أتعلَّم كيفية تمييزها.
- ♥ لا بأس من ألا أراعي الآخرين وأنا أفكِّر.
- ♥ لا بأس من أن أشعر بالغضب.
- ♥ لا بأس من أن أحظى بالمرح وأحتفل.
- ♥ لا بأس من أن ارتكب الأخطاء وأتعلَّم منها.
- ♥ لا بأس من ألا أعرف كل شيء.
- ♥ لا بأس من أن أقول «لا أعرف».
- ♥ لا بأس من أن أطلب من شخصٍ ما أن يُريني كيف أفعَل الأشياء.
- ♥ لا بأس من أن أحلم وأن يكون لديَّ أمل.
- ♥ لا بأس من أن أفكِّر في الأشياء بطريقةٍ مُختلفةٍ عن أُسْرِي.
- ♥ لا بأس من أن أستكشف وأقول، «أحبُّ هذا أو يُعجبني ذلك».
- ♥ لا بأس من أن أنفصل بحبِّ.
- ♥ لا بأس من أن أبحث عن قوَّتي الأعظم الخاصَّة بي.
- ♥ لا بأس من أن أعيد تبني نفسي باهتمام.
- ♥ لا بأس من أن أقول إنني أحبُّ نفسي.
- ♥ لا بأس من أن أعمل برنامج زمالة الأطفال البالغين ACA.