

## مقدمة

زمانة الأطفال البالغين أبناء مدمني الكحول ACA هي أحد برامج الخطوات الاثنتي عشرة والتقاليد الاثنتي عشر، يضم رجالاً ونساءً نشأوا في منازل مدمنة للكحول أو مختلة وظيفياً بطرق أخرى. بُني برنامج زمانة ACA على أساس الاعتقاد بأن الخلل الوظيفي الأسري هو مرضٌ أصابنا كأطفال ويؤثر علينا كبالغين. وتضم عضويتنا أيضاً بالغين من منازل لم يتواجد فيها الكحول أو المخدرات؛ ورغم ذلك، فقد تواجدت فيها الإساءة، أو الإهمال، أو السلوكيات غير الصّحية.

نحن نجتمع لنشارك خبرتنا وتعافينا في جوٍّ من الاحترام المتبادل. ونكتشف كيف أثر علينا إدمان الكحول وغيره من أشكال الخلل الوظيفي الأسري في الماضي، وكيف يُؤثر علينا في الحاضر. ونبدأ في رؤية العناصر غير الصّحية في طفولتنا. وعن طريق ممارسة الخطوات الاثنتي عشرة، والتركيز على حل زمانة ACA، وقبول قوة أعظم محبة من فهمنا الشخصي، نجد الحرية.

## لماذا أتينا إلى زمانة ACA أول مرة؟

إن قراراتنا وإجاباتنا تجاه الحياة لم يبدُ أنها كانت تجدي نفعاً. وأصبحت حياتنا غير قابلة للإدارة. واستنزفنا كافة السبل التي اعتقدنا أننا نستطيع من خلالها أن نصبح سعداء. وكثيراً ما فقدنا إبداعنا، ومرونتنا، وحس الدعابة لدينا. ولم يعد الاستمرار في نفس طريقة الوجود خياراً متاحاً. ومع ذلك، وجدنا أنه من شبه المستحيل التخلي عن فكرة أننا يمكننا إصلاح أنفسنا. وفي إرهابنا، تمسكنا بالأمل في أن تكون علاقة جديدة، أو وظيفة جديدة، أو الانتقال إلى مكان آخر هو العلاج، ولكن لم يكن الأمر كذلك مطلقاً. لذا اتخذنا قرار طلب المساعدة.

## لماذا «نستمر في الحضور»؟

في نهاية اجتماع زمانة ACA، يُشجّع أعضاء المجموعة بعضهم بعضاً على أن «يستمرروا في الحضور» إلى الاجتماعات. لماذا؟ لأننا وجدنا أشخاصاً في الاجتماعات ينصتون إلينا عندما نتحدث. لم يحكموا علينا. ولم يحاولوا إصلاحنا. ولم يقاطعوننا حين تكلمنا. لكن أخبرونا فحسب أننا إذا أتينا إلى الاجتماعات بشكل منتظم، فسنبداً تدريجياً في الشعور بالتحسن. وهذا ما حدث.

## ما نفعه في اجتماعات زمانة ACA

• نتشارك ما يحدث في حياتنا، وكيف نتعامل مع هذه المسائل في برنامج تعافينا (أي أننا نشارك خبرتنا، وقوتنا، وأملنا).

• نبني شبكة دعمٍ شخصية.

• نمارس تعافينا وحدودنا الشخصية عن طريق تقديم الخدمة.

## ما لا نفعه في الاجتماعات

• نحن لا نقوم بالتعليق على المشاركات.

• نحن لا ننتقد.

• نحن لا نُعقب على ما يقوله الآخرون.

• نحن لا نُقدّم النصيحة.

• نحن لا نشنت الآخريين عن الشخص الذي يتحدث بكلمة، أو همس، أو إيماءة، أو ضوضاء، أو حركة.

• نحن لا ننتهك مجهولية الآخريين.

• نحن لا ننقل ما يُقال في الاجتماعات (في أي سياق).

## كيف نعمل برنامج التعافي

يتعافى الأفراد وفق وتيرتهم الخاصة. وقد تعلمنا عن طريق الخبرة أن أعضاء زمانة ACA الذين يحققون أكبر المكاسب في أقصر قدرٍ من الوقت يستخدمون أدوات التعافي.

## أدوات تعافي زمانة ACA

• نحن نذهب إلى الاجتماعات، وننصل بأشخاصٍ في البرنامج لمناقشة مسائل التعافي.

• نحن نقرأ أدبيات زمانة ACA ونتعلم عن خبرات الآخريين في حين نكتسب الوضوح بشأن خبرتنا الخاصة.

• نحن نُحدّد حدودنا ونُفعلها.

• نحن نعمل ونستخدم الخطوات الاثنتي عشرة والتقاليد الاثنتي عشر.

• نحن نُحدّد الأشخاص، والأماكن، والأشياء الصّحية والمفيدة لحياتنا اليوم، ونتخلص من تلك التي ليست كذلك.

• نحن نُعيد التواصل مع طفلنا الداخلي أو ذاتنا الحقيقية.

• نحن نعمل مع مشرف ونبني شبكات دعمٍ.

• نحن نحضر الاجتماعات التي تركز على المسائل التي نحتاج إلى العمل عليها.

• نحن نُقدّم الخدمة في زمانة ACA.

إن الإنصات لمشاركات الآخريين ومشاركتنا في الاجتماعات يساعدنا في تعافينا. وأحياناً تساعدنا المشاركة في الاجتماعات على التركيز، وتحديد مشكلاتنا، وتوضيحها. فنحن نُعبر عن مشاعرنا. إن التحدث بصوتٍ مسموعٍ يساعدنا على حلّ بعض المشكلات. فنحن نتحدث عن خططنا للعمل على تغيير حياتنا، أو عن مدى فاعلية خطتنا الحالية. وفي بعض الأحيان، نعلن عن تقدمنا أو انتصاراتنا. وغالباً ما نستخدم الاجتماعات كاختبارٍ للوضع الواقعي لبرنامجنا في العموم، حيث نقارن حياتنا الحالية في البرنامج بحياتنا كبالغين قبل المجيء إلى برنامج زمانة ACA.

في الاجتماعات نتوصل إلى فهم كيف أن خبرات طفولتنا تُشكّل مواقفنا، وسلوكياتنا، وخياراتنا اليوم. فنحن نسمع الآخريين يتحدثون عن خبراتهم، ونتعرف على أنفسنا فيها. ونتعلم كيف يمكننا أن نتغير. نشعر بأن في داخلنا أشخاصاً ليسوا هم الأشخاص الذين تم تعليمنا أن نكونهم. بعض الأشخاص يسمونهم «أطفالنا الداخليين». نحن نكتشف أنفسنا.

نحن نقرأ الأدبيات التي تشرح مسائل زمانة ACA، وغالباً ما نستخدم الأدبيات كقوارب نجاة. فنحن نتمسك بما قرأناه عندما تضطرب البحار في بعض الأوقات. كثيرون منا ندون بصفةٍ يوميةٍ، ونجد أن ذلك يساعدنا في وضع الأمور في المنظور المناسب. وبعضنا نكتب من أجل التواصل مع أطفالنا الداخليين. فنكتب عن طفولتنا، وأفكارنا اليومية، وصرعاتنا المتكررة، واكتشافاتنا عن الحياة وعن أنفسنا. ونكتب عن الأمور الجديدة فور ظهورها. نستخدم أنشطة زمانة ACA خارج الاجتماعات لكي نتعلم العفوية وكيفية الاستمتاع.

تدريجياً، نبدأ في التعرف على الرسائل الوالدية السلبية من طفولتنا والتي تفقد حياتنا. ونتعلم كيف نستبدلها بسلوكياتٍ صّحية. وهذه خطوةٌ أولى نحو «إعادة التبنى». وبينما نقوم بإعادة تبني أنفسنا بالتدريج، تتغير نظرتنا للحياة. ونبدأ في النظر إليها من منظورٍ ناضجٍ عاطفياً. وفي النهاية نصبح أشخاصاً أكثر سعادةً، وقوةً، وقدرةً – وأكثر استطاعةً للتعامل

# زمالة ACA هي...!

ACA عن طريق ضمان دعم اجتماعه للمجموعات البيئية، والإقليمية، ومنظمة الخدمة العالمية.

## الانتساب

زمالة ACA هي برنامجٌ مستقلٌ من برامج الخطوات الاثني عشرة والتقاليد الاثني عشر. نحن لا ننتسب إلى أي منظمةٍ أخرى من منظمات الخطوات الاثني عشرة. ورغم ذلك، نحن نتعاون مع برامج الخطوات الاثني عشرة والتقاليد الاثني عشر الأخرى. ونحن ليس لدينا أي تحالفات مع أي شعبة، أو طائفة، أو منظمة، أو مؤسسة، أو جماعات سياسية، أو جهات تنفيذية للقانون. كما أننا لا نخرط في أي جدل، ولا نؤيد أو نعارض أي قضايا.

## دعوة شخصية

هذه دعوتك الشخصية للحضور إلى زمالة ACA و«الاستمرار في الحضور». حضورك في الاجتماعات يساعدنا في تعافينا. نحن نعلم أن هذا البرنامج فعال لنا. ولم يسبق لنا أن رأينا أحدًا يفشل وهو يطبق البرنامج بأمانة. هذا هو طريقنا نحو الصواب، وبرنامجنا نحو السكينة.

نحن ندعوك للمشاركة. إن زمالة ACA فعالة!

يرجى إعادة الطباعة للتوزيع داخل زمالة ACA فقط، أو بإذن كتابي من:

Adult Children of Alcoholics®  
World Service Organization, Inc.

+1(310) 534-1815

[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)

[info@acawso.org](mailto:info@acawso.org)



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

©2015 ACA WSO, Inc.  
جميع الحقوق محفوظة.

مع الحياة. نتعلم احترام الآخرين وأنفسنا. وتحسن جودة حياتنا ونحن نتعلم كيفية تعريف حدودنا والتواصل بشأنها، والإصرار على أن يتم احترامها.

لقد تعلمنا عن طريق الخبرة أن أعضاء زمالة ACA الذين يحققون أكبر المكاسب في أقصر قدرٍ من الوقت هم أولئك الذين يستخدمون «أدوات التعافي». ووجدنا أيضًا أن كلاً منا يتعافى وفق وتيرته الخاصة، وفي وقته الخاص. نحن أفرادٌ أتينا من خبرات وخلفياتٍ متنوعة.

## العضوية

المَطْلَب الوحيد لعضوية زمالة ACA هو الرغبة في التعافي من آثار النشأة في أسرةٍ مُدمِنَةٍ للكحول أو أسرةٍ مُختلّةٍ وظيفيًا بطريقةٍ أخرى.

## سياسة الأدبيات

تشرط العديد من برامج الخطوات الاثني عشرة ألا تتاح في الاجتماعات أدبيات سوى الأدبيات المنشورة داخل البرنامج. أما برنامج زمالة ACA، فقد ارتأى منذ البداية أن هناك معلوماتٍ قيّمة خارج البرنامج. ونحن نقترح أن تكون أي أدبياتٍ خارجية تُجلب إلى الاجتماعات متماشية مع الخطوات الاثني عشرة والتقاليد الاثني عشر لزمالة ACA. كما يقترح برنامجنا أن يتم إبقاء هذه الأدبيات منفصلةً عن الأدبيات المعتمدة من مؤتمر زمالة ACA. للحصول على مزيدٍ من المعلومات عن سياسة الأدبيات في زمالة ACA، يرجى الرجوع إلى مطوية «سياسة أدبيات زمالة ACA».

## المساهمات تطوعية

لا تُفرض أي مستحقاتٍ أو رسومٍ للعضوية. ورغم ذلك، فنحن ندعم أنفسنا بشكلٍ كاملٍ من خلال مساهماتنا الشخصية. ونحن نُقدّم تبرعاتٍ للتقليد السابع في الاجتماعات قدر استطاعتنا، اعترافًا بالفوائد التي يمنحنا إياها برنامجنا.

وعلى مستوى الاجتماع، تُستخدم مساهماتنا لإبقاء الأبواب مفتوحة (دفع الإيجار، وشراء مشروبات الضيافة، وتوفير الأدبيات). وعلى المستوى الإقليمي، تُستخدم مساهماتنا لإبقاء خطوط الاتصال مفتوحةً بين المجموعات البيئية ومنظمة الخدمة العالمية، وعلى مستوى الخدمة العالمية، تُستخدم لكي يتمكن الناس من العثور على الاجتماعات. وكل عضوٍ يتحمل مسؤولية الحفاظ على استمرارية عمل زمالة

معلومات محلية: