

# تحقيق الرصانة العاطفية

«إنّ كثيرين من الأعضاء القدامى الذين أخذوا علاج الخمر، الخاص بزمانة AA لاختبارات قاسية لكنها ناجحة، لا يزالون يجدون أنّهم يفتقرون في كثير من الأحيان إلى الرصانة العاطفية... ويمكن أن يظلّ السلام والبهجة يراوغاننا.»

— بيل و.

© A.A. غريفيان، ١٩٥٨



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

«لقد قرعت القائمة الطويلة، لزمانة ACA جرسًا في أعماق قلبي. لقد أتاح لي هذا العمل التعرف أخيرًا على الرسالة الكامنة بأنني لا قيمة لي، ثمّ التحرُّر منها...»

— ديفيد م.، زمانة AA وزمانة ACA

«في خبرتي، كانت زمانة AA تختص دائمًا بمرض الانفصال عن نفسي، وعن الآخرين، وعن قوّة أعظم. لقد أظهرت لي زمانة AA طريق الأتصال، وساعدتني زمانة ACA على شفاء عميق للشظايا الداخلية التي كانت منفصلة بشدة نتيجة نشأتي الصادمة.»

— بام د.، زمانة AA، وزمانة ACA، وزمانة Al-Anon

«لا تكن فوضى عاطفيةً تحاول الصمود بمشقة. أنت بحاجة إلى هذا.»

— كارميلار، زمانة AA وزمانة ACA

المطلّب الوحيد لعضوية زمانة ACA هو الرغبة في التعافي من آثار النشأة في أسرة مدمنة للكحول أو أسرة مختلطة وظيفيًا بطريقة أخرى. على سبيل المثال، فإنّ كثيرين ممن نشأوا في أسر فيها مرض عقلي، وإدمان الأدوية الموصوفة والانضباط القاسي، أو أولئك الذين عُرضوا للتبني، يقولون إنهم يجدون تشابهًا مع اجتماعاتنا وبرنامجنا.

معلومات محلية:

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



## وُعود زمانة ACA

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 السلطة والحاجة إلى «إرضاء الآخرين».
  ٤. ستتمو بداخلنا قدرتنا على مشاركة الحميمية.
  ٥. بينما نواجه مشكلات الهجر لدينا، سوف تجذبنا جوانب القوّة ونصبح أكثر تسامحًا مع جوانب الضعف.
  ٦. سوف نستمتع بالشعور بالاستقرار والسلام والأمان المالي.
  ٧. سوف نتعلّم كيف نلعب ونستمتع في حياتنا.
  ٨. سوف نختار أن نجب الأشخاص الذين يمكنهم أن يحبوا أنفسهم ويكونوا مسؤولين عن أنفسهم.
  ٩. سوف يصبح وضع الحدود الصحية أسهل بالنسبة إلينا.
  ١٠. سوف يتركنا الخوف من الفشل والنجاح، بينما نتخذ خيارات صحية بشكل خدسيّ.
  ١١. بمساعدة مجموعة دعم زمانة ACA الخاصة بنا، سوف نتخلّى ببطء عن سلوكياتنا المختلطة وظيفيًا.
  ١٢. بالتدرّج وبمساعدة قوتنا الأعظم، سوف نتعلّم توقع الأفضل ونحصل عليه.
- المصدر: الكتاب الأحمر الكبير لزمانة ACA

# سمات الأطفال البالغين

أصبحنا مُنعزلين وخائفين من الناس ومن رُموز  
السُّلطة.

أصبحنا باحثين عن القبول وفقدنا هويتنا في أثناء  
فعل ذلك.

أصبحنا نخاف من الأشخاص الغاضبين ومن أيّ  
نقدٍ شخصيٍّ.

أصبحنا مُدمنين للكحول، أو نزوّجنا من مدمنين  
للكحول، أو وجدنا شركاء لهم شخصيّات قهريّة  
أخرى.

شعرنا بالذنب كلّما ناصرنا أنفسنا بدلاً من  
الخصوع للآخرين.

أصبحنا مُدمنين للإثارة (الدراما).

خَلَطْنَا بَيْنَ الحُبِّ والشفقة، وكُنَّا نَمِيلُ إِلَى  
حُبِّ الأشخاص الذين يُمكننا الشفقة عليهم  
وإنقاذهم.

«كَبَتْنا» مشاعرنا الناتجة من طُفولتنا الصادمة  
وفقدنا القُدرة على الشُّعور أو التعبير عن  
مشاعرنا.

حَكَمْنَا عَلَى أَنْفُسنا بقسوة وكان لدينا شُعورٌ  
ضعيفٌ للغاية بتقدير الذات.

كُنَّا شخصيّاتٍ اعتماديةً ترتعِب من الهَجْر.

طوني أ.، ١٩٧٨

## هل هناك شيءٌ مفقودٌ في تعافيك؟

إن مدمني الكحول المتعافين يدينون بحياتهم للخطوات الاثنتي عشرة.

لكن مع مُرور الوقت، يصارع كثيرون منّا شعورًا غامضًا بأنّ هناك شيئًا مفقودًا في رصانتنا. فحتى مع  
حضورنا للاجتماعات، تبقى العيوب والمشاعر المتشابكة معاندةً.

إذا كنت نشأت في أسرة مدمنة للكحول أو مختلّة وظيفيًّا، فهناك أمل. إنّ زمالة الأطفال البالغين  
أبناء مدمني الكحول والأسر المختلّة وظيفيًّا هي إحدى زملات الخطوات الاثنتي عشرة القائمة على  
المجهولية، والتي تساعدك على تحقيق الرصانة العاطفية؛ وهي ذلك الشفاء العميق للعقل، والجسد،  
والروح الذي تصوره في البداية بيل و.

في زمالة ACA، يختبر أبناء الأسر المختلّة وظيفيًّا حُبًا غير مشروطٍ للذات، بمساعدة قوّتنا الأعظم. ونحن  
نتخلى ببطءٍ عن التفكير المشوّه وعدم الرضا اللذين هما إرثٌ نشأتنا.

## لا يزال ماضيك مهمًّا

يركز مدمنو الكحول المتعافون على العيش في الحاضر: يومًا بيوم. ولكن، إذا كانت طفولتك قد تشوهت  
بسبب الفوضى، والإهمال، والإساءة الشائعة في المنازل المدمنة للكحول، فإنّ تجاهل الماضي يمكن  
أن يكون خطأً مميتًا.

من دون مساعدة، يقع البالغون الذين لديهم هذا التاريخ في حلقةٍ جيليةٍ مأسوية. فهم يختبرون الخزي  
المزمن والتشكيك في النفس المكتسبين في الطفولة. كثيرون، ولكن ليس الجميع، يصبحون مدمنين  
للكحول أو للمخدرات. وهم يعانون في العلاقات الشخصية، في المنزل وفي مكان العمل. وفي خضمّ  
المهم، غالبًا ما يسيئون إلى أولئك القريبين منهم.

أنماط الحياة المتكررة هذه تُوصف في «سمات الأطفال البالغين». فإذا وجدتَ تشابهًا مع هذه السمات،  
فربما تكون قد تأثرت بالخلل الوظيفي الأسري، أو إدمان الكحول، أو صدمات طفولةٍ مماثلة.

## زمالة ACA يمكنها المساعدة

زمالة ACA ليست بديلًا عن الرصانة من الكحول، لكنّها تقوي تعافينا.

بيل و.، الذي عانى هو نفسه من صدمات طفولةٍ عميقة، تنبأ في عام ١٩٥٦ بأنّ زمالةً جديدةً سوف  
تستخدم يومًا ما الخطوات الاثنتي عشرة ومجتمعًا مراعيًا لشفاء «الأضرار النفسية» المدفونة منذ زمنٍ  
طويلٍ. في زمالة ACA، وتامًا كما تصور بيل و.، نحن نواجه ماضينا معًا ونتوقف عن إعادة تكرار ما فعل  
بنا.

باستخدام أدوات زمالة ACA والخطوات المعدلة، نتقبل أننا بلا قوة تجاه ماضينا المؤلم ونستخدم  
جرّدًا بلا لوم لشفاء سلوكنا اليوم. وبالاستمداد من قوّتنا الأعظم، نعامل أنفسنا بحبٍّ ولطفٍ، ونبني  
علاقاتٍ مراعيةً مع أشخاصٍ يقدرّوننا لمن نكونه.

مع الرصانة العاطفية، نتخلى عن سمات طفولتنا ونختبر وعود زمالة ACA الاثنتي عشر. وأخيرًا وبعد  
طول انتظار، نعرف معنى أن نكون «سعداء، ومبتهجين، وأحرارًا».