

«تم توفير هذه المطوية لمساعدة العضو الجديد في زمالة ACA على استكشاف أدوات الاكتشاف والتعافي المتاحة في برنامجنا. فمن الضروري للغاية معرفة أن هناك العديد من الأدوات المتاحة لنا، وأن كل فرد عليه أن يقرر بعناية كيفية تطبيق كل أداة وإمكانية استخدامها في خطة التعافي الفريدة الخاصة بنا.»

إن زمالة ACA هي أحد برامج الخطوات الاثني عشرة معنيًا بالاكتشاف والتعافي، وهدفنا هدف ثلاثي: (١) حماية ودعم الأعضاء الجدد في مواجهة الإنكار؛ (٢) موااساة أولئك الذين يقومون بالحداد على فقدهم المبكر للأمن، والثقة، والحب؛ (٣) تعليم مهارات «إعادة تبني أنفسنا باللفظ، والفكاهة، والحب، والاحترام.»

يشير عنوان «حقيبة الأدوات» إلى العديد من مبادئ برنامجنا. وكما هو الحال مع أي حرفي، فإن اختيار الأدوات المتاحة والانتقاء الصحيح لكل أداة واستخدامها يمكنهما أن يعززا بشكل كبير العمل الذي ننتجه. وإن تعافينا يشبه إلى حد كبير إبداع عمل فني رفيع، أو تأليف مجلد – أو حتى إقامة علاقة. كل حرفي لديه أدوات يتعلم استخدامها، ومع الاستخدام، يصبح ماهرًا وناجحًا، ومع التفاني – خيرًا.

لن يستخدم الجميع نفس الأدوات؛ ولن يحاول الجميع القيام بنفس العمل. فكل منا يضع أهدافه الخاصة، ويحلم أحلامه الخاصة، ويجد مكانه الخاص في منظومة الأشياء.

هذه فقط الأدوات المتاحة، وليس المقصود منها أن تكون قائمة مكتملة. اختر أدواتك بعناية، وطور مهارتك الفريدة، واسع وراء تلك الأشياء التي يمكنها مساعدتك على التحرر من ألم الماضي المُقعد وعلى أن تصبح ناجحًا في الحياة الموجودة اليوم.

١. الخطوات الاثنتا عشرة، والتقاليد الاثنا عشر، والمشكلة، والحل

إن الخطوات الاثني عشرة والتقاليد الاثني عشر هما التراث الغني لبرنامج الخطوات الاثني عشرة الخاص بنا. وهناك العديد من الكتب التي تناقش الطبيعة الدقيقة لهذه الخطوات.

إن العمل بهذه الخطوات والتقاليد يعني تطوير فهم لكيفية تطبيق هذه الخطوات في حياتنا اليومية. ويتطلب العمل بهذه الخطوات والتقاليد القراءة، والكتابة، والمشاركة، وعيش فهمنا

لهذه الخطوات والتقاليد. ونحن نفعل ذلك بالأدوات التالية في ضوء تشابهنا مع «المشكلة» وفهمنا لـ«الحل».

٢. الاجتماعات

إن الاجتماعات هي المكان الذي نشارك فيه خبرتنا، وقوتنا، وأملنا. فنحن نشارك تشابهنا مع «المشكلة» ونتعلم أننا لسنا وحدنا. ونتعلم أن هناك آخرين مثلنا، وأن هناك أملًا. هناك تعافٍ. هناك نور في نهاية النفق.

٣. القراءة والكتابة

من أجل التقدم في برنامجنا المعني بالاكتشاف والتعافي، نُعلم أنفسنا. نفعل ذلك عن طريق استكشاف «المشكلة»، و«الحل»، و«خطوات زمالة ACA الاثني عشرة»، و«تقاليد زمالة ACA الاثني عشر»، وعن طريق قراءة الأدبيات، والكتب، والمنشورات الأخرى التي تتعلق ببرنامجنا.

نحن نكتب لتتعمق في استكشاف فهمنا لبرنامجنا بشكل أكبر. ومن خلال الكتابة، نوثق عملياتنا، ونوضح لأنفسنا أسئلة. تتطلب هذه العملية مستوى من الالتزام والتفاني. وهذا التفاني للذات – أنفسنا – يؤدي إلى الحرية، والفهم، والتعاطف اللازمين لرعاية طفلنا الداخلي.

٤. الهاتف

نحن نستمتع ونشارك في اجتماعاتنا وغالبًا ما نجد أشخاصًا مثلنا نتشابه معهم بشدة. عن طريق الاستمرار في المشاركة خارج الاجتماعات، فإننا نعمق عملية الاكتشاف والتعافي الخاصة بنا. إننا نتلقى الدعم اللازم لمواصلة نمونا ولدعم الآخرين في عملياتهم أيضًا.

غالبًا ما نكون أكثر تعاطفًا وأمانة مع الآخرين مما نكون مع أنفسنا. في عملية المشاركة مع الآخرين نتعلم ممارسة نفس المستوى من اللطف والاحترام مع أنفسنا. فنحن نعمل كمرابا لبعضنا بعضًا ونوفر طريقًا للهروب من عزلة طفولتنا.

٥. الإشراف

يختار البعض منا أن يتخذوا مشرفين. إن الإشراف وسيلة لتجنب العزلة التي اختبرناها كأطفال. فنحن نلجأ لآخرين سبقونا قليلًا في الطريق ليزودونا بالإرشاد والإجابات الممكنة لأسئلتنا.

في تقديم الإشراف أو تلقيه، نحن نظور علاقات قائمة على الخطوات والتقاليد. ويمكننا غالبًا مشاركة أشياء على مستوى شخصي قد يكون من المرعب للغاية مشاركتها في اجتماع. ونتعلم عن الحميمة، والثقة، والمخاطرة، والنجاح، والفشل.

المشرف ليس كاملاً – فنحن جميعًا في هذا البرنامج من أجل التغلب على آثار طفولتنا. ولكن، تمامًا مثل المشاركة في الاجتماعات أو مع الأصدقاء الآخرين، فإننا نمدد أنفسنا أكثر قليلًا، ونخاطر أكثر قليلًا. نحن نفعل ذلك مع شخص يُظهر مستوى من التعافي نود تحقيقه.

لاحقًا، مع تقدم برنامجنا، نقدم نفس هذا المستوى من المشاركة لشخص آخر. وهنا في التمدد إلى ما يتعدى أنفسنا، نظور اتساعًا في الصداقات. ونتعلم عن الصداقات المحدودة والعبارة، وننشئ شبكة دعم من علاقات متعددة الأنواع، والمستويات، والدرجات .

٦. الخدمة

في الخدمة نحاول أن نرد للبرنامج بعض ما تلقيناه. وعن طريق المساعدة في الاجتماعات كخادم رسمي، أو كشخص يساعد في التجهيز أو التنظيف، أو من خلال التطوع على مستوى المجموعة البيئية أو مستوى المجلس، فإننا نجعل هذا البرنامج متاحًا للآخرين الذين يلحقون بنا. يعتمد تعافينا على ممارسة برنامج مستمر للاكتشاف، و«تطبيق» تعافينا. توفر لنا الخدمة الفرصة لتطبيق هذا التعافي في بيئة دعم.

حقيبة الأدوات



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

© 2015 ACA WSO, Inc.
جميع الحقوق محفوظة

تقاليد زمالة ACA الاثنا عشر

التقليد الأول: مصلحتنا المشتركة يجب أن تكون هي الأولوية؛ فالتعافي الشخصي يعتمد على وحدة زمالة الأطفال البالغين ACA.

التقليد الثاني: لتحقيق هدف مجموعتنا، لا توجد سوى سلطة مُطلقة واحدة - إله مُحب كما يُعبّر عنه ضمير مجموعتنا. وما قادتنا إلا خدَمُ مؤتمنون، فهم لا يحكمون.

التقليد الثالث: المطلب الوحيد لعضوية زمالة ACA هو الرغبة في التعافي من آثار النشأة في أسرة مُدمنة للكحول أو أسرة مُختلفة وظيفيًا بطريقة أخرى.

التقليد الرابع: كل مجموعة مُستقلة بذاتها إلا في الأمور التي تؤثر على المجموعات الأخرى أو على زمالة الأطفال البالغين ACA ككل. نحن نتعاون مع جميع برامج الخطوات الاثني عشر الأخرى.

التقليد الخامس: كل مجموعة ليس لها سوى هدف أساسي واحد - حمل رسالتها إلى الطفل البالغ الذي لا يزال يُعاني.

التقليد السادس: لا يجب أبدًا أن تؤيد مجموعة زمالة ACA، أو تمول، أو تُفرض اسم زمالة ACA لأي منشأة ذات صلة أو مؤسسة خارجية، حتى لا تؤدي مشكلات المال، والممتلكات، والمكانة إلى إلحائنا عن هدفنا الأساسي.

التقليد السابع: يجب على كل مجموعة زمالة ACA أن تدعم نفسها بشكلٍ كامل، وأن ترفض المساهمات الخارجية.

التقليد الثامن: يجب أن تبقى زمالة الأطفال البالغين أبناء مُدمني الكحول والأسر المُختلفة وظيفيًا غير مهنية للأبد، ولكن مراكز خدمتنا قد توظف عمالًا مُتخصّصًا.

التقليد التاسع: زمالة ACA، على هذا النحو، لا ينبغي أبدًا أن تتحوّل إلى مُنظمة، ولكن يُمكننا أن ننشئ مجالس خدمة أو لجانًا مسؤولة بشكلٍ مُباشرٍ أمام من تخدمهم.

التقليد العاشر: زمالة الأطفال البالغين أبناء مُدمني الكحول والأسر المُختلفة وظيفيًا ليس لديها رأي في القضايا الخارجية. ومن ثم لا ينبغي ذكر اسم زمالة ACA في أيّ جدلٍ علنيّ.

التقليد الحادي عشر: سياستنا في العلاقات العامة تقوم على الجذب بدلًا من الترويج؛ فنحن نحافظ على مهولية الهوية الشخصية على مستوى الصحافة، والإذاعة، والتلفزيون، والأفلام، والوسائل الإعلامية الأخرى.

التقليد الثاني عشر: المهولية هي الأساس الروحي لجميع تقاليدنا وهي دائمًا تُدكرنا بتقديم المبادئ على الشخصيات.

تمت إعادة طباعة الخطوات الاثني عشر والتقاليد الاثني عشر وتعديلها بإذن من شركة الخدمة العالمية لزمالة مدمني الكحول المجهولين.

معلومات محلية:

خطوات زمالة ACA الاثنا عشرة

1. اعترفنا بأننا كُنّا بلا قوّة تجاه آثار إدمان الكحول أو أيّ خلل وظيفيّ أسريّ آخر، ممّا جعل حياتنا غير قابلة للإدارة.
2. توصلنا إلى الإيمان بأنّ قوّة أعظم من أنفسنا يُمكنها أن نُعيدنا إلى الصواب.
3. اتَّخذنا قرارًا بتوكيل إرادتنا وحياتنا إلى رعاية الله كما نفهم الله.
4. قُمنّا بعمل جردٍ أخلاقيّ مُتفحّصٍ وبلا خوفٍ لأنفسنا.
5. اعترفنا لله ولأنفسنا ولشخصٍ آخر بالطبيعة الحقيقية لأخطائنا.
6. كُنّا مُستعدين تمامًا لأن يُزيل الله كلّ هذه العيوب الشخصية.
7. سأَلنا الله بتواضع أن يُزيل نقائصنا.
8. قُمنّا بعمل قائمةٍ بجميع الأشخاص الذين آذيناهم، وكُنّا على استعدادٍ لتقديم تعويضاتٍ لهم جميعًا.
9. قُمنّا بتقديم تعويضاتٍ مُباشرة لهؤلاء الأشخاص كلّما أمكن، إلا إذا كان ذلك قد يضرُّ بهم أو بالآخرين.
10. واصلنا عمل الجرد الشخصي، وإذا كُنّا مُخطئين، اعترفنا بذلك على الفور.
11. سَعينا من خلال الصلاة والتأمل إلى تحسين صلتنا الواعية بالله، كما نفهم الله، داعين فقط لمعرفة مَشِيئة الله لنا والقُدرة على تنفيذها.
12. يتحقّق صحوّة رُوحية نتيجةً لهذه الخطوات، حاولنا حمل هذه الرسالة إلى هؤلاء الذين ما زالوا يُعانون، ومُمارسة هذه المبادئ في جميع شؤوننا.