

**مرحبًا بك في زمالة ACA.** نحن سعداء جدًا لوجودك هنا. عندما نبدأ كأعضاء جدد هذه الرحلة نحو صحة روحية، قد نشعر بكل أنواع المشاعر: الارتياح، والحزن، والبهجة، وحتى الارتباك. وبعد وقت قصير من الوصول، قد يشعر البعض منا بالراحة بما يكفي للانخراط في قراءة أدبيات زمالة ACA، والعثور على زميل تعافٍ واتخاذ الخطوات المقترحة للتعافي.

## عندما يخفت وهج العضو الجديد

في خبرتنا، يُظهر الأعضاء الجدد وهجًا أوليًا. الوهج الناتج عن ما يسمى بـ«السحابة الوردية» الناتجة عن الوجود في زمالة ACA سوف يبدأ في التلاشي وربما نُحبط. لا تشعر بخيبة أمل. لقد اعتقد كثيرون مَن أن الخطوات كانت عبارة عن مجموعة سحرية من الكلمات التي، بمجرد نطقها، يمكنها أن تزيل تأثير تعويذة الخلل الوظيفي. هناك ما هو أكثر في برنامج تعافي زمالة ACA من ترديد الخطوات أو سرد قصصنا؛ أكثر من ذلك بكثير.

## حافظ على التركيز

إنَّ خُفوت وهج العضو الجديد يشير إلى فرصة بداية القيام بـ«عمل» التعافي لتجاوز الكلمات والعادات نحو أعماق عقلنا اللاواعي حيث تم حبس الصراعات، والذكريات، والمشاعر المتعلقة بطولتنا الصادمة من جانب الوالد الناقد الناجي أو الذات المزيفة\* التي انتظرتنا لتكون أصحاء بما يكفي حتى نتمكن من التعامل معها.

## عن العظمة التي في داخلك

بحلول هذه المرحلة من عملية تعافينا، ربما نكون قد تعلمنا جميع مصطلحات تعافي زمالة ACA، وربما نكون قد حضرنا الكثير جدًا من الاجتماعات، وربما نكون قد عملنا الخطوات عدة مرات، وخدمنا في العديد من مستويات الخدمة. حتى أن البعض مَن قد يعتقد أننا «الشخص المنشود». لكن في خبرتنا، أنت «الشخص الوحيد».

## تمييز المشتتات والأقنعة

مع وصولنا إلى هذا المستوى من التعافي، تتعدد المشتتات، وتصبح الأقنعة بارعة بشكل خاص: الوظيفة المملة، والاهتمام الرومانسي الجديد أو القديم، ونقص الأموال، إلخ. ربما نصور أيضًا أن الاجتماعات مخصصة للشكوى واللوم، وأن الوصول إلى نهاية هو وهم، وأنه لا يوجد هناك تعافٍ. إنهم ينزلون من العادي إلى غير العادي بالمرة.

إن الوالد الناقد الناجي أو الذات المزيفة لديه العديد من هذه الحيل في جعباته الكثيرة، ولن يوقفه أي شيء عن منع الحقيقة المؤلمة من الظهور. فبعد كل شيء، لقد كان هذا هو عمله الوحيد؛ إبقاء الطفل الداخلي الذي دمره الألم في معزل عن أي تهديد محتمل لشرفته الذي يحتمي بداخلها. يستغرق الأمر عادة بعض الوقت حتى يتحول الخير الذي وجدناه في زمالة ACA إلى ثقة.

## عمل التعافي يدعونا

في النهاية، يدعونا «عمل» التعافي جميعًا للتعلم. فإن إدراكنا لقصصنا، وكيف حرفناها، أو كيف اكتسبنا صفات الخلل الوظيفي، ليس هو الحل؛ بل إنه إدراك من دون وعي. ولكنه عادة ما يكون هو النقطة الحزينة المتوقعة لبداية عملية التعافي الحقيقية. فقد اكتشفنا أن «عمل» التعافي يلوح في الأفق على مسافة أبعد مما استوعبناه في البداية.

عند هذه اللحظة، ربما تكون دفاعاتنا قد تنهت، وأصبح درعنا الحامي غير المرئي في أقصى قوته. فبعد كل شيء، لقد سجل والدنا الناقد الناجي أو ذاتنا المزيفة ملاحظات دقيقة في الاجتماعات أيضًا! لكن ما زال وعد البرنامج بصحة روحية لا يمكن تأجيله. فإنه قدرنا. ويجب أن يتم القيام بـ«عمل» التعافي.

## استمر في الحضور

تتخذ مقولة «استمر في الحضور» معنىً جديدًا كليًا عندما تريد كل ذرة من كيانتنا تقريبًا أن تنغلق وأن تهرب بأسرع ما يمكن إلى أبعد مكان ممكن. هذه هي المرحلة المفصلية، حيث «يمكن» للتعافي أن يحدث إذا كنا مثابرين ومستمرين. تسمح لنا العناية بلياقتنا الروحية باحتمال المشقة. فالتراجع الآن يعني تضبيب أعلى فرصة في حياتنا.

إذا استطعنا توقع فقدان وهج العضو الجديد، وإذا استطعنا إبقاء التركيز على هدفنا الروحي بعيدًا عن المشتتات، وإذا استطعنا تعلم دروسنا الروحية بالرغم من سُحْب الدخان الكثيرة، سنكافأ جهودنا بألاف أضعافها. فإن «عمل» التعافي هذا يؤتي ثماره بطرق لا تحصى ولا توصف.

## الهدف الروحي لـ«عمل» التعافي

«بتحقيق صحة رُوحية نتيجةً لهذه الخطوات، حاولنا حمل هذه الرسالة إلى هؤلاء الذين ما زالوا يُعانون، ومُمارسة هذه المبادئ في جميع شؤوننا.»

## تعريف عمل التعافي

إن التعامل مع صراعاتنا، وذكرياتنا، ومشاعرنا الكامنة وادماجها، هو جوهر «عمل» التعافي الذي يسمح لنا أن نصير مكتملين (غير منفصمين)، ومتواجدين في الحاضر (لا نعيش

في الماضي أو المستقبل)، ومتيقظين روحياً (لا نكون ميتين أو مخدرين روحياً).

## التجهيز لـ«عمل» التعافي

ربما نحتاج للتجهيز لعملية الإدماج في داخلنا. ويمكن أن يتطلب التجهيز التعافي من الإدمانات الخارجية (الظاهرية) للمواد الكيميائية. وأيضًا سوف نحتاج للتعافي من أي اعتمادية غير صحية على إدمانات داخلية (باطنية) ناتجة عن الأفكار، أو المشاعر، أو السلوكيات.

## السعي لتحقيق الاتزان الجسدي والعاطفي

نتيجة التخلص المبدئي من هذه الأنماط الشرطية، يمكننا السعي بعد ذلك إلى استعادة اتزاننا الجسدي والعاطفي الفطري (الرضانة)، واستعادة طبيعتنا الصالحة الفطرية؛ وعينا الروحي البيقظ.

## مفهوم الاعتمادية والإدمان

لفهم «عمل» التعافي، قد نرغب في أن نضع في اعتبارنا أن الأطفال البالغين لديهم نفس الاعتمادية غير الصحية على آلياتهم الدفاعية للنجاة (الوالد الناقد الناجي أو الذات المزيفة) مثل اعتمادية مدمني الكحول على الخمر أو مدمني المخدرات على المواد المخدرة. ولكي نفهم ما يتضمنه «عمل» التعافي، ربما يكون من المفيد أن يكون لدينا تعريف للاعتمادية غير الصحية والإدمان.

## تعريف الإِعتِمادية غير الصحية والإِدمان

قد يكون أحد تعريفات الاعتمادية غير الصحية أو الإدمانات العقلية، أو السلوكية، أو العاطفية أو الجسدية هو أن لدينا:

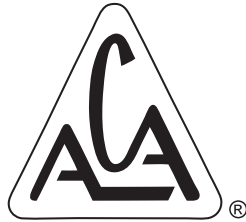
- علاقات هوسية و/أو قهرية (مضطربة أو مرضية) مع...
- طرق تفكير، أو سلوكيات، أو مشاعر، أو مواد مغيرة للحالة المزاجية أو العقلية تؤدي إلى...
- خلق حالة من انعدام قابلية الإدارة لكي يتم...
- حجب الصراعات، أو الذكريات، أو المشاعر الصادمة أو المؤلمة التي...
- لا يعتقد أو ينق الوالد الناقد الناجي أو الذات المزيفة في داخلنا أننا...
- يمكننا أن نلها، أو نتذكرها أو نشعر بمشاعرها (نتعافي منها).

## التعامل الآمن

أولويتنا هي الوصول للصراعات، والذكريات، والمشاعر التي تغذي اعتماديتنا أو إدماناتنا والتعامل معها، وإدماجها بشكل آمن. وعلى عكس المواد المخدرة التي يجب الامتناع عنها بشكل كامل لتحقيق التعافي الجسدي، فإن آليات النجاة الدفاعية

\*نحن نؤمن بأن كل واحد منا يولد وله ذات حقيقية يتم إجبارها على الاختباء بسبب التربية المختلة وظيفيًا. وتظهر ذات مزيفة [الوالد الناقد الناجي] لحمية الذات الحقيقية المخبئة من الأذى، ولكن بثمن باهظ. ك. أ. ك. ص xv.

# إلى المبتدئ فيينا جميعاً



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

- تعامل راع وإدماجي للجميع.
- هل ذكرنا أنه لا يزال يتعين علينا القيام بـ«عمل» التعافي؟  
(-):
- الامتناع والإبطال.
- ما هو الجزء الذي لا نفهمه بشأن أننا «لا يزال يتعين علينا القيام بـ«عمل»»؟ (-):
- تحدث، ثق، أشعر.
- يقول يودا، «أن «عمل» التعافي لا يزال يتعين علينا القيام به.» (-):

## مشاركة هبة التعافي

بينما نتقدم في مسعانا الروحي، نكتسب القوة من خبراتنا للمحافظة على وعينا الروحي وإعلاءه، مع أنفسنا في المقام الأول، ثم في تعاملاتنا مع زملاء التعافي، ومع الأطفال البالغين الآخرين وخاصة الأعضاء الجدد.

ليست هناك هبة أعظم من تلك التي تلقيناها بامتنان وبلا مقابل والتي نقدمها بسرور للأعضاء الجدد الذين يبدأون هذه الرحلة الروحية. إن مشاركة هبة التعافي تمنحنا سعادة ورضاً عظيمين.

إن العضو الجديد الذي يأتي لتوّه إلى زمالة ACA لا يعتقد في العادة أن التعافي ممكن، ولا يصدق أن الصراعات، والذكريات، والمشاعر الصادمة والمؤلمة هي حقاً السبب وراء أن حياته غير قابلة للإدارة. وإذا كانت هي حقاً السبب وراء أن حياة العضو الجديد غير قابلة للإدارة، فإن العضو الجديد لا يصدق أنها التعامل معها ممكن حقاً.

إن حضورنا المستمر والخدمة بتواضع في الاجتماعات، ومشاركة الخبرة، والقوة، والأمل المتعلقين بعملية تعافينا بأمانة يساعدنا على الحفاظ على ما لدينا عن طريق منحه للآخرين. فنحن نطمئنهم أن صحتهم الروحية ممكنة وأنها حقاً معجزة يمكن تحقيقها إذا قمنا بـ«عمل» التعافي.

من خلال القيام بـ«عمل» التعافي يوماً بيوم، رأينا الوهج المؤقت لأيامنا الأولى يتحول إلى إشعاع دائم لصحتنا الروحية ونحن نمضي في رحلتنا الروحية خارج الشرنقة التي كانت تحميها ونتحول إلى الكيانات المتفردة التي قدر لنا قوتنا الأعظم أن نكونها. نقدم لك خالص الشكر على حضورك، وندعوك أن تستمر في الحضور. البرنامج فعّال إذا فعلناه.

معلومات محلية:

لدينا (الذات المزيفة أو الوالد الناقد الناجي) يجب إبطالها بشكل آمن لكي تحدث عملية الإدماج. ولا يمكننا التأكيد بما فيه الكفاية على أن وجود زميل تعافي في زمالة ACA سوف يشجعنا على البقاء على الطريق.

لكي تكون عملية الإبطال آمنة، من المهم أن يتم «عمل» التعافي برفق، وفكاهة، وحب، واحترام (وهذا يعني أن تكون من مساحة ذات حقيقية أو والد محب داخلي)، وأن نعيد تبني الوالد الناقد الناجي أو الذات المزيفة، وهما الحارسان أو المدافعان الأساسيان، والطفل الداخلي، بطريقة راعية وإدماجية.

عندما نتجاوز هذه العقبة الصعبة من خلال (ذات حقيقية أو والد محب داخلي) آمنين وراعيين، يصبح بإمكاننا استخدام الخطوات الاثنتي عشرة وأدوات إعادة التبنى بشكل أفضل للتقدم في بناء قدرتنا الجسدية، والعقلية، والروحية على حل الصراعات، واسترجاع الذكريات بدقة، والتعبير عن المشاعر المحددة المرتبطة بها والتي حجبتها اعتماديتنا أو إيماننا.

ربما نرغب في التفكير في اختيار شعار ليساعدنا على المدى الطويل على أن نذكر أنفسنا بأهمية هذه المحطات عندما نصل إلى هذه المرحلة من تطورنا الروحي، ودعونا رجاءً نتذكر أن نتعامل بلطف، وفكاهة، وحب، واحترام مع والدنا الناقد الناجي أو ذاتنا المزيفة أيضاً. ففي النهاية، هم أقدم أصدقائنا، والمدافعون الموثوقون وحمايتنا المخلصون، وهم لا يستحقون أقل من ذلك.

## شعارات مقترحة على المدى الطويل، بعضها مضحك:

- زمالة ACA هي أسلوب حياة، فعّال إذا فعلته. ك. أ. ك. ص ٥١
- خطوة واحدة صغيرة للإنسان، ولا يزال يتعين علينا القيام بـ«عمل» التعافي. (-):
- الوصول، والتعامل، والإدماج بشكل آمن.
- يمكننا أن نحضر الكثير من الاجتماعات، ونقرأ بنهم، ونشارك بما نشاء، ولكن لا يزال يتعين علينا القيام بـ«عمل» التعافي. (-):
- تقدم للأمام عن طريق التعمق في الداخل.
- يا عزيزي، لا يزال يتعين علينا القيام بـ«عمل» التعافي! (-):
- إبقى على الطريق.
- حقاً؟! لا يزال يتعين علينا القيام بـ«عمل» التعافي. (-):
- المثابرة، والثبات، والنشاط.
- انظر! عاليًا إلى السماء!، هناك طائر، بل هي طائرة. لا، لا يزال يتعين علينا القيام بـ«عمل» التعافي. (-):
- تذكر، ثم اشعر، ثم جد حلاً.
- إذا لم يكن الأمر شيئاً واحداً، فلا يزال يتعين علينا القيام بـ«عمل» التعافي. (-):