

## مقدمة

برنامج أبناء مدمني الكحوليات ACA برنامج مكون من اثنتا عشرة خطوة واثنا عشر تقليداً مخصص للرجال والنساء الذين نشأوا في أسرة مدمنة على استخدام الكحوليات أو تعاني من الاختلال العائلي. تأسس برنامج ACA على أساس أن الاختلال العائلي مرض سبب لنا الضرر في طفولتنا ويُسبب لنا الضرر في مرحلة البلوغ. تتضمن عضويتنا أيضاً أشخاصاً بالغين قادمين من بيوت لم تكن تستخدم فيها الكحوليات أو العقاقير ولكنها كانت تحدث بها إساءة المعاملة أو الإهمال أو السلوك المضطرب.

نحن نتقابل لمشاركة خبراتنا وأساليب التعافي في جو من الاحترام المتبادل. نكتشف كم أثرَ علينا تناول الكحوليات والاختلال العائلي في الماضي وكم يؤثر علينا في الحاضر. وندرك للمرة الأولى العوامل الضارة في مرحلة طفولتنا. من خلال ممارسة الخطوات الاثنتا عشرة، والتركيز على حلّ برنامج ACA، وقبول قوة سماوية مُحبة تتوافق مع مستوى فهمنا، فإننا نجد الحرية.

## لماذا نحضر برنامج ACA

يبدو أن قراراتنا وإجاباتنا الخاصة بمسائل الحياة لم تكن ناجحة. فقد أصبحنا غير قادرين على إدارة حياتنا. كما استنفدنا كل الطرق التي اعتقدنا أنها ستجلب لنا السعادة. وفي الغالب فقدنا ابتكارنا ومرونتنا وحس الدعابة. لم يعد الاستمرار في نفس نوعية الحياة اختياراً متاحاً. ومع ذلك، وجدنا أنه من المستحيل تقريباً التخلي عن فكرة أننا قادرين على إصلاح أنفسنا. وفيما كنا مرهقين، عقدنا الأمل على أن العلاج قد يتمثل في علاقة جديدة أو وظيفة جديدة أو الرحيل إلى مكان آخر، ولكن هذا لم يحدث. ولهذا قررنا طلب المساعدة.

## لماذا "نواصل الحضور"

في نهاية اجتماعات ACA، يشجع أعضاء المجموعة بعضهم البعض على "مواصلة حضور" الاجتماعات. لماذا؟ لأننا وجدنا أشخاصاً في الاجتماعات يستمعون إلى حديثنا فلم ينفقدونا ولم يحاولوا إصلاحنا ولم يقاطعوا كلامنا. ولكنهم قالوا لنا ببساطة إننا لو واطبنا على حضور الاجتماعات في مواعيد ثابتة فسوف نبدأ تدريجياً في التحسن. وهذا ما فعلناه.

## ما الذي نعمله في اجتماعات ACA

- نتشارك ما يحدث في حياتنا وكيف نتعامل مع هذه الموضوعات في برنامج التعافي الخاص بنا. (مثال: مشاركة خبراتنا وقوتنا وأملنا).
- نبني شبكة دعم شخصية.
- نتدرب على التعافي الخاص بنا والحدود الشخصية من خلال تقديم الخدمة.

## ما الذي لا نعمله أثناء الاجتماعات

- لا ننساق إلى أحاديث جانبية.
- لا ننتقد.
- لا نُعلق على ما يقوله الآخرون.
- لا نقدم النصيحة.
- لا نشتم انتباه الآخرين عن المتكلم من خلال الكلام أو الهمس أو الإيماء أو الضوضاء أو الحركة.
- لا ننتهك هوية الآخرين السرية.
- لا نكرر ما يقال في الاجتماعات (في أي سياق).

## كيف ننفذ برنامج التعافي

يتعافى الأفراد بمعدلات متفاوتة. لقد تعلمنا بالخبرة أن أعضاء برنامج ACA الذين يحققون أعظم المكاسب في أقصر فترة زمنية هم الذين يستخدمون أدوات التعافي.

## أدوات التعافي في برنامج ACA

- نذهب إلى الاجتماعات وندعو أفراد البرنامج لمناقشة مسائل التعافي.
- نقرأ مطبوعات برنامج ACA ونعرف خبرات الآخرين فيما نستوضح خبراتنا الشخصية.
- نرسم الحدود ونطبقها.
- ننفذ ونستخدم الخطوات الاثنتا عشرة والتقاليد الاثنا عشر.
- نحدد الأشخاص والأماكن والأشياء الحيوية والمفيدة لحياتنا اليوم ونبذ الأشخاص والأماكن والأشياء غير المفيدة.
- نعيد التواصل مع صورة الطفل الساكنة في أعماقنا أو نفسنا الحقيقية.
- نعمل مع شبكات الدعم والبناء.
- نحضر الاجتماعات التي تركز على المسائل التي نحتاج العمل في مضمونها.
- نقدم الخدمة في برنامج ACA.

إن الاستماع إلى الآخرين وإلى أنفسنا أثناء المشاركة في الاجتماعات يساعدنا على التعافي. المشاركة في الاجتماعات تساعدنا أحياناً على التركيز وتحديد مشكلاتنا وتوضيحها. فنحن نُعبر عن مشاعرنا. والتكلم بصوت عالٍ يساعدنا على حلّ بعض المشكلات. نحن نتحدث عن خططنا العملية لتغيير حياتنا، أو إلى أي مدى تتجح خططنا الحالية. في بعض الأحيان نسجل تقدمنا أو نجاحاتنا. وفي الغالب نستخدم الاجتماعات كأداة تقييم لبرنامجنا بصفة شاملة، وذلك بمقارنة حياتنا الحالية أثناء استخدام البرنامج مع حياتنا في فترة البلوغ قبل حضور برنامج ACA.

في الاجتماعات نفهم كيف أن خبرات طفولتنا تُشكل اتجاهاتنا وسلوكنا واختياراتنا اليوم. فنحن نستمع إلى الآخرين يتكلمون عن خبراتهم فتتعرف بالتالي على أنفسنا. كما نعرف كيف يمكننا أن نغير. ونستشعر في قرارة أنفسنا أننا أفراد مختلفين عن تلك الصورة التي قال الآخرون إننا سنكون عليها. بعض الناس يطلقون على هذا صورة "الطفل الساكنة في أعماقنا". نحن نكتشف أنفسنا.

نقرأ المطبوعات التي تناقش موضوعات برنامج ACA، ونستخدم المطبوعات في الغالب كأطواق نجاة. نتمسك بما قرأناه عندما تتور أمواج البحار. كثيرون منا يكتبون بصفة يومية، ويجدون أنه من المفيد بالنسبة لنا وضع تصور خاص للأمور. بعضنا يكتب للتواصل مع صورة الطفل الساكنة في أعماقنا. نحن نكتب عن الموضوعات الجديدة حالما تظهر. نستخدم مهام برنامج ACA خارج إطار الاجتماعات بهدف تعلم التلقائية وقضاء وقت ممتع.

وبالتدرج، نبدأ في التعرف على الرسائل السلبية التي تلقيناها من جانب الوالدين في مرحلة الطفولة والتي تحرك حياتنا. نتعلم كيفية استبدال هذه الرسائل السلبية بسلوكيات مفيدة. هذه خطوة أولى نحو "إعادة التربية". ففيمما نعيد تربية أنفسنا من جديد بالتدرج تختلف نظرتنا للحياة. ونبدأ في النظر إلى الحياة من منظور ناضج من الناحية العاطفية. وفي النهاية، نصبح أفراداً أكثر سعادة وأكثر قوة وأكثر قدرة. أي أكثر فعالية على التعامل مع الحياة. نتعلم كيف نحترم الآخرين وأنفسنا. وتحسن نوعية حياتنا فيما نتعلم رسم حدودنا وإعلانها والإصرار على خصوصيتها.

لقد تعلمنا بالخبرة أن أعضاء برنامج أبناء مدمني الكحوليات ACA الذين يحققون أعظم المكاسب في أقصر فترة زمنية هم الذين يستخدمون "أدوات التعافي". كما وجدنا أن كلاً منا يتعافى بسرعات متفاوتة وفي أوقات متباينة. نحن أفراد ننتهي إلى خبرات وخلفيات متنوعة.

### العضوية

الشرط الوحيد للعضوية هو الرغبة في التعافي من تأثيرات النشأة في أسرة مدمنة على استخدام الكحوليات أو تعاني من الاختلال العائلي.

### سياسة المطبوعات

تتطلب الكثير من البرامج المكونة من اثنتا عشرة خطوة إتاحة المطبوعات المنشورة في سياق البرنامج فقط في الاجتماعات. منذ البداية، اعتبر برنامج ACA أن هناك معلومات قيمة موجودة خارج إطار البرنامج. ولهذا نقترح أن تتوافق أي مطبوعات خارجية تُستخدم في الاجتماعات مع خطوات ACA الاثنتا عشرة وتقاليدها الاثنا عشر. كما يقترح برنامجنا فصل هذه المطبوعات عن مطبوعات مؤتمر ACA المعتمدة. لمزيد من المعلومات عن سياسة مطبوعات ACA، يرجى الرجوع إلى الكتيب المعنون "سياسة مطبوعات ACA".

### المشاركات اختيارية

لا توجد أجور أو رسوم مطلوبة للعضوية. ومع ذلك، فنحن مجموعة مدعمة ذاتياً من خلال مشاركاتنا الشخصية. نحن نقدم تبرعات التقليد السابع في الاجتماعات بقدر استطاعتنا، وذلك تقديراً للمزايا التي يقدمها لنا برنامجنا. على مستوى الاجتماع، تُستخدم مشاركاتنا في استمرار العمل (دفع الإيجار، وشراء المشروبات، وإتاحة المطبوعات). وعلى المستوى الإقليمي، تُستخدم مشاركاتنا في الحفاظ على خطوط التواصل بين المجموعات الداخلية والخدمة العالمية. وعلى مستوى الخدمة العالمية، تُستخدم مشاركاتنا في إتاحة الاجتماعات للناس. كل عضو مسئول عن استمرار عمل ACA وذلك من خلال ضمان أن اجتماعهم يدعم مجموعتهم الداخلية ومنطقتهم ومنظمات الخدمة العالمية.

### الالتحاق

ACA برنامج مستقل مكون من اثنتا عشرة خطوة واثنا عشر تقليداً. نحن لا ننتسب إلى أي منظمة أخرى تتكون برامجها من اثنتا عشرة خطوة. ومع ذلك، فنحن نتعاون مع برامج أخرى مكونة من اثنتا عشرة خطوة واثنا عشر تقليداً. نحن لا نتعاون مع أي مذهب أو طائفة أو منظمة أو هيئة أو مجموعات سياسية مختصة بتنفيذ القانون. نحن لا نشارك في أي مجادلات، كما أننا لا نقرر أو نعارض أي قضايا.

### دعوة شخصية

هذه دعوتك الشخصية لحضور اجتماعات ACA ومواصلة الحضور. فحضورك الاجتماعات يساعدنا في التعافي. نحن نعرف أن هذا البرنامج ناجح بالنسبة لنا. ولكن علينا أن نرى هل يمكن أن يفشل أي شخص يستخدم البرنامج بأمانة. هذا طريقنا نحو سلامة العقل، وهذا برنامجنا نحو السكينة. نحن ندعوك للمشاركة. برنامج ACA ناجح!

برنامج أبناء مدمني الكحوليات /ACA/  
الأسر التي تعاني من الاختلال العائلي  
منظمة الخدمة العالمية

**Adult Children of Alcoholics®/  
Dysfunctional Families  
World Service Organization**

P.O. Box 3216  
Torrance, California 90510  
+1(562) 595-7831

www.adultchildren.org  
information@acawso.com

# برنامج أبناء مدمني الكحوليات ACA... ...



Adult Children of Alcoholics®/  
Dysfunctional Families  
World Service Organization, Inc.  
www.adultchildren.org  
information@acawso.com  
+1(310) 534-1815

ACA WSO  
Literature Distribution Center  
+1(562) 595-7831  
help@acawso.com

©2014 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved.  
102-03-ar-a