

آدرس جلسات ناحیه دو CoDA ایران (استان‌های البرز و قزوین)

ردیف	روز	نام گروه	ساعت	آدرس	تلفن
۱	شنبه	بانوان میرسنبرفردیس	۹:۳۰ الی ۱۱:۰۰	فردیس، خ قریشی، سه راه نسترن، جنب میوه فروشی، حسینیه موسی ابن الرضا (ع)	۰۹۳۳۷۹۰۷۵۷۶ (مهربانو)
۲	شنبه	ارم مهرشهر	۱۷:۳۰ الی ۱۹:۰۰	کرج، مهرشهر، ابتدای بلوار ارم (بعد از پل مهرشهر)، مرکز خرید ارم، طبقه چهارم، آموزشگاه موسیقی اورنگ، سالن هایش	۰۹۱۲۸۶۳۷۰۷۳ (ژیلا)
۳	شنبه تا پنجشنبه	امید البرز	۱۱:۳۰ الی ۱۰:۰۰	https://join.freeconferencecall.com/omidalborz	۰۹۱۲۱۵۴۹۸۷۰ (مینا)
۴	سه شنبه	ینش نو آیک (بانوان)	۹:۰۰ الی ۱۰:۳۰	استان قزوین، آیک، انتهای خیابان مطهری، کوچه ۲۱، کوچه شهید جواد وادی پور، مسجد قمر بنی هاشم (ع)	۰۹۳۵۳۲۸۶۲۷۱ (مقصومه)
۵	سه شنبه	نور مارلیک (بانوان)	۱۴:۰۰ الی ۱۵:۳۰	استان تهران، مارلیک، میدان کهما، پارک پرنیان، جنب اتاقک نگهبانی، نازخانه پارک	۰۹۳۳۴۱۲۱۲۳۳ (فرنگیس)
۶	چهارشنبه	معجزه ربانی البرز	۱۵:۰۰ الی ۱۶:۳۰	کرج، چهارراه هفت تیر، نبش بوستان یکم، جنب فروشگاه هفت، ساختمان سفیر، طبقه شش، موسسه آمین مهر	۰۹۳۶۵۸۷۱۴۲۹ (مهدی)
۷	پنجشنبه	شهر قدس	۱۳:۰۰ الی ۱۴:۳۰	در جستجوی مکان جدید	۰۹۳۰۱۳۵۹۰۲۵ (سبا)
۸	جمعه	آزادگان	۱۱:۰۰ الی ۱۲:۳۰	کرج، آزادگان، ابتدای خیابان مطهری، ساختمان پارس (جنب فست فود لیمون)، طبقه سوم، واحد ۸	۰۹۱۹۹۳۷۶۰۰۴ (محمد)

✓ امکان هرگونه تغییری در زمان و مکان جلسات وجود دارد، جهت اطمینان خاطر و کسب اطلاعات دقیقتر قبل از عزیمت به هر جلسه‌ای با نمایندگی آن تماس حاصل فرمایید.

✓ گروه‌های شهر قدس و بانوان نور مارلیک عضو ناحیه سه می‌باشد لکن بدلیل قرابت جغرافیایی به استان البرز در این لیست گنجانده شده‌اند.

t.me/ALBORZCoDA	کانال تلگرامی آدرس جلسات هم‌وابستگیان گمنام ناحیه دو (استانهای البرز و قزوین):
https://eitaa.com/alborzcoda	کانال ایتای آدرس جلسات هم‌وابستگیان گمنام ناحیه دو (استانهای البرز و قزوین):
https://chat.whatsapp.com/EPaYweYPtSME9f80S9IX2G	کانال واتس‌آپ آدرس جلسات ناحیه دو (استانهای البرز و قزوین):
(متصل به ایتا، تلگرام و واتس‌آپ) ۰۹۱۲۴۹۴۴۶۸۲	تلفن مسئول آدرس جلسات ناحیه دو (استانهای البرز و قزوین) (حمید):

خوشامدگویی

ما ورود شما به انجمن هم‌وابستگیان گمنام را که برنامه‌ای برای رهایی از هم‌وابستگی است خوش آمد می‌گوییم.

جایی که هر یک از ما تجربه، نیرو و امیدمان را به اشتراک می‌گذاریم تا رها شدن را جایگزین اسارت کرده و به جای آشفتگی که در رابطه با خودمان و دیگران داشتیم، آرامش را بیابیم.

بسیاری از ما در جستجوی راه‌هایی بوده‌ایم تا بر دشواری‌های ناشی از کشمکش‌هایی که در روابطمان و دوران کودکی‌مان وجود داشته است، غلبه کنیم.

بسیاری از ما در خانواده‌هایی رشد کرده‌ایم که در آن انواع اعتیادها وجود داشته است البته ممکن است برای برخی از ما این گونه نبوده باشد.

در هر دو حالت، هر یک از ما در زندگی‌مان متوجه شدیم هم‌وابستگی رفتاری و سواس‌گونه، عمیقاً ریشه‌دار و زاده نظام‌های خانوادگی کم و بیش ناکارآمد و گاهی هم به شدت ناکارآمد و نامتعادل است.

هر یک از ما در مسیر زندگی‌مان آسیب‌های عاطفی دردناکی را تجربه کرده‌ایم که ناشی از احساس خلاء و پوچی در دوران کودکی و روابطمان بوده است.

ما مُصِرَّانِه از دیگران، همسران، دوستان و حتی فرزندانمان به عنوان تنها منبع هویت، ارزش، حال خوب و همچنین راهی که بتوانیم کمبودهای عاطفی دوران کودکی‌مان را ترمیم کنیم استفاده می‌کردیم.

تاریخچه زندگی ما ممکن است شامل دیگر اعتیادهای قدرتمندی باشد که به دفعات برای مقابله با هم‌وابستگی‌مان از آنها بهره جسته‌ایم.

ما همگی یاد گرفته بودیم که زندگی یعنی فقط زنده بمانیم ولی در CoDA می‌آموزیم که زندگی کنیم.

با اجرای دوازده قدم و اصولی که در CoDA یافتیم می‌توانیم در زندگی روزمره و روابط گذشته و حال خود آزادی جدیدی را نسبت به شیوه زندگی محکوم به شکستی که قبلاً داشته‌ایم تجربه کنیم.

این یک فرآیند رشد شخصی است. هر یک از ما با سرعت خودمان رشد می‌کنیم و این روند را با توجه به خواست خداوند برای خود، در هر روز ادامه می‌دهیم.

اهمیتی ندارد تا چه اندازه گذشته شما دردناک یا حال حاضر تان مأیوس‌کننده به نظر برسد، در برنامه هم‌وابستگیان گمنام امید برای یک زندگی تازه وجود دارد.

شما دیگر نیازی ندارید به دیگران به عنوان نیروی برتر از خودتان تکیه کنید در عوض ممکن است در اینجا نیرو و توان جدیدی را درون خود پیدا کنید.

همان نیرویی که خواست خداوند است؛ با ارزش و رهایی بخش.