

ترس

امروز صبح یکی از دوستانم در CoDA به من زنگ زد. صدایش گرفته بود. به خاطر گرفتگی صدایش عذرخواهی کرد، او گفت ... تو متوجه نیستی، من تنهام ... و بغض شکست.

تمام تلاش خودم را کردم تا او را آرام کنم، گفتم که داشتن ترس، طبیعی است، این یک رویداد جدید و تازه است و ما در قلمروی ناشناخته هستیم و دیگر هیچ چیز مثل سابق نیست. شبیه این اتفاق قبلاً رخ نداده است. در سال ۱۹۱۸ بیماری آنفولانزا در سراسر جهان پخش شد اما در آن سال مسافرت هوایی نداشتیم تا میکروب از طریق آدم‌ها در همه جا پخش شود. یک پنجم جمعیت جهان به وسیله ویروس مرگبار مورد حمله قرار گرفت و پنجاه میلیون نفر کشته شدند.

ما چند دقیقه دیگر هم درباره این موقعیت منحصر به فرد و این که چه احساسی داریم صحبت کردیم. او گفت که می‌رود تا یک پازل بخرد و روی آن کار کند. گفتم که امروز به من زنگ بزن و خبر بده چه کار می‌کنی، امیدوارم این کار را بکند، چون برایم خیلی سخت بود که صدای تنهایی کسی را این چنین بشنوم.

در CoDA ما یکدیگر را در آغوش می‌گیریم. لمس کردن می‌تواند التیام بخش باشد. متأسفانه امروز دنیا به خاطر مسائل مربوط به ایمنی، در آغوش گرفتن را ممنوع کرده است. به نظرم ما آغوش را با کلمات جایگزین می‌کنیم. کلماتی که گفته می‌شود، کلماتی که نوشته می‌شود، کلماتی از روی شفقت و همدلی. به یکی زنگ بزنید و بپرسید چه کار می‌کند و چه احساسی دارد. مثل قدیم به شخصی نامه بنویسید تا روزش را زیبا کنید. من مطلبی را از نشریه "در این لحظه ۹ فروردین" خواندم که این‌گونه نوشته بود "نمی‌خواهم این ترس بر زندگی من چیره شود. به خودم یادآوری می‌کنم که در برابر نتیجه عاجزم. از دومین وعده CoDA کمک می‌گیرم و روی آن تمرکز می‌کنم" دیگر تحت سلطه ترس‌هایم نیستم، بر ترس‌هایم غلبه کرده و با شجاعت، حس یگانگی، یکپارچگی و وقار رفتار می‌کنم.

بنابراین ترس‌هایم را به مراقبت نیروی برترم می‌سپارم. سه قدم اول به‌طور ویژه‌ای مرا راهنمایی می‌کنند. این کلمات کلیدی باعث تسلی من هستند: "عجز"، "برگشت سلامت عقل"، "سپردن اراده و زندگی به مراقبت خداوند". در جنگ با دشمنی ناشناس هیچ متحدی قوی‌تر از خداوند وجود ندارد.



CoDA Weekly Reading

Fear

Dena F. 2020

A CoDA friend called me this morning. His voice was strained. He apologized for calling, stumbling over his words, his voice thick. He said "...you don't understand. In my case, I'm alone..." and his voice broke.

I did my best to comfort him. I said it is normal to be frightened--this is an unprecedented event, we are in uncharted territory. Nothing is the same anymore. Nothing like this has ever happened before. In 1918, influenza spread across the globe. But in 1918, we did not have air travel shuttling people and germs around the Earth. One fifth of the world's population was attacked by the deadly virus. Fifty million people perished.

We talked a few more minutes about the unique situation and how we felt. He said he was going out to buy a puzzle to work on. I told him to call me later today and let me know how he's doing. I hope he does, as it was difficult to hear someone in such lonely pain.

In CoDA we are great with hugs. Touch can heal. Unfortunately, the world today forbids hugs due to safety issues. I suggest we replace hugs with word nms. Spoken words. Written words. Compassionate words. Call someone and ask how they are doing, what are they feeling. Go "Old School" and write a letter to someone to brighten their day. (If you're worried you can't mail it, clip it to your mailbox with a note of thanks to your mail carrier). I read from "In This Moment" daily devotional. On March 29, the second paragraph stood out: "I don't want this fear to dominate my life. I remind myself that I'm powerless over the outcome. For help, I focus on CoDA's Second Promise—'I am no longer controlled by my fears. I overcome my fears and act with courage, integrity, and dignity.' "

So, I hand over my fears to my Higher Power. The first three steps guide me specifically. These key words: 'powerless', 'returning us to sanity', 'turn our will and our lives over to the care of God' comfort me. In a war with an unknown assailant, there is no stronger ally than God.

ترجمه شده در کمیته نشریات شورای منطقه CoDA ایران

لطفاً مطالب و داستان بهبودی خود را برای گاهنامه CoDA ارسال نمایید:

شماره تماس در واتساپ: ۰۹۰۲۶۶۰۱۳۳۳

Email: journals@coda-ir.org

آدرس جلسات ایران: ۰۹۳۹۳۸۹۱۰۶۴

هماهنگی و ارسال نشریات: ۰۹۹۰۹۶۰۰۳۹۴

کمیته نشریات: ۰۹۹۱۴۲۸۸۰۳۰

