



# گاهنامه CoDA

شماره دوم بهار ۱۳۹۹



## در این شماره می‌خوانید

سخن آغازین

مشارکت اعضا

درک جدید

بهار زندگی

شکوفه‌ها در مسیر اراده خداوند

صدایی در کشاکش جزر و مد

آزبست

حفره‌ای در روحم

هم وابسته

این نمک زندگی است

من فاطمه هستم

نشریات

رویدادهای انجمن

سخن پایانی



## سخن سردبیر

دومین شماره گاهنامه CoDA مصادف با دو رویداد مهم بوده است. نخست فصل بهار که زندگی، شادابی و طراوت را با خود به همراه می آورد و دوم بیماری همه گیری که یک نوع نگرانی، اضطراب و ترس جمعی را موجب شده است. در چنین شرایطی، دسترسی به ابزارهای بهبودی برنامه CoDA بیش از پیش ضروری به نظر می رسد. این موضوع خدمتگزاران CoDA را مصمم تر کرد که خمیرمایه ی بهبودی و رشد را به شکل داستان های شخصی و محتوای مرتبط در گاهنامه گرد آورند تا دریچه ای باشد رو به درک و بینش شخصی هر یک از اعضا و زمینه ای گردد برای مشارکت بیشتر.

شماره واتساپ و ایمیل مخصوصی جهت ارتباط با گاهنامه فراهم شده است. مایه امتنان است تا داستان های بهبودی خود را در راستای برنامه CoDA برای ما ارسال نمایید؛ همچنین با ارسال نظرات خود در خصوص فرم و محتوای گاهنامه، ما را در هرچه بهتر منتشر کردن آن یاری نمایید.

در این شماره دوستانمان رضا، هومن، مرضیه، پوریا، آیدین و فریدون تلاش و همکاری فراوانی داشته اند که بدین طریق از ایشان سپاسگزاری می نمایم.

شاد باشید.

## خوش آمدید

ما ورود شما را به انجمن هموابستگان گمنام که برنامه‌ای برای بهبودی 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 داشته‌ایم، آرامش را بیابیم.

بسیاری از ما در جستجوی راه‌هایی بوده‌ایم تا بر مشکلات ناشی از کشمکش‌هایی که در روابطمان و همچنین دوران کودکی‌مان وجود داشته است، غلبه کنیم. بسیاری از ما در خانواده‌هایی رشد کرده‌ایم که در آن‌ها انواع اعتیادها وجود داشته است. البته ممکن است برای برخی از ما این گونه نبوده باشد. در هر دو حالت، هریک از ما در زندگی‌مان متوجه شدیم که هموابستگی رفتاری وسواس‌گونه، عمیقاً ریشه‌دار و زاده‌ی نظام‌های خانوادگی کم‌و بیش ناکارآمد و گاهی هم بشدت ناکارآمد و نامتعادل است.

هر یک از ما آسیب‌های عاطفی دردناکی را تجربه کرده‌ایم که ناشی از احساس خلأ و پوچی در دوران کودکی و در روابطمان بوده‌اند.

ما مصرانه از دیگران همچون همسران، دوستان و حتی فرزندانمان به عنوان تنها منبع هویت، ارزش، حال خوب و همچنین به‌عنوان راهی که بتوانیم کمبودهای عاطفی دوران کودکی‌مان را ترمیم کنیم، استفاده می‌کردیم. تاریخچه زندگی ما ممکن است شامل دیگر اعتیادهای قدرتمندی باشد که به‌دفعات برای مقابله با هم وابستگی‌مان از

آن‌ها بهره‌جسته‌ایم. ما همگی یاد گرفته بودیم که زندگی یعنی زنده بمانیم، اما در CODA می‌آموزیم که زندگی کنیم. با اجرای دوازده قدم و اصولی که در CODA یافتیم، می‌توانیم در زندگی روزمره و در روابط گذشته و حال خود، آزادی جدیدی را نسبت به شیوه زندگی محکوم به شکستی که قبلاً داشتیم، تجربه کنیم. این یک فرآیند رشد شخصی است، هریک از ما با سرعت خودمان رشد می‌کنیم و این روند را با توجه به خواست خداوند برای خود، در هر روز ادامه می‌دهیم. مشارکت کردن یکی از ابزارهای بهبودی ما برای شناسایی هویت‌مان است و به ما کمک می‌کند تا از بندهای عاطفی گذشته‌مان و کنترل‌های وسواس‌گونه حال حاضرمان رها شویم.



هم‌وابستگان گمنام، گروهی از زنان و مردانی هستند که هدف مشترکشان گسترش روابط سالم است. تنها لازمه عضویت تمایل به داشتن روابط سالم و محبت آمیز است. ما دوره‌م جمع می‌شویم تا با حمایت و همراهی یکدیگر در سفری که برای کشف خود می‌باشد بیاموزیم به خود عشق بورزیم. زندگی به روال این برنامه به هر یک از ما این امکان را می‌دهد که به‌طور روزافزون با خودمان در مورد گذشته و رفتارهای هم‌وابسته‌گونه مان صادق باشیم.

ما به دوازده قدم و دوازده سنت برای رسیدن به خرد و دانش متکی هستیم. این‌ها اصول برنامه ما هستند و ما را به‌سوی برقراری روابط صادقانه و رضایت‌بخش با خود و دیگران هدایت می‌کنند. هر یک از ما در CoDA می‌آموزیم تا پلی به‌سوی نیروی برتری که خودمان درک می‌کنیم بسازیم و این حق را برای دیگران نیز قائل باشیم. این فرآیند بازسازی برای ما هدیه‌ای شفافبخش است. با انجام فعالانه برنامه هم‌وابستگان گمنام هر یک از ما می‌تواند احساس شادی، پذیرش و آرامش جدیدی را تجربه کند.



## درک جدید من از پاک شدن رنجش‌ها و زنگارها

صبح بانشاط بيدار شدم و کارهای روزمره را انجام دادم. در فکر بخشش افرادی بودم که از آن‌ها رنجش به دل گرفته بودم. افرادی که بارها بخشیده بودم اما باز رنجش می‌گرفتم و انتظار داشتم خیلی سریع روابطم ترمیم شوند. همراه با شستن ظرف‌ها در حال شکرگزاری بودم (در بهبودی آموخته‌ام که در تمام لحظه‌ها شکرگزاری کنم).

ظرف‌ها را شستم و رسیدم به قابلمه‌ای که سوخته بود. شروع به ساییدن آن کردم اما پاک نشد، آب گرم در آن ریختم کمی صبر کردم بازهم پاک نشد، کمی سرکه ریختم و بازهم صبر کردم، انرژی و نیروی زیادی صرف کردم تا بالاخره آن ظرف تمیز شد، از روز اول هم بهتر.

در این لحظه بود که جرقه‌ای در ذهنم زده شد. ندای درونم گفت: رویا میدونی در این سال‌ها چقدر درون تو آسیب دیده و قلب تو زنگار و جرم گرفته! میدونی چقدر باید صبر کنی تا مرحله به مرحله این آلودگی‌ها از وجودت توسط نیروی برتری که توان و قدرت انجام هر کاری را دارد پاک بشه!

بعضی از رنجش‌ها و آسیب‌ها به زمان نیاز دارند، به نیرو و کمک نیاز دارند. پس با صبر و شکیبایی و به کمک نیروی برتر، همان خداوندی که خودت درک کرده‌ای فقط برای امروز زندگی کن، سهم خودت را انجام بده و اجازه بده خداوند هم سهم خودش را انجام دهد، خدایی که در قدم سوم بهش اعتماد کردی.

درس بزرگی گرفتم، تمام خسارت‌ها، آسیب‌ها، رنجش‌ها، کدورت‌ها و کینه‌ها باید به کمک یک قدرت برتر ترمیم شوند و این مستلزم رابطه صمیمی و سالم با خودم و نیروی برتر مهربانم است. از ادراک‌هایی که دریافت می‌کنم و در مسیر رشد به من کمک می‌کنند خوشحال و سپاسگزارم.

رویا. ر

## بهار زندگی

به دوستانی می‌نویسم که دوستشان دارم، بی‌آنکه بدانم کیست‌اند، از کجا می‌آیند و به چه کاری روز را شب می‌کنند.

تابه حال ندیدمشان، اما انگار سال‌هاست که آن‌ها را می‌شناسم.

بدون چشم داشت عشق می‌ورزند و بهار را خیلی پیش‌تر از نوروز با آغوش، تجربه، نیرو و امیدشان به زندگی ام آوردند. به شما دوستانی می‌نویسم که در مسیر بهبودی شناخته‌ام.

به شما که خانواده‌ی من هستید و خودم را متعلق به شما می‌دانم. آمدن بهار مبارک باد.

باشد که نیروی برتر عزیزمان در سال جدید، دریچه‌های روحمان را به روی خرد، عشق و پذیرش باز کند.

دوستتان دارم.

### مرضیه. آ

مدت حضور در برنامه ده ماه و سه روز



## شکوفه‌ها در مسیر اراده خداوند

در این لحظه من می‌نویسم. زمانی که یکی از دوستان بهبودی‌ام از من خواست مطلبی برای گاهنامه بنویسم، احساس ترس به سراغم آمد. اگر نتوانم بنویسم، اگر نتوانم به‌خوبی دیگران احساساتم را بیان کنم و اگر نتوانم خوب و کافی باشم چه می‌شود؟ احساس ترس از کافی نبودن را با صداقت و شهامت مشارکت کردم. اکنون دستانم را به نیروی برتری که درک کرده‌ام می‌سپارم و می‌خواهم در مورد او بنویسم.

در مسیر بهبودی به دنبال درک نیرویی برتر بودم. در فرآیند کارکرد قدم‌ها دوستان بهبودی همراهی‌ام کردند، آنان عاشقانه تجربیات خود از مسیر دوازده قدم را با من به اشتراک گذاشتند و من بسیار از آنان سپاسگزارم. بعد از گذشت ۳ سال از ورودم به انجمن هم‌وابستگان گمنام، من همچنان پر از خشم و خلأ بودم، خلایی که از عدم حضور یک نیروی برتر نشئت می‌گرفت.

من هنوز او را درک نکرده و اراده‌ام را به او نسپردم. همچنان بر اساس اراده خودم پیش می‌رفتم و روابطم تلخ و پیچیده شده بود. در جلسه‌ای شرکت کردم، دستم را بلند کردم و در حضور سایر اعضا، بی‌قدرتی و عجز خود را از دیدن او در زندگی روحانی‌ام اعلام کردم و گفتم ای نیروی برتر لطفاً خودت را به من نشان بده. آن‌قدر آشفته بودم که نتوانستم تا پایان جلسه بنشینم. عصر آن روز خداوند راهنمایی را که به دنبالش بودم، سر راهم قرار داد. خداوند، ما را به سمت یکدیگر هدایت کرد. از او خواستم که دستم را در مسیر کارکرد دوازده قدم بگیرد تا به این طریق نیروی برترم را درک کنم. او گفت "امروز صبح به تو فکرمی‌کردم!" دیدم که مشارکت

صادقانه صبح و درخواستم شنیده شده است. در قدم یک وارد پرهیز شدم؛ من از نیازم به این پرهیز آگاه نبودم اما نیروی برترم آن را در مسیرم قرار داد و با دنبال کردن آن بینش من رشد کرد. روزی درد و احساساتم را از آنچه تجربه کرده بودم با راهنمایم مشارکت کردم، او گفت تو در تمام این مدت با لطف و اراده خداوند در پرهیز بودی.

آن زمان بود که احساس رهایی را تجربه کردم و قدرت خداوند را که مرا در پرهیزم حمایت و هدایت کرده بود، درک کردم. صداقت در مشارکت با راهنمایم، مرا در این مسیر حمایت می‌کرد. در فرایند کارکرد قدم‌ها تا به امروز که در قدم چهار هستم، خود را در آغوش و تحت حمایت نیرویی برتر می‌بینم. نیروی برتری که دعاهای من را می‌شنود و به زبان نشانه هایش با من سخن می‌گوید.

این را از کتابی که دوستی برایم هدیه آورد دریافتم. روی آن نوشته بود: نشانه، من به زبان سنگ با تو سخن خواهم گفت. یک ماه و نیم است که بیماری جهان را فرا گرفته است. جالب است که من و تمام آدم‌های دنیا یک حس مشترک را تجربه می‌کنیم که آن تجربه‌ی ماندن در خانه است. در این روزها من و اطرافیانم که گاهی آن‌ها را برتر از خود و یا کمتر از خود تصور می‌کردم، همگی در خانه هستیم. برادرزاده کوچکم که فکر می‌کردم بدون او نمی‌توانم زندگی کنم، در خانه است و یک ماه است که او را ندیده‌ام. هم من زنده ماندم و زندگی کردم، هم او و این تجربه جالبی است. امروز من در خانه هستم و نوسان احساساتم را می‌پذیرم؛ اما نیروی برتر همچنان روی من کار می‌کند. من هم‌وابسته هستم، غرق در روزمرگی‌ها و آنچه بیرون از خود است. درک امروز من این است، طبیعت به آنچه خداوند برایش خواسته و مقدر کرده

عمل می‌کند. طبیعت کاری ندارد من و تمام مردم این دنیا در خانه باشیم یا نه. باران از آسمانش می‌بارد. درخت‌هایش جوانه می‌زنند و شکوفه‌های رنگی همگی در مسیر اراده خداوند هستند. امروز می‌دانم هر کجا که باشم بهار را می‌بینم، حتی از پنجره خانه‌ام یا از طریق صدای پرنده‌ای که به گوش می‌رسد. امروز آموختم که من و تمام آدم‌های دنیا در مقابل ویروسی که حتی به چشم نمی‌آید عاجز هستیم و با خودم فکر می‌کنم زمین با آن همه هیاهو، نیاز به آرامش و سکوت داشت. در این تعطیلات من در حال کارکرد قدم چهار هستم. من به گذشته برگشته‌ام و کودکی ام را می‌بینم، کودکی‌ام در تنهایی و خلأ عاطفی سپری می‌شد. سالیان سال روابط و احساسات تکرارشونده را تجربه کردم که پایان مشابهی داشتند، پایانی طاقت‌فرسا و تلخ. امروز در کارکرد قدم چهار می‌بینم قسمت بزرگی از تجربیاتم در ارتباطم با پدرم بود. او من را دوست داشت، من هم او را دوست داشتم اما هیچ تصویری از حمایت او در دوران کودکی ام ندارم. چه زمان‌های بسیاری که در کودکی و بزرگسالی به دنبال او می‌دویدم و می‌گشتم اما او را پیدا نمی‌کردم. در بزرگسالی او محبتش را از طریق دادن هدیه به من نشان می‌داد و من همچنان درد می‌کشیدم که چرا نمی‌توانم پدرم را دوست داشته باشم. او غرق در موضوعات خود بود و من فکر می‌کردم اگر مسائل او حل شود یا من بتوانم آن‌ها را حل کنم، بالاخره من را می‌بیند. دقیقاً مثل آنچه امروز تجربه می‌کنم، من به دنبال شریک عاطفی می‌گشتم تا من را بیابد و دوست بدارد، تا به او و خودم بگویم من برای دوست داشته شدن کافی هستم. آری من امروز این‌ها را می‌بینم و در حضور نیروی برتر این موضوع را برای راهنمایم مشارکت می‌کنم و نتیجه را به خداوند می‌سپارم.

## صدایی در کشاکش جزر و مد

در مقطعی از زندگی، متوجه شدم که با انجام دادن کارها به روش خودم همه چیز را از دست داده‌ام. سال ۲۰۱۴ بود و من در چند جلسه CODA شرکت کرده بودم که فهمیدم قلبم را به والدین یا همسرم گره زده‌ام و این کار قلب و روحم را از هم جدا کرده بود. با مرگ آن‌ها در قلبم هیچ جایی برای زندگی خودم باقی نمانده بود.

قبل از آمدنم به CODA روزهای تیره‌وتاری را سپری می‌کردم و به خودم توجهی نداشتم. من با بی‌توجهی کاملاً خو گرفته بودم. سردرگمی من چقدر عمیق بود و نزاع و درگیری بین مسائل چقدر شیرین به نظر می‌رسید. این‌گونه افکار برای بازگو کردن بسیار است، رویاهای احمقانه‌ای برای در ارتباط بودن با دیگران و هدفی که به آن باور داشتم (تقلاً برای "اول بودن" از نظر دیگران)؛ اما واقعیت تلخ هم‌وابستگی من مانند درخت مو رشد می‌کرد و بزرگ و بزرگ‌تر می‌شد.

در طی ۵۰ سال، ریشه‌های آن (هم‌وابستگی) ندای درونم را سرکوب کرده بود. در چهارمین شنبه‌ای که به سمت جلسه CODA می‌رفتم، قبل از ورود به جلسه فکر کردم: "چرا به این گروه CODA نیاز دارم؟" به عنوان یک هم‌وابسته من همیشه خواهان خوشنودی دیگران هستم و باید به جلسات بروم تا آن قسمت از وجودم را تغذیه کنم.

صبح آن روز از برزخ دوران کودکی استقبال کرده بودم که موجب حواس پرتی‌ام شده بود. حواس پرتی‌ام در آن روز سرنوشت ساز، مرا به سمت صندوق پستی‌ام کشیده بود. من در نزدیکی بستر یک رودخانه خشک‌شده زندگی می‌کنم و می‌بینم که چگونه گل‌ها از میان خاک

خشک می‌رویند. فکر و خیال این که "من چه کسی هستم؟" موقتاً فراموش شده بود. نامه‌ای داخل صندوق بود که البته در دسته نامه‌های ناخواسته بود. آن آگهی را خواندم، بعد دیدم که دارم به دنبال اطلاعات بیشتری در مورد آن می‌گردم. آن نامه تلنگری به من زد، این که من قدرت خود را به دیگران واگذار می‌کنم چون باور ندارم که می‌توانم آن را در خودم پیدا کنم.

آن روز، در راه برگشت به خانه، پذیرفتم که واقعاً در غل و زنجیر هستم. تمام چیزی که در طول زندگی می‌دانستم این بود که تلاش کنم ذهن دیگران را بخوانم تا بفهمم چگونه عمل کنم. در آن چهارمین شنبه، جزر و مد هم وابستگی من فعال شده و مرا با خودش برده بود.

تنها چیزی که برایم مانده بود گوش‌هایم بودند که لطف شنیدن یک جمله کوتاه را به من عطا کردند. قدم اول CODA: "من اقرار کردم که در برابر دیگران عاجز هستم." زانو زدم و "پذیرفتم که زندگی ام غیرقابل اداره شده است." در ذهنم تجسم کردم که از ابتدای بستر ماسه‌ای رودخانه تا انتهای آن قِل داده شده‌ام، عرش جهان محو شد، چشمانم به سمت آب سرد و تابناک که داشت از زرد به کهربایی می‌گرایید، باز شد. من محکوم بودم، محکوم به پیروی از خواست دیگران و جستجوی هدف مبهم آن‌ها. محکوم به پیروی از خواهر و برادرانی که هنوز تحت تأثیر مادری سرد و عاری از احساس و پدری دل‌مرده هستند.

احساس می‌کردم مانند یک سنگ گرد که در بستر یک رودخانه قدیمی مدفون است، سخت و فرسوده شده‌ام؛ ولی در آن جزر و مد صدایی را شنیدم که می‌گفت "باور داشته باش که نیرویی برتر از تو، می‌تواند سلامت عقل را به تو بازگرداند." داستان من از جاده‌ای خاکی در یک دره

باشکوه با درختانی سرسبز و بستر یک رودخانه خشک با گل‌هایی که به هر طریقی در آن می‌رویند، آغاز می‌شود. ندای درونم را می‌شنوم و ترانه‌ای زمزمه می‌کنم، ترانه‌ای که آشنا به نظر می‌آید و از کمکی سرچشمه می‌گیرد که قابل وصف نیست، اما می‌دانم به خیر و صلاح من است. این لطفِ "نیرویی برتر از من"، تمایلم به تسلیم شدن و حمایت CoDA است که کاوش قلب و روحم را آغاز کرده‌ام.

Jeanne R.( CoDA MiP March 2020 )



## آزبست (پشم شیشه)

آن روز من به مکان موردعلاقه‌ام رفتم، یک خانم خانه‌دار همیشه یک مکان موردعلاقه مخفی دارد و آنجا برای من محل دپوی زباله‌ها است. من از مسیر رفت به آنجا متنفرم اما عاشق مسیر برگشت به سمت خانه هستم؛ درحالی‌که ماشین را خالی و تمییز می‌بینم. این بار در همین حین که مسئول پسماندها به من کمک می‌کرد تا آشغال‌ها را از داخل سطل زباله بیرون بیاورم گفت: "ما نمی‌توانیم این‌ها را قبول کنیم. این پشم شیشه است. معمولاً در این شرایط ما راننده را با تمام باری که آورده برمی‌گردانیم. هیچ‌کس به بار شما دست نخواهد زد."

اگر آزبست در مکانی داخل ساختمان نگهداری شود، مشکلی ندارد. گمان می‌کنم دیوارهای اتاق خواب من با آزبست عایق‌بندی شده‌اند؛ اما ذرات معلق آن در هوا می‌تواند خطرناک و سمی باشد.

در اعماق ذهن من آزبست وجود دارد که در اکثر لحظات زندگی‌ام آرام و



بی صدا خاطرات و اعمال مرا کنترل می‌کند. امسال به سطح آمد و خود را آشکار کرد. این همان سالی است که ذهن خودم را تباه کردم. به نظر من آزبست بهترین چیز در زندگی یک هم‌وابسته است.

اگر شما به دیدن من می‌آمدید و حرفی می‌زدید که باعث ناراحتی من می‌شد یا کار بسیار بدی انجام می‌دادید، لازم نبود که نگران باشید، من از قبل شما را بخشیده بودم و یک هفته بعد به خاطر نمی‌آوردم که چه کاری انجام داده‌اید یا چه چیزی گفته‌اید.

وقتی حرفی از ملاقات‌مان پیش می‌آوردید، من قادر نبودم آن را به خاطر بیاورم و اگر در آسیب زدن به من سماجت به خرج می‌دادید، اصلاً خود شما را به خاطر نمی‌آوردم.

بخش خنده‌دار ماجرا اینجاست که امسال من تا حدودی عقلم را از دست دادم بدون اینکه خودم متوجه شوم. من تصمیم گرفتم یک خانه دیگر بسازم. دوستم به کمک من آمد تا مکانی را که مشرف به دریا و کوهستان باشد انتخاب کنیم. درحالی‌که برای یافتن بهترین محل

بحث می‌کردیم تمام منطقه را گشتیم. سپس یک خاطره مبهم از مکانی که من می‌توانستم دریا و خشکی را باهم ببینم به ذهنم خطور کرد. به خانه برگشتم و پرده‌ها را که یکی ماه‌ها قبل کشیده بود کنار زدم.

من فراموش کرده بودم که می‌توانم منظره کوهستان و دریا را از اتاق خوابم ببینم. یکی از دوستانم به دیدن من آمد. دو شبانه‌روز بود که لباس خوابم را درنیاورده بودم. تصمیم گرفتم شامی برایش تدارک ببینم. به حیاط رفتم و از باغچه یک دسته کاهو چیدم و آن را داخل بشقاب گذاشتم، چیز دیگری هم نداشتیم تا کنارش بگذارم. دخترم به من یادآوری کرد که این کلم چینی هست نه کاهو و باید پخته شود. دوستم غذایی را که با خودش آورده بود روی میز گذاشت و باهم خوردیم.

امسال لازم شد ذهنم خاطرات عاطفی ۳۶ سال زندگی مشترک را فراموش کند و این به معنای فراموش کردن تمام خاطراتم از بزرگ شدن فرزندانم بود، چراکه در آن خاطرات شوهرم حضور داشت. همچنین آشپزی و غذا خوردن را فراموش کردم. آزبست مرا مسموم کرده بود.

حافظه‌ام درباره آشپزی کمی برگشت و به چیزهای ساده خلاصه می‌شد؛ تخم‌مرغ و نان. من نمی‌توانستم به خاطر بیاورم که چطور سوپ سبزیجات درست کنم. خاطرات من از غذاهایی که می‌توانستم درست کنم به شخصی که آن‌ها را برایم درست می‌کرد وصل می‌شد. من با سوپ به یاد راه‌به‌ها می‌افتم. وقتی به شیرینی فکر می‌کنم، مادرم به ذهنم می‌آید و دستورالعملی که برای افسردگی ساخته بود.

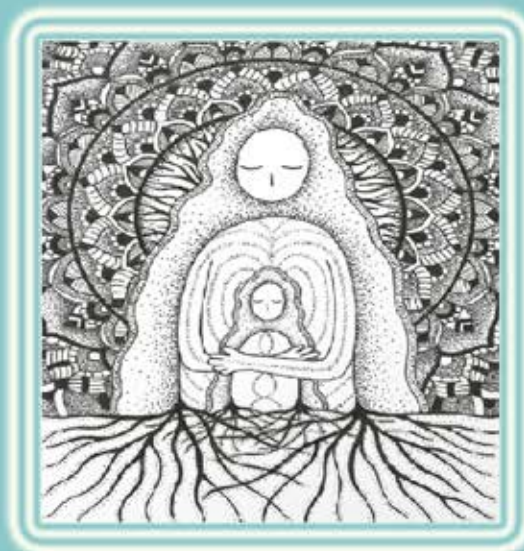
من برای ماه‌ها نمی‌توانستم پایم را از خانه بیرون بگذارم. گاهی اوقات غم پیچیده شده در آزبست، احتیاج دارد نفسی بکشد.

هنر فراموش کردن، یک عمل پرکاربرد در ذهن یک هم‌وابسته است.

زخم‌هایی که یک هم‌وابسته خورده مانند ذرات سمی آزیست در هواست. می‌تواند به حال خود و بدون هیچ اصلاحی وجود داشته باشد؛ اما برای کسانی که آن را استنشاق می‌کنند احتمال مرگ را به همراه خواهد داشت. روزبه‌روز به خاطر آوردن را تمرین می‌کنم. بعضی اوقات بارها و بارها یک مسئله تکراری را به خاطر می‌آورم.

این یک مراقبه است؛ نه همراه با سکوت بلکه همراه با خشم و اندوه، خاطراتی که لایه‌لایه بر روی قلب یک دختر بچه قرار گرفته‌اند. آن دختر منم و ما هم‌وابسته‌ایم. در طول زندگی‌مان زخم‌هایی را تجربه کرده‌ایم و اکنون تمایل داریم تا آنها را به خاطر آوریم. من و آن دخترک نسبت به هم شکینا هستیم. ما برای هر خاطره‌ای که به یاد می‌آوریم، سپاسگزاریم. با گوش دادن به دیگران، نفس کشیدن (زندگی کردن) را به یاد می‌آوریم و توانایی فراموش کردن را رها می‌کنیم. ما اجازه می‌دهیم هم‌وابستگی‌مان در حضور نیروی برترمان ذوب شود. ما در کنار هم شجاع هستیم. ما به خاطر می‌آوریم.

**Maria S. .( CoDA MiP March 2020 )**



## حفره‌ای در روحم

روزها پشت یک لبخند پنهان شدن،  
درد کشیدن از ساییدن دندان‌ها به هم،  
پوشاندن حفره‌ای درون روحم،  
و هیچ وقت حقیقت را ندانستن.

مطمئن نبودن از توانم برای ادامه دادن،  
ناتوانی در برابر تحمل این درد،

صبح را با لعنت و نفرین آغاز کردن،  
یک بار دیگر ماسکم را روی صورت می‌گذارم،  
برای انجام هر آنچه باید انجام دهم.

روزها در غار تاریک تنهایی‌ام،  
هر بار بیزار از انجام دادن این بازی،  
گویی که شیاطین مغزم را می‌جووند،

خودم را که دارد به جنون می‌رسد می‌بینم.  
شوخی طبعی سلاح من است، سلاح برآن من،  
محافظت کردن از خودم، این آدم وحشت‌زده،  
من بدون اینکه زندگی کرده باشم خواهم مرد؟

من جسمم را ترک خواهم کرد وقتی که هنوز خیلی چیزها را انجام  
نداده‌ام؟

حقیقت نهفته در اعماق تاریکی،

من به امید چنگ می‌زنم،

من هنوز از پا درنیامده‌ام.



من به امید چسبیده‌ام مانند یک غریق به جلیقه نجات،  
هر چیز خوبی بهایی دارد،  
از اعماق وجودم می‌دانم که تقدیر من هنوز نوشته نشده است،  
با کنار گذاشتن این ماسک، حقیقت فاش خواهد شد.

**Pamela W .( CoDA MiP March 2020 )**



**سلام، ن هستم، یک هم‌وابسته**

امروز تولد ۵ سالگی من در کداست. صدای پرنده‌ای را می‌شنوم. عجب آرامشی! به ۵ سال قبل خودم برمی‌گردم. دوشنبه ۳۱ فروردین ماه سال ۱۳۹۴ بود. در حال حرکت به سمت جلسه هستم و نمی‌دانم چرا دارم به آنجا می‌روم، اما می‌روم. خسته و درمانده هستم و لبریز از احساس خشم و

نفرت. وارد جلسه شدم. یک نفر به طرفم آمد و مرا در آغوش گرفت. تعجب کردم و نگاهی سرد به او انداختم. صندلی‌ها به صورت دایره‌ای چیده شده‌اند و تعدادی هم در وسط قرار داشت. یکی از صندلی‌های وسط را انتخاب کردم. دوست نداشتم دیده شوم. اعضا صحبت می‌کردند و دیگران برایشان کف می‌زدند. درکی از مسائلی که گفته می‌شد، نداشتم، اما احساس خوبی به من دست داد. گرداننده اعلام کرد که: "آیا تازه‌واردی در جلسه هست؟". جرأت نداشتم خودم را معرفی کنم. با خودم گفتم: "من که قرار نیست دوباره بیایم، پس چرا خودم را معرفی کنم؟". سکوت کردم. در انتهای جلسه دعای آرامش خوانده شد و چقدر عجیب بود. برای یک لحظه احساس شادی کردم و انگار خستگی‌ام رفع شد.

سریع جلسه را ترک کردم و از شدت خوشحالی در خیابان با هیجان راه می‌رفتم. با خودم گفتم: "جالب بود، شاید باز هم بروم" و دوشنبه‌ی بعد مجدداً به جلسه رفتم و دوشنبه بعدش هم همین‌طور، نمی‌دانستم دلیلش چیست! اما هر چه بود، احساس خوبی را در آن‌جا پیدا کرده بودم. اعضا، جلسه‌ی قدم را به من معرفی کردند و وارد جلسه قدم شدم. آخرین ردیف را انتخاب کردم، در حالی که نمی‌خواستم کسی از حضورم در آن‌جا باخبر شود. گرداننده شروع به صحبت کرد و گفت: "هم‌وابسته یعنی خود از دست رفته". اشک‌هایم سرازیر شد، پرده‌ها فرو ریخت و درهم شکستم. بله این حقیقت بود، من سال‌ها با خانواده‌ای آشفته، جنگیده بودم. در دانشگاه و در محیط کار جنگیده بودم، ولی حاصلی نداشت. من یک درمانده‌ی واقعی بودم.

به رفتن جلسات ادامه دادم و ماه‌ها گریه کردم، اما ادامه دادم. می‌دانستم راه دیگری برایم وجود ندارد، چون همه‌ی راه‌ها را رفته‌بودم و به هیچ‌جا

نرسیده بودم. خدمت گرفتم و کم کم با اعضا ارتباط برقرار کردم و به این ترتیب توانستم از روی زمین، بلند شوم. قدم چهارم را نوشتم و فهمیدم که تا آن زمان هرگز مسئولیت زندگی خود را نپذیرفته بودم. با یافتن سهمم در اتفاقات، خشم‌هایم فروکش کرد و رابطه‌ی جدیدی را با خانواده‌ام آغاز کردم. تحصیلات نیمه تمام خود را به پایان رسانده و موقعیت شغلی بهتری پیدا کردم. روابط جدیدی آغاز شد و بدین ترتیب زندگی من متحول گشت. از کدا و تمامی اعضای برنامه که با حضورشان در زندگی‌ام، به من کمک کرده‌اند، سپاسگزارم.

خداوندا، آرامشی عطا فرما تا بپذیریم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم، شهامتی که تغییر دهم، آنچه را که می‌توانم و بینشی که تفاوت این دو را بدانم، باشد که اراده تو جاری گردد.



## این نمک زندگی است

او،

دختر کوچکی که بر روی یک صندلی در وسط اتاق خالی نشسته بود  
موقعیتش رو تغییر داد

بعد از یک عمر گوش دادن به تهدیدها، زورگویی، نصیحت و خشم،  
هرگز کافی نبود،

او اکنون در حال ایستادن است.

این یک جلسه درمانی نبود، صدها بود،

بارها و بارها، تلاش برای بلند شدن.

این یک جلسه کدا، یا یک کتاب، یا یک مراقبه نبود

خیلی بود.

یک پایش را روی پله مقابلش قرار می دهد،

و شروع می کند به بالا رفتن از پله ها.

او به عقب نگاه نمی کند،

به چیزهایی که پشت سرش هستند،

صداها، دوستان، خانواده، باورها،

این نمک زندگی است.

او کسی است که اکنون به خودش می نگرد،

صبور، با یک دلسوزی بی طرفانه،

بدون قضاوت،

دیگه نیازی به تنبیه دختر روی صندلی نیست،

تمام این سال ها،



صداها درون این دختر کوچک بود  
الان آنها خاموش شده اند  
او تصمیم گرفته است که آنها را خاموش کند  
او آماده ایستادن است  
تا رشد کند  
تا زندگی کند،  
در صلح و آرامش، او دختر کوچک را حمل می کند  
در آغوشش  
و آرام زمزمه می کند،  
بالاخره تمام شد  
ما یکی هستیم

**Maria S. ( CoDA MiP March 2020 )**



## من فاطمه هستم دختر خدا

با تمام زخم‌هایی که خورده ام و یا زده ام  
زندگی می‌کنم و در همه حال به دنبال یک رسالت هستم،  
رسالتی از نوع عشق.

اشتباهاتم را در آغوش می‌گیرم.

من یک آدم جدید هستم، با افکار جدید.

ایمان دارم روزهای روشن در راه است.

پذیرفتم که زاده‌ی عشقم و خالق‌ی دارم عاشق، پس من هم می‌توانم  
عشق را خلق کنم.

من، فاطمه‌ای بودم که از خدا پیشی گرفته بود. جاهایی که نگران آینده،  
اتفاقات و از دست دادن‌هایش بودم، اصلاً خدایی وجود نداشت. من به  
جای خدا تصمیم می‌گرفتم.

"نگرانی، آفتِ ایمان است"

در سرزمین من ایمان نبود، نگرانی بود.

در سرزمین امن خدا، نگرانی وجود ندارد.

من فاطمه، همیشه حرف می‌زدم و به کسی گوش نمی‌دادم. حرف‌های  
دیگران را پیشاپیش حدس می‌زدم و ادعای زرنگی داشتم. انتقادهای  
دیگران از من، به منزله دخالت بود، ولی انتقاد من از دیگران، از روی  
دانایی‌ام بود. من درمقابل شناخت خود هم مقاومت می‌کردم.

"مقاومت، آفتِ آگاهی است"

من فاطمه، همیشه در حال مبارزه با خود، اطرافیان و شرایط بودم.

می‌خواستم بجنگم تا از خودم مراقبت کنم. حتی با خدا هم می‌جنگیدم.

می‌گفتم باید بجنگی تا مطیع نباشی، چون در همه جا، بدون چون و چرا اطاعت میکردم. نمیدانستم جنگ و صلح با هم هستند و اگر هر کدام از آنها وجود نداشته باشد، دیگری معنایی ندارد.

غرور، مسلک من بود و منیت، دنیایم را تسخیر کرده بود.

"منیت، آفتِ صلح است"

چه جاهایی که برای نگه‌داشتن آدم‌ها باج دادم یا کوتاه آمدم و خودم را بی‌ارزش کردم. خدمت می‌کردم تا به من خدمت کنند، محبت می‌کردم تا در کنارم باقی بمانند. من همیشه متوقع بودم.

"توقع، آفتِ مهربانی است"

روزهایی که تاج قربانی بر سرم می‌گذاشتم، از زمین و زمان و حتی از دنیا طلبکار بودم. جاهایی که فکر می‌کردم همه به من آسیب زده‌اند، در حقم ظلم کرده‌اند و من بی‌گناه‌ترین فرد هستم، آنجایی که طلبکارانه سرم را بالا می‌گرفتم و می‌گفتم خدایا!!!!... قراره دیگه چه بلاهایی سرم بیاری؟!

همه اون زمان‌ها خودم را انکار می‌کردم و سرشار از مظلوم‌نمایی بودم. من بازیگر مظلوم زندگی خودم بودم.

"مظلوم‌نمایی، آفتِ عزت نفس است"

امروز رابطه‌ام با خدا رابطه‌ای است از جنس عشق. او مانند دوران کودکی، همه جا در کنارم هست. امروز می‌دانم درون همه‌ی اتفاقات سخت زندگی، گوهری ناب وجود دارد که آن گوهر ناب، خداست و من او را گم کرده بودم. این روزها منِ نفسانی‌ام، در حال کوچکتر شدن است می‌بینم که در شرایط سخت، امیدم کمرنگ نمی‌شود، زیرا خداوند، دستانم را گرفته و با لبخند به من می‌گوید... بهم "اعتماد" کن. من فاطمه هستم. من کدایی هستم. من دختر خدا هستم.



## نشریات

سنت چهارم: هر گروه باید مستقل باشد، به جز در مواردی که بر گروه‌های دیگر یا CoDA در کل اثر بگذارد.

مستقل بودن، اجازه می‌دهد که جلسات CoDA در مورد خطمشی و اساسنامه جلسات بر اساس وجدان گروه خودشان عمل کنند. این تصمیمات متمرکز بر منافع مشترک و در چارچوب نشریات تایید شده CoDA هستند. ما اذعان می‌کنیم که بخشی از یک مجموعه بزرگ هستیم (انجمن CoDA).

بر اساس سنت نهم، باید به خاطر داشت که گروه‌های خدماتی CoDA "مستقیماً در برابر کسانی که به آن‌ها خدمت می‌کنند پاسخگو هستند". به همین

ترتیب، چنانچه آن‌ها در مصوبات یا نشریات تایید شده CODA دخل و تصرفی ایجاد کرده‌اند، باید در کنفرانس خدماتی سالیانه مورد تایید قرار گیرد.

**سؤالات راهبردی برای سنت چهارم:**

- آیا استقلال جلسه تحت تأثیر اشخاص یا عوامل خارجی است؟
- آیا این عمل بر استقلال سایر گروه‌های CODA تأثیرگذار است؟

**سنت پنجم:** هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد و آن رساندن پیام به دیگر هم‌وابسته‌هایی است که هنوز در رنج هستند.

مضمون این سنت تمرکز بر یک چیز است: رساندن پیام. ما می‌دانیم که نمی‌توان هدیه بهبودی را نگه داشت مگر با بخشیدن آن. هدف اصلی هر گروه، ایجاد توانایی منحصربه‌فرد در هر هم‌وابسته برای احساس همدردی و به اشتراک گذاشتن پیام CODA به‌دوراز تأثیر سایر باورها یا انگیزه‌هاست.

**سؤالات راهبردی برای سنت پنجم:**

• آیا گروه‌مان یا فعالیتی که می‌خواهیم انجام دهیم حاوی مقاصدی است که در رأس بودن هدف اصلی را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟

• آیا تمرکز فعالیت‌های ما بر رسانیدن پیام به هم‌وابستگانی است که هنوز در رنج هستند؟



سنت ششم: یک گروه CoDA هرگز نباید هیچ موسسه‌ی مرتبط یا سازمان خارجی را تأیید یا در آن‌ها سرمایه‌گذاری کند یا نام CoDA را به آن‌ها عاریت دهد. مبدا مسائل مالی، ملکی یا شهرت ما را از هدف اصلی روحانی‌مان منحرف سازد.

سنت ششم به گروه‌ها کمک می‌کند که در راستای هدف اصلی روحانی‌مان بمانند، هدفی که در سنت پنجم نوشته شده است "رسانیدن پیام به هم‌وابستگانی که هنوز در رنج هستند".

در قبال اقداماتی که می‌توانند ما را از هدف اصلی روحانی‌مان منحرف سازند، بهایی دریافت یا پرداخت نمی‌کنیم و اجازه نمی‌دهیم از نام "CoDA" یا "هم‌وابستگان گمنام" استفاده شود. ما می‌توانیم از طریق وجدان گروه اجازه دهیم که سازمان‌های مرتبط خارجی اطلاعات مربوط به دسترسی را به شکل آگهی، بروشور و غیره توزیع کنند؛ تا مردم با برنامه آشنا شوند و لیست جلسات در دسترس‌شان قرار گیرد.

از سوی دیگر، ما از سازمان‌ها و فعالیت‌های بهبودی خارجی و اندیشه‌های سیاسی یا مذهبی پشتیبانی نمی‌کنیم. شاید با دیگر انجمن‌های بهبودی به‌نوعی همکاری داشته باشیم، مانند اشتراک در فضای میزهای نشریات در نمایشگاه‌های جهانی؛ ولی ما آن‌ها را تایید یا توصیه نمی‌کنیم. ما به راهنمایی نیروی برترمان متکی هستیم و در هر اقدامی هدف اصلی روحانی‌مان را مد نظر داریم، یعنی یاری رساندن به دیگر هم‌وابسته‌ها.

## سؤال راهبردی برای سنت ششم:

- آیا این اقدام می تواند بنا به هر دلیلی ما را از هدف اصلی روحانی مان منحرف سازد یا اجازه می دهد سازمان ها، رسوم و سرمایه گذاری های خارجی از نام CODA استفاده کنند؟



## رویدادهای انجمن

کمیته کارگاه های یزد در تاریخ ۱۹/۱۲/۹۸ برای گروه های مجازی (آنلاین) کارگاهی به صورت آموزشی و فهم مشترک برگزار کرد که دستاورد آن را با شما به اشتراک می گذاریم:

"موضوع: اهمیت و تأثیر مشارکت صحیح در فضای بهبودی"

بعد از مطالعه موارد زیر از نشریات CoDA کارگاه را آغاز کردیم:  
 اهمیت جلسات سالم (ص ۵ و ۹)  
 راهنمای تازه‌واردان (ص ۲۸)  
 چرا مشارکت و اینکه مشارکت چه نقشی در بهبودی دارد؟  
 اعضاء حاضر در جلسه به این سؤال پاسخ دادند:

- |   |   |
|---|---|
| ۱۳. ماندن در زمان حال                           | ۱. باز شدن دریچه افکار                                    |
| ۱۴. رها شدن از بندهای عاطفی گذشته‌مان           | ۲. با در میان گذاشتن آنچه داریم، می‌توانیم آن را حفظ کنیم |
| ۱۵. رها شدن از کنترل‌های وسواس گونه حال حاضرمان | ۳. درخواست کمک  |
| ۱۶. احساس تعلق و یکسانی با اعضای انجمن          | ۴. پاک کردن ذهن از افکار مزاحم                            |
| ۱۷. آشنایی با خود و شکسته شدن غرور              | ۵. مسئولیت‌پذیری نسبت به گفتار                            |
| ۱۸. آگاهی از بیماری هم‌وابستگی                  | ۶. پیدا کردن اعتمادبه‌نفس و عزت نفس                       |
| ۱۹. عمل کردن به گفته‌هایمان                     | ۷. برطرف شدن ترس  |
| ۲۰. احساس رضایت درونی                           | ۸. دریافت و رساندن پیام                                   |
| ۲۱. سهیم شدن در بهبودی دیگران                   | ۹. هدف مشخصی را دنبال کردن                                |
| ۲۲. به اشتراک گذاشتن تجربه، نیرو و امید         | ۱۰. اقرار کردن  |
|   | ۱۱. برطرف شدن چالش‌ها                                     |
|   | ۱۲. شناسایی هویت خودمان                                   |

انواع مشارکت کدام است؟

۱. مشارکت عملی (غیرکلامی)      ۲. مشارکت گفتاری (کلامی)

مشارکت عملی چگونه است؟

اعضاء حاضر در جلسه به این سؤال پاسخ دادند:

۱. حضور مرتب و منظم در جلسات
۲. رعایت نظم و سکوت جلسات
۳. گوش دادن به دیگران (سکوت)
۴. شرکت در جلسات اداری و تصمیم‌گیری گروه
۵. اعلام مدت حضور
۶. حمایت سبب سنت هفتم
۷. خدمت
۸. اجرای اصول برنامه در زندگی خود

### مشارکت کلامی سالم چگونه است؟

اعضاء حاضر در جلسه به این سؤال پاسخ دادند:

۱. در میان گذاشتن تجربه، نیرو و امید
۲. صداقت در گفتار
۳. رعایت گمنامی
۴. صحبت در چهارچوب قدم‌ها و سنت‌ها
۵. ساده و قابل فهم بودن
۶. رعایت زمان مشارکت
۷. تمرکز بر موضوع جلسه
۸. رعایت اصل عدم مکالمه متقابل
۹. استفاده از عباراتی که با "من" آغاز می‌شوند

هر چیزی که زندگی یک هم‌وابسته در حال بهبودی را تحت تأثیر قرار دهد موضوعی است که می‌توان آن را با دیگران مطرح کرد؛ اما باید بدانیم ابراز عقیده شخصی بحث‌برانگیز به سادگی می‌تواند جلسات ما را از هدف اصلی خود منحرف سازد.

## بهتر است قبل از مشارکت این سؤالات را از خودم بپرسیم:

۱. حرف‌هایی که می‌زنم بر وحدت گروه چه تأثیری دارد؟
۲. آیا در مشارکت‌م احساس همدلی دارم یا می‌خواهم نصیحت کنم؟
۳. آیا با مشارکت‌م استقلال و امنیت گروه به خطر می‌افتد یا در راستای حفظ آن است؟
۴. آیا مشارکت من در راستای هدف اصلی روحانی مان است؟
۵. آیا حواسم هست که به اشخاص، مؤسسات یا انجمن دیگری اشاره نکنم؟
۶. آیا می‌خواهم از مسائل حرفه‌ای در مشارکت‌م استفاده کنم یا به تجربه، نیرو و امیدم توجه دارم؟
۷. آیا به دنبال غلو کردن بهبودیم و تبلیغ کارگاه فرد خاصی هستم یا این که به گمنامی خودم و دیگران احترام می‌گذارم و در راستای اصول برنامه مشارکت خودم را انجام می‌دهم؟
۸. آیا به دنبال مشارکت کردن بهبودیم هستم یا می‌خواهم شخصیت‌پردازی کنم؟
۹. آیا در این جلسه درباره تجربه خود با دیگران صحبت می‌کنم یا می‌خواهم به توضیح و تفسیر عقیده‌ای بپردازم؟

## رعایت اصل عدم مکالمه متقابل

نمونه‌های بارز مکالمه متقابل:

نصیحت کردن

قطع کردن صحبت دیگران

پاسخ دادن یا اظهار نظر مستقیم در مورد مشارکت دیگران

لمس کردن فردی که در حال مشارکت است

و دیگر رفتارهایی که توسط وجدان گروه به عنوان مکالمه متقابل تعیین شده‌اند.

برای اطلاعات بیشتر می‌توانید به نشریه "تجرباتی از مکالمه متقابل" مراجعه کنید.

## عبارت مثبت:

"من به نیروی برتر از خودم باور دارم و به او اعتماد می‌کنم. من از روی تمایل خود محوری‌ام را تسلیم نیروی برترم می‌کنم."

## دعای پایان جلسات

از نیروی برترمان سپاسگزاریم برای تمام چیزهایی که از این جلسه برداشت کرده‌ایم. اکنون که جلسه را به پایان می‌رسانیم، باشد که خرد، عشق، پذیرش و امید بهبودی را با خود ببریم.

## کلام آخر

آنچه مطالعه کردید حاصل تلاش تمام خدمتگزاران کمیته نشریات هم‌وابستگان گمنام ایران و اعضا CODA است. خواهشمندیم در این مسیر ما را با ایده‌ها و پیشنهادات خود یاری نمایید.

خرسندیم که به یاری پروردگار و همراهی شما بزرگواران توانستیم دومین شماره گاهنامه CODA را به رشته تحریر درآورده و در اختیار اعضا قرار دهیم. گاهنامه CODA بازتاب‌دهنده تجربیات و داستان بهبودی اعضا، مقالات منتشر شده دفتر خدمات جهانی CODA و مختصری از فعالیت‌های کمیته‌های خدماتی می‌باشد.

از خداوند و تمام اعضا CODA سپاسگزارم که این کمیته را همراهی می‌کنند.

مسئول کمیته نشریات رضا. پ

## ارتباط با ما

داستان‌ها و تجارب بهبودی خود را در اندازه یک تا دو صفحه از طریق آدرس‌های زیر برایمان ارسال نمایید همچنین نظرات خود را در خصوص محتوا و فرم مجله در قالب پیشنهادات برایمان ارسال نمایید.

**Email: [Journals@CODA-ir.org](mailto:Journals@CODA-ir.org)**

**Whatsapp: 09026601333**