

# گاهنامه CoDA

شماره اول فروردین ۱۳۹۹

# گاهنامه CODA متولد می‌شود

در این شماره می‌خوانید

سخن آغازین

مشارکت اعضا

درک جدید

حقیقت وجود من

من کیستم؟

در همین نزدیکی

من کدایی هستم

کودکی من

خدا هست

درد مصرف

نشریات

رویدادهای انجمن

همایش ده‌سالگی ناحیه خراسان

اطلاعیه در خصوص تهیه نشریات به صورت آنلاین

سخن پایانی

از اینکه با نظرات خود ما را در هر چه بهتر منتشر کردن گاهنامه یاری مینمایید تشکر فراوان داریم



## سخن آغازین

### تجربه روحانی

درود عزیزان، درودی به گرمی و صفای دل‌های شما

سال نو را به شما همراهان گران‌قدر تبریک می‌گوییم و برای یکایک‌تان آرزوی موفقیت و کامیابی دارم. امیدوارم سالی لبریز از عشق و محبت، اتحاد، صمیمیت و روراستی پیش رو داشته باشیم.

سپاسگزار اعضای هستم که وقت و انرژی، ایده، توانایی و استعدادهای خود را با ما به اشتراک گذاشتند و فرصتی ایجاد کردند تا در خدمت CODA و اعضا آن باشیم.

این گاهنامه به شما عزیزان CODA که راهبردهای آن را دنبال می‌کنید و این فرصت را برای ما ایجاد می‌کنید تا در خدمت انجمن باشیم تقدیم می‌گردد.

ایده گاهنامه دو سال پیش به ذهنم خطور کرد و امروز در دسترس شما بزرگواران است؛ منابع آن را خداوند بدون این که ما تلاشی کنیم در اختیار این کمیته قرار داد و در این مسیر ما را همراهی کرد. برای خود من این یک تجربه روحانی است و باور دارم که تمام ایده‌ها و برنامه‌ها تا به امروز از آن خداوند بوده و هست.

مسئول کمیته نشریات رضا. پ

### سخن سردبیر

با درود به خوانندگان گرمی، نخستین سخن را با تبریک سال نو به همه شما بزرگواران و دوستان بهبودی آغاز می‌کنم. آغاز هر نشریه، به‌سان طلوعی نوین در عرصه آگاهی و دانش است، به‌ویژه درزمینه بهبودی که جایگاه چالش‌های بزرگ و تعیین‌کننده می‌باشد. اینک که به لطف الهی اولین شماره گاهنامه coda انتشار می‌یابد، یادآوری چند نکته خالی از لطف نیست. نخست اینکه این مجله زیر نظر شورای خدماتی coda ایران می‌باشد و پس از شروع اطلاع‌رسانی برای انتشار گاهنامه و درخواست همکاری جهت ارسال مطالب و داستان‌های بهبودی، تعداد اندکی

داستان و محتوا به دستمان رسید که کافی نبودند، از آنجاکه رسالت این نشریه به اشتراک گذاشتن داستان‌های بهبودی اعضا فارسی‌زبان و غیرفارسی‌زبان می‌باشد لذا بر آن شدیم تا علاوه بر استفاده از مطالب داخلی، از مطالب و منابع بین‌المللی نیز استفاده نماییم. در این خصوص آخرین شماره نشریه آنلاین (meeting in print)(Dec.2019) مدنظر قرار گرفت، تعدادی داستان از آن ترجمه گردید و به همراه مطالب داخلی، خمیرمایه اصلی شکل‌گیری این مجله گردید.

نکته دوم، این مجله در زمینه‌هایی چون ترجمه، ویرایش، صفحه‌آرایی، گرافیک و بازخوانی احتیاج به همکاری دارد تا بتوانیم با کامل کردن تیم خدماتی در این رابطه، گاهنامه را به صورت منظم منتشر کنیم. این نشریه در ابتدا قرار شد به صورت کاغذی چاپ شود اما با توجه به ملاحظات در نظر گرفته شده در شرایط حاضر و همچنین آزادی عملی که در رابطه با چاپ الکترونیکی و استفاده آنلاین از مجله وجود دارد، نشر گاهنامه به صورت الکترونیکی می‌باشد، لذا دوستانی که در این خصوص تجربه دارند، خوشحال خواهیم شد ما را یاری نمایند.

نکته سوم، دوستان ما رضا، هومن، فریدون، نورا، پوریا، بهار، مرجان، آیدین، وهاب و مرضیه در شکل‌گیری این مجله ما را یاری داده‌اند، از آن‌ها تشکر می‌کنم و از خداوند برایشان آرامش و شادی خواستارم.

در پایان از شما عزیزان درخواست دارم ما را در این راه یاری نمایید و تجارب و داستان‌های شخصی خود را در اندازه یک تا دو صفحه برای ما ارسال نمایید. همچنین ما را از نظرات خود در رابطه با شکل و محتوای این نشریه آگاه سازید. در انتهای نشریه راه‌های ارتباط با ما مشخص شده است. امیدواریم این مطالب برای شما مفید باشند. منتظر پیام‌ها و داستان‌های بهبودی شما هستیم.

بهروزن

## 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 این‌گونه 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 به‌عنوان 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 هم‌وابستگی‌مان از آن‌ها بهره جسته‌ایم.

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.

## مقدمه

هم‌وابستگان گمنام، گروهی از زنان و مردانی هستند که هدف مشترکشان گسترش روابط سالم است. تنها لازمه عضویت تمایل به داشتن روابط سالم و محبت‌آمیز است. ما دوره‌هم 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 هم‌وابسته‌گونه‌مان 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 شگفتابخش است. با انجام فعالانه برنامه هم‌وابستگان گمنام هر یک از ما می‌تواند احساس شادی، پذیرش و آرامش جدیدی را تجربه کند.

## «دوازده قدم» هم‌وابستگان گمنام

۱. ما پذیرفتیم در برابر دیگران عاجز هستیم و زندگی‌مان غیرقابل اداره شده بود.
۲. به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.
۳. تصمیم گرفتیم اراده و زندگی‌مان را به مراقبت خداوند، آن‌گونه که او را درک کردیم، بسپاریم.
۴. یک ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود تهیه کردیم.
۵. ماهیت دقیق خطاهایمان را نزد خداوند، خود و یک انسان دیگر اقرار کردیم.
۶. آمادگی کامل پیدا کردیم، خداوند تمامی نواقص شخصیتی ما را برطرف کند.
۷. فروتنانه از خداوند درخواست کردیم تا کمبودهای اخلاقی ما را برطرف کند.
۸. فهرستی از تمامی کسانی که به آن‌ها آسیب رسانده بودیم تهیه کردیم و خواستار جبران خسارت از تمامی آن‌ها شدیم.
۹. به‌طور مستقیم در هر جا که امکان داشت از این افراد جبران خسارت کردیم مگر در مواردی که اجرای این امر به آن‌ها یا دیگران خسارت وارد کند.
۱۰. به تهیه ترازنامه شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم سریعاً آن را پذیرفتیم.
۱۱. از طریق دعا و مراقبه خواهان ارتقاء رابطه آگاهانه خود با خداوند، بدان گونه که او را درک می‌کردیم شده و فقط جویای آگاهی از خواست و اراده خداوند برای خود و قدرت اجرایش شدیم.
۱۲. با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدم‌ها، ما کوشیدیم این پیام را به دیگر هم‌وابستگان برسانیم و این اصول را در تمامی امور زندگی‌مان به اجرا درآوریم.

## «دوازده سنت» هموابستگان گمنام

۱. منافع مشترک ما باید در رأس قرار گیرد. بهبودی شخصی به وحدت coda بستگی دارد.
۲. در رابطه با هدف گروه ما فقط یک مرجع نهایی وجود دارد: نیروی برتری مهربان که به گونه‌ای ممکن خود را در وجدان گروه ما بیان می‌کند. رهبران ما خدمتگزاران مورد اعتماد ما هستند، آن‌ها حکومت نمی‌کنند.
۳. تنها لازمه‌ی عضویت در coda تمایل به داشتن روابط سالم بر مبنای عشق است.
۴. هر گروه باید مستقل باشد، به‌جز در مواردی که بر گروه‌های دیگر و یا coda در کل اثر بگذارد.
۵. هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد و آن رساندن پیام به دیگر هموابسته‌هایی است که هنوز در رنج هستند.
۶. 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. مبادا مسائل مالی، ملکی یا شهرت ما را از هدف اصلی روحانی مان منحرف سازد.
۷. هر گروه coda باید کاملاً متکی به خود باشد و کمک از خارج دریافت نکند.
۸. هموابستگان گمنام باید همیشه غیرحرفه‌ای باقی بماند؛ اما مراکز خدماتی ما می‌توانند کارمندانی مخصوص استخدام کنند.
۹. coda تحت این عنوان هرگز نباید سازمان‌دهی شود؛ اما ما می‌توانیم هیئت‌های خدماتی یا کمیته‌هایی تشکیل دهیم که مستقیماً در برابر کسانی که به آن‌ها خدمت می‌کنند پاسخگو باشند.
۱۰. coda هیچ عقیده‌ای در مورد مسائل خارجی ندارد؛ بنابراین نام coda هرگز نباید به بحث‌های اجتماعی کشانده شود.
۱۱. خط‌مشی روابط عمومی ما بنا بر اصل جاذبه است نه تبلیغ. ما لازم است همیشه گمنامی شخصی خود را در سطح مطبوعات، رادیو و فیلم حفظ کنیم.
۱۲. گمنامی اساس روحانی تمام سنت‌های ماست و همیشه به ما یادآوری می‌کند که اصول را بر شخصیت‌ها ترجیح دهیم.

همه ما صدایی داریم و شایسته این هستیم که شنیده شود



## مشارکت اعضا

درک جدید

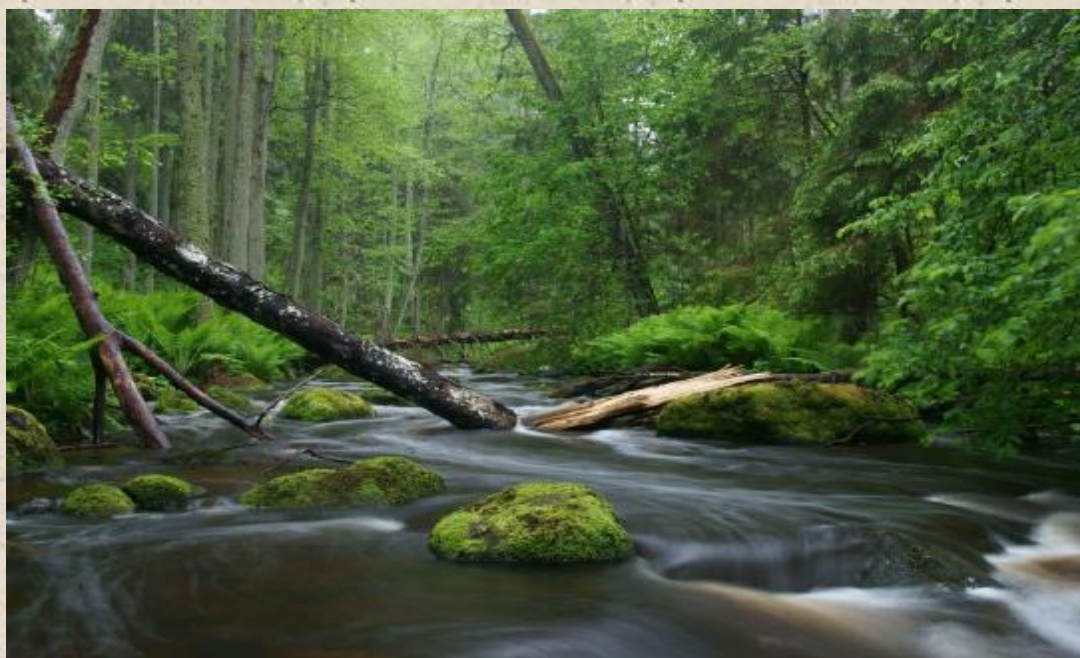
اخيراً درک جدیدی از خودم و زندگی پیدا کردم که می‌خوام با شما به اشتراک بذارم تا در خودم نیز ماندگار شود. من همیشه در خودم عشقی مطلق از نیروی برتر که برای من خدا نام دارد، احساس می‌کنم و به واسطه این باور، فکر می‌کنم که خدای عاشق قراره تمام دردهای منو تسکین و شفا بده و به واسطه همین دید مطلقم از خدای عاشق، مدام منتظر معجزه‌ای از سوی او هستم و چون سال‌هاست که این اتفاق نیفتاده، من از خدا رنجش گرفتم؛ به نوعی تضاد رسیدم!

اسم خدا که میاد اشک از چشمانم جاری میشه اما این از عشقه یا رنجش؛ خیلی معلوم نیست؟! مدتی وقتم رو به مطالعه کتاب‌های مذهبی گذراندم اما خدایی که در آنجا تعریف شده بود، با خدایی که من در ذهنم داشتم متفاوت بود! چون اونجا خدا در عین مهربان و عاشق بودن، مجازاتگر و خشن بود و با دید "مطلقاً عاشق" من تضاد داشت اما نکته زندگی من همین‌جا بود،

من اگه بتونم چنین خدایی رو متصور شوم که در عین بیماری دادن، شفا هم می‌دهد و در عین مهربانی، غضب هم دارد و حتی خدا هم دو روی سکه رو داره اونوقت، هم خودم و آدم‌های اطرافم رو می‌تونم بپذیرم و هم خدا رو! چون انتظار مطلق ندارم!

مثلاً من فکر می‌کنم مادرم چون مادر است باید عاشق بچه‌هاش باشه و اگه بدجنسی کرد پس مادر خوبی نیست، اصلاً مادر نیست! این فکر غیر از آزار برام چیزی نداره، من برای هر چیزی تنها یه راه حل متصور میشم و معمولاً راه حل دیگه‌ای به نظرم نمی‌رسه، اصلاً من همیشه راه حل‌ها رو از قبل می‌دونم!

وقتی همه دنیا پر از تضاد خوبی و بدی، کمی و کاستی در کنار همه، چطور من انتظارات مطلق بودن دارم، من با خودم هم همینم، من مادر خوبی نیستم اگه سر بچه‌ام داد بزنم، درحالی‌که خیلی مواقع محبت و عشق دادم اما دیگه اون بخش مثبت رو نمی‌بینم و میرم تو سرزنش خودم که تو مادر بدی هستی، من می‌تونم نقاط منفی داشته باشم که در کنار نقاط مثبتم مفهوم پیدا می‌کنه. اصلاً از کجا معلوم اونا مثبت یا منفی باشن، همه چیز نسبیه. خدا، گل، خوب، بد، زشت، زیبا، شفا، بیماری، معجزه، غضب و ... اگه بدی نباشه، خوبی مفهومی پیدا نمی‌کنه. از خدا کمک می‌خوام که این دید مطلق‌گرایم به دید نسبی‌گرا تبدیل بشه و بتونم مکث کنم و دهان و ذهنم رو ببندم تا راه حل جدید از راه برسد .... رب.



## حقیقت وجود من

پسران بدی که در گذشته‌ی من حضور داشتند مرا ناامید می‌کردند زیرا من از آن‌ها می‌خواستم چیزی باشند که نمی‌توانستند. درست مثل پدرم که نمی‌توانست پدری باشد که من نیاز داشتم. ذهن کودکانه‌ام به من می‌گفت که آن پسرها قرار است به من عشق بورزند و از من مراقبت کنند؛ اما وقتی که از پس این کار بر نمی‌آمدند به من احساس ناامیدی و خشم دست می‌داد و رابطه را تمام می‌کردم. ترس من از رهاشدگی خودش را نشان می‌داد و دوباره تجربیات گذشته را با افراد جدید تکرار می‌کردم. (شروعی جدید و پایانی مشابه)

من از تکرار این الگو در رابطه با پسران مختلف درمانده شده بودم که بالاخره متوجه شدم در وجود و طرز فکرم در مورد رابطه مشکلی وجود دارد. از خدایی که درک می‌کردم خواستم که این مشکل را به من نشان دهد. زمانی که آمادگی پیدا کردم تا با حقیقت روبه‌رو شوم، آشکار شد.

من از نظر احساسی مانند یک کودک شش‌ساله بودم؛ تمام روابطم را درست مانند یک کودک شروع می‌کردم. خودم را نمی‌شناختم و نمی‌دانستم چه چیزی برای من مناسب است، فقط یک همراه می‌خواستم، کسی که همبازی من باشد؛ اما وقتی که سروکله‌ی خود بزرگ‌سالم پیدا می‌شد و اوضاع رابطه را ارزیابی می‌کرد، من همبازی‌ام را طرد می‌کردم چون او را فردی بالغ نمی‌دیدم.

تنهایی و ترس از رهاشدگی دوباره خودش را بروز می‌داد. پس من همان رفتار را با فردی جدید تکرار می‌کردم. من در این الگو برای سال‌ها گیر افتاده بودم؛ اما سرانجام متوجه شدم اگر قرار است روزی با مرد سالمی وارد رابطه شوم، احتیاج دارم که ابتدا روی بهبودی خودم کار کنم. من coda را پیدا کردم و وارد زندگی شدم.

پدر و مادرم نمی‌توانستند در کنارم باشند یا مرا پرورش دهند. اهمیتی نداشت که چقدر به حضورشان احتیاج داشتم. این تقصیر من نبود، نمی‌توانستم آن‌ها یا هر شخص دیگری را تغییر دهم. تغییر راهی است که ما برای خودمان برمی‌گزینیم. coda به من کمک کرد تا این کار را انجام دهم.

من می دانستم زخم های دوران کودکی ام هستند که زندگی ام را اداره می کنند، اما نمی دانستم که چطور باید این وضع را تغییر دهم.

در جلسات coda با نشانه ها و علائم آشنا شدم و فهمیدم که ترس از رهاشدگی در من به شدت قوی است. متوجه شدم که راه سالم کنار آمدن با احساساتم را بلد نیستم. در احساساتم غرق می شدم بدون این که بدانم آن ها چه هستند. احساس تنهایی می کردم بدون این که بدانم تنهایی یعنی چه. فقط می دانستم که نوعی از اضطراب را تجربه می کنم و برای مبارزه با این احساسات به جای این که سراغ خداوندی که او را درک می کردم بروم، به دنبال دریافت احساس آرامش از آدم ها بودم.

آن قدر در کودکی ام زخم خورده بودم که دیگر تلاشی برای محافظت از خودم در برابر درد نمی کردم و این گونه ارتباط با احساساتم را از دست دادم.

من نسبت به احساسات دیگران آگاه بودم ولی نسبت به احساسات خودم نه. آموخته بودم برای نگه داشتن دیگران در کنارم آن ها را بازیچه ی خودم کنم. هم وابستگی طبق آنچه که درک کرده ام، تلاش برای احساس موجودیت از طریق دیگران است. برای من این قضیه خیلی پیچیده تر از حس بی ارزشی بود. من اصلاً هویتی به عنوان یک شخص برای خودم قائل نبودم. حال چطور قرار بود که احساساتم را تشخیص دهم. چطور باید می فهمیدم زمانی که احساس غم، ترس، تنهایی و غرق شدگی را تجربه می کنم سراغ خداوندی که درک می کردم بروم، درحالی که حتی تفاوت بین این احساسات را هم نمی دانستم.

من هنوز در حال خودشناسی هستم، قدم چهارم چشمان مرا به سوی این مسائل باز می کند. برای نجات خود مجبور شدم از آن خانواده ناکارآمد دور شوم و برای مدت زمان زیادی آن ها را ترک کرده بودم. می دانستم چطور از خداوندی که درک می کردم برای نیازهای مادی ام تقاضا کنم، اما نمی دانستم در رابطه با بحران های عاطفی که مرا تشنه توجه مردان یا از نظر جنسی فعال می کرد، چگونه از او طلب کمک کنم.

من نمی توانستم آن قسمت از وجودم را ببینم (آن دخترک وحشت زده).

coda به من یاد داد چطور از طریق گوش دادن به دیگرانی که احساسات و تجربیاتشان را به اشتراک می گذارند، احساساتم را شناسایی کنم. امروز می توانم آنها را شناسایی کنم و احساسم را نیز با دیگران در میان بگذارم.

این یک جمله از یکی از فیلم های مورد علاقه ام است:

"احساسات مانند بچه ها هستند، شما نمی خواهید آنها را ندانند ولی آنها را داخل صندوق عقب هم نمی گذارید"

احساساتی که در کودکی و سال های نوجوانی ام تحت تأثیرشان بوده ام هنوز هم خودشان را نشان می دهند؛ اما من نمی خواهم آنها را پنهان کنم، با بودن در کنار یک هم نشین بد سعی در انکارشان ندارم. می دانم که این کار همان الگویی است که در گذشته از آن استفاده می کردم.

قدم اول تا چهارم coda به من کمک می کند تا در حال زندگی کنم.

Ledona.H.(Meeting in print Dec.2019)



من کیستم؟

همچون یک پروانه متولد شدم

بعد از پشت سر گذاشتن اتفاقات متعدد و جذب کردن باورهای منفی

فهمیدم که این باورها و اتفاقات مرا مانند یک پيله در بر گرفته‌اند

اما بعد، در یک شب بسیار سخت، coda وارد زندگی من شد

بالاخره رهایی را تجربه کردم.

من در تاریکی بودم

خسته از گذر دقیق، خسته از درد، خسته از آنچه در ذهنم می‌گذشت

آرزوهای بسیاری که هیچ‌کدام را زندگی نمی‌کردم

ناامید از همه چیز

این‌ها همگی یک‌صدا بودند و من خودم را وحشت‌زده یافتم.

شنیدن آنچه بر من گذشته، از زبان انسان‌های دیگر ...

می‌توانستم در آن لحظه فریاد بزنم؛ اما این کار را نکردم

این‌گونه همه‌ی زندگی‌ام را تکه‌تکه از زبان افراد دیگر شنیدم، درست مثل یک پازل.

احساس تعلق، به من احساس قوی بودن داد

به من کمک کرد تا قدم‌های (coda) را انتخاب کنم

من از دوییدن با جسم، ذهن و روحم دست برداشتم و قدم زدن را آغاز کردم

قدم‌به‌قدم

حالا این منم، دوباره یک پروانه ...

## در همین نزدیکی

می دانستم چیزهای غلطی در مورد من وجود دارد ولی با توجه به این که مادرم اسکیزوفرنی داشت، من فکر می کردم رفتارم خیلی خوب است.

ارتباطات همیشه سخت بود. به نظر می رسید که همیشه آدم های بیمار را جذب می کردم. همیشه در کشمکش بودم، احساس نارضایتی داشتم و باعث می شدم در بین همکارانم نفرت رشد کند. از سه شغل اولم اخراج شدم پس از آن که به نظرم مشاغلی نامناسب بودند. با ضعیف ترین و شکننده ترین مردی که می توانستم پیدا کنم، ازدواج کردم و ۱۸ سال سعی کردم با عشق او را درمان کنم. فکر می کردم اگر بتوانم فلان کار را انجام دهم، یا ندهم، چیزی بگویم یا نگویم، او عوض خواهد شد و من خوشحال خواهم بود.

وقتی در ۳۶ سالگی دچار سکتی شد، این معامله به هم خورد؛ او به من احتیاج داشت و من حس دوست داشتنی بودن نداشتم؛ بنابراین تصمیم گرفتم به او کمک کنم تا دوستم داشته باشد. به هر نحوی از او مراقبت کردم، از جمله کنترل تمام امور مالی، انجام دو شغل به خاطر حمایت از خودمان و کنار گذاشتن نیازهای شخصی خودم. در عوض، او در مورد اعتیاد خود به پورنوگرافی به من دروغ می گفت، پولی که ما نداشتیم را خرج می کرد و از من برای کنترل کردنش ابراز تنفر می کرد.

بعد از نه سال باهم بودن، متوجه شدم که او ۱۴۰۰۰ دلار در کارت اعتباری خود به صورت پنهانی دارد. همیشه وقایع مهم را از دست می داد، مثل جشن غسل تعمید دخترمان، چون در خانه ی پدرم بود و به پورن اینترنتی نگاه می کرد. هر باری که قول می داد بهتر می شود به او اعتماد می کردم؛ اما هیچ چیز تغییر نمی کرد. در آخر تنها چیزی که حس می کردم اجبار در کارهایم بود.

در سال ۲۰۱۰، من توسط هیئت مدیره شرکتی که خودم تأسیس کرده بودم، کنار گذاشته شدم. توسط آن ها و شرکای تجاری ام غافلگیر شده بودم. یک ماه بعد، پزشکان تشخیص دادند که

مادرم دارای سرطان لوزالمعده حاد می‌باشد و پنج ماه پس از آن نیز فوت کرد. در پایان سال بعد از این که عشقم را پیدا کردم، از همسرم جدا شدم. مردی که آنچه را می‌خواستم به من می‌داد. او بیست سال از من بزرگ‌تر بود و هنوز در ازدواج ۳۰ ساله با شخص دیگری بود و همه‌ی حرف‌هایی را که به من زد، باور کردم؛ می‌دانستم اشتباه است اما انگار به خودم تلقین می‌کردم که باید این رابطه را ادامه دهم.

حدود ۵ سال را با الگوی کنترل کردن رابطه، ادامه دادم، فکر می‌کردم اگر او را تغییر دهم باعث خوشحالی من خواهد شد. زمانی که متوجه شرایط نامطلوب افسردگی‌ام شدم و این که چگونه می‌توانست بر روی صلاحیت نگهداری از دختر نوجوانم تأثیر بگذارد، نزد مشاور رفتم.

درمانگر من توضیح داد که تجربه دوران کودکی من بسیار شبیه زندگی با یک الکی بوده است. رفتارهای غیرقابل پیش‌بینی و بدون قاعده در خانه‌ی ما عادی بود. زندگی در خانه‌ی ما ترسناک و همراه با انزوا بود، ما نمی‌توانستیم درباره آن صحبت کنیم و تنها چیزی که اهمیت داشت احساسات مادرم بود. همیشه می‌دانستم که اشتباه از من است و اگر هم شک داشتم مادرم به من یادآوری می‌کرد.

مادرم دارای توهمات شنیداری، بینایی و همچنین مسائل مذهبی و پارانویا بود. او می‌گفت که خواست خداوند برای او این بوده که یک زن خانه‌دار و یک مادر باشد؛ اما این چیزی نبود که خودش برای خودش می‌خواست. یادم می‌آید که او خانه را با گریه ترک کرد و پدرم به دنبالش رفت. ما سه بچه بودیم که آنجا ایستاده بودیم، نمی‌دانستم چه اتفاقی در حال رخ دادن است و چه زمانی برمی‌گردند. من نه‌تنها این قهر را برای خودم درونی کردم بلکه به این نتیجه رسیدم که اراده خداوند برای ما برابر با بدبختی است و بنابراین او نمی‌تواند قابل‌اعتماد باشد.

مادرم گاهی می‌گفت که از من متنفر است و آرزو می‌کرد کاش هرگز به دنیا نیامده بودم. وقتی که هشت سالم بود در یکی از تعطیلات خانوادگی مادرم سعی کرد خودش را بکشد. ده سالم بود که او مرا به خاطر سقط‌جنین سرزنش می‌کرد، می‌گفت من او را به اندازه کافی دوست ندارم. او دفتر خاطراتم را پیدا کرد و روی نوشته‌های من نوشت که افکار من دروغ‌هایی نفرت‌انگیز هستند.

من هر روز سعی می‌کردم دعا کنم که خداوند اوضاع را بهتر کند، ولی او هیچ‌وقت مادرم را درست نکرد و ما را هم از او دور نکرد. فهمیدم خداوند به دعاکنندگان پاسخی نمی‌دهد، نه به من و نه به هیچ کس دیگر. در ذهن من به‌عنوان یک کودک، تمام خشمم به سمت مادرم می‌رفت و پدر برایم شوالیه‌ای سفیدپوش و محبوب بود.

من به هر طریقی که در همان بچگی می‌توانستم، سعی کردم به پدرم نشان دهم که ارزش نگهداری و مراقبت را دارم. سعی می‌کردم بهترین باشم حتی در دبیرستان شاگرد ممتاز شدم. پدرم دوستم داشت اما هیچ‌وقت من را انتخاب نکرد، همیشه می‌گذاشت مادرم از ما بچه‌ها مراقبت کند. اکنون می‌دانم که او بهترین کاری را که می‌توانست انجام داده است.

در coda آموختم که تغییر امکان‌پذیر است، در سه سالی که به coda پیوستم شاهد تغییرات معجزه‌آسایی بودم، هم در خودم و هم در درک کلی‌ام از زندگی و این‌که چه کاری را و چرا باید انجام دهم. اکنون می‌بینم که وعده‌ها به واقعیت می‌پیوندند و من با سپاس‌گزاری پذیرای آن‌ها هستم.

وقتی من به‌اندازه کافی شجاع و آگاه باشم از ابزارهای بهبودی استفاده می‌کنم. جلسات، نشریات، رابطه با نیروی برتری که خود درک کرده‌ام، گروه حمایتی، ۱۲ قدم، مراقبت شخصی و تلاش کودک درونم برای یافتن صلح، جایی که شگفتی در زندگی و روابطم وجود داشته باشد. متوجه شدم که بچه غیرمنطقی درون من در حال رانندگی با اتوبوس احساسات من بود و او به‌اندازه کافی بزرگ نبود که رانندگی کند!

قسمتی از بهبودی‌ام این است که به او ثابت کنم که می‌تواند به من اعتماد کند تا از او مراقبت کنم و این‌که می‌تواند به خدا هم اعتماد کند. دیدن، باور کردن است و باور کردن منجر به دیدن می‌شود. صدایش را شنیدم که از طریق رادیو داشت با من صحبت می‌کرد نه مثل آن روش احمقانه که مادرم او را شنیده بود، اما با آن روش جالب که همه‌ی ما انجام می‌دهیم؛ وقتی داشتم ماشینم را خاموش می‌کردم درست بعد از این‌که فکر می‌کردم اعتماد کردن تا چه حد می‌تواند ترسناک باشد زیرا من نمی‌توانم ببینم چه چیزی می‌خواهد اتفاق بیفتد و اگر فقط اول به من

نشان می‌داد موضوع خیلی ساده می‌شد؛ همان موقع شنیدم شخصی از رادیو داشت می‌گفت "شما نمی‌توانید بفهمید چه چیزی به شما نزدیک است تا این که نزدیک بروید".

در طول زمان، من با قدم‌ها حرکت کردم و شواهدی را پیدا کردم که نشان می‌داد زمانی که من آن‌ها را در زندگی‌ام پیاده می‌کنم، آن‌ها کار می‌کنند. من سعی کردم توجهم به خودم باشد و از الگوهای بهبودی استفاده کنم تا به من کمک کنند یاد بگیرم که رفتارهای سالم چه شکلی هستند. من فهمیدم که قدرت انتخاب دارم و یک باور جدیدی دارم که "من کافی هستم". خداوند برای من کاری را انجام می‌دهد که خودم نمی‌توانم. موهبت هشیاری به من این اجازه را می‌دهد که زمانی به فرد هم‌وابسته می‌رسم، تشخیص دهم و سپس می‌توانم انتخاب کنم از ابزارهای جدید بهبودی استفاده کنم که رابطه را خاتمه بدهم.

دیدن گذشته با نگاهی جدید، به من این امکان را می‌دهد که ببینم خدا چگونه به دعا‌های من پاسخ می‌دهد حتی اگر جوابش آن چیزی که من به دنبالش هستم، نباشد. اکنون می‌توانم ببینم که الگوی من در روابط عاشقانه ناهشیارانه و تلاشی است ناکارآمد برای التیام دادن به ترد شدن‌ها و نادیده گرفتن‌های دوران کودکی‌ام.

من اکنون مرزهای خودم را دارم، به مرزهای دیگران احترام می‌گذارم و تمرکز بر این سؤال است که در این موقعیت چگونه می‌توانم از خودم مراقبت کنم؟ توانایی من در پذیرفتن آنچه که هست، رها کردن آنچه که بود و ایمان به آنچه که خواهد بود، رو به افزایش است. من دارم در زندگی‌ام واژه‌ی "باید" را با "می‌توانم" تعویض می‌کنم. وقتی در آخر آمادگی کامل پیدا کردم، چیزی را که در ذهنم می‌خواستم تسلیم کردم و خدا خیلی بیشتر از آن چیزی که تصورش را می‌کردم به من داد. من به داخل بهبودی‌ام شیرجه زدم. حالا دوباره باکسی ازدواج کردم که مثل خودم سخت مشغول کار کردن بر روی خودش است. من حتی قادر بودم به جای این که مثل سابق از کار اخراجم کنند، خودم وقتی می‌دیدم کار برایم نامناسب است آن را ترک کنم.

در پایان می‌توانم چیزهایی را که در طول مدت کوتاه بهبودی‌ام درک کرده‌ام، بیان کنم:

- ◀ ما دقیقاً جایی هستیم که باید در این لحظه باشیم، هر چیزی که تا این زمان تجربه کردیم لازم بوده که ما را به این نقطه برساند.
- ◀ هم‌وابستگی زائیده‌ی درد و رنج است. تنها راه خروج، روبرو شدن با آن است؛ ما نمی‌توانیم به‌طور کامل التیام پیدا کنیم مگر این‌که کاملاً برای از دست دادن‌های مان سوگواری کنیم.
- ◀ من می‌توانم ترس از "ناشناخته" را با هیجان "چیزی جدید" جایگزین کنم.
- ◀ من به یک نیروی برتر نیاز دارم و بایستی به آن اعتماد کنم، بایستی همیشه خودم را به آن متصل نگهدارم مثل یک لامپ به سرپیچ.
- ◀ دیگران جعبه‌ی خوشبختی من را نگه نمی‌دارند، خودم باید آن را نگه‌دارم.
- ◀ آرامش من هدیه‌ای گران‌قیمت است. من می‌توانم آن را با قیمت ارزان بفروشم (مانند یک جای پارک یا گرفتن ۱۰۰ دلاری که طلبکار بوده‌ام) یا آویزان شدن به چیزی.
- ◀ می‌توانم به این توجه کنم که احساساتم و دردی که می‌کشم چه چیزی را می‌خواهند به من بیاموزند، آیا مرزی وجود دارد که بایستی در نظر گرفته شود؟ مسیر جدیدی باید در نظر گرفته شود؟ یا چیزی که نیاز به رها کردن دارد؟
- ◀ زندگی دقیقاً همان‌طور که می‌پنداری و همان‌طور که خود را نشان می‌دهد، خوب است حتی اگر دردناک باشد.
- ◀ تسلیم فقط لحظه‌ی شروع برایم آزاردهنده است؛ اما تنها راه پیروزی است.
- ◀ باید با خودم مهربان باشم و اگر لازم باشد بسیار سریع خودم را ببخشم.
- ◀ ما در یک قایق به نام بهبودی هستیم، خودِ سفر مقصد است.

Roxanne M.(Meeting in print Dec.2019)



## من کدایی هستم

من کدایی هستم. کدایی بودن تاجی بر سر من نمی‌گذارد. کدایی بودن وجه تمایز یا برتری من نیست، اما ... در گذشته اغلب اطرافیانم می‌گفتند "انگار یه چیزیت می‌شه" و البته درست می‌گفتند من متفاوت بودم و مشکل داشتم. هرچند حاضر به قبول و پذیرش این واقعیت نبودم.

با ورودم به انجمن هم‌وابستگان گمنام (coda) با این واقعیت که من با سایر اطرافیان تفاوت دارم روبه‌رو شدم و به‌مرور به پذیرش تفاوت خود با سایرین و صلح با این واقعیت رسیدم. در نتیجه‌ی پذیرش واقعیت هم‌وابستگی که زیربنای همه‌ی رفتار، افکار و احساسات من بود، دست از جنگ طاقت‌فرسای گذشته برداشتم و کم‌کم تسلیم اصول برنامه شدم.

این پذیرش و تسلیم به همراه سایر اصول روحانی هدایایی شفابخش و اساس تغییر افکار، باورها، رفتار هم‌وابسته‌گونه و احساسات نامتعادل گذشته‌ی من شد و زندگی‌ام را به چیزی متفاوت از گذشته تغییر داد.

امروز به‌عنوان یک هم‌وابسته از دیگران متفاوت و البته متمایز هستم؛ اما تفاوت من نه باعث ناراحتی اطرافیانم می‌شود و نه باعث شرمندگی و خجالت خودم. رعایت اصول روحانی coda مرا متفاوت از دیگران و همچنین متفاوت از دیروز خود نموده.

اغلب صبور، شاد، سپاسگزار، پذیرا، هدفمند و با برنامه هستم. هُشیاری، هرچند نه در تمام زمینه‌ها و مراحل زندگی، موهبتی ممتاز و بی‌نظیر است. با فروتنی قدردان و سپاس‌گزار این برکات الهی هستم.

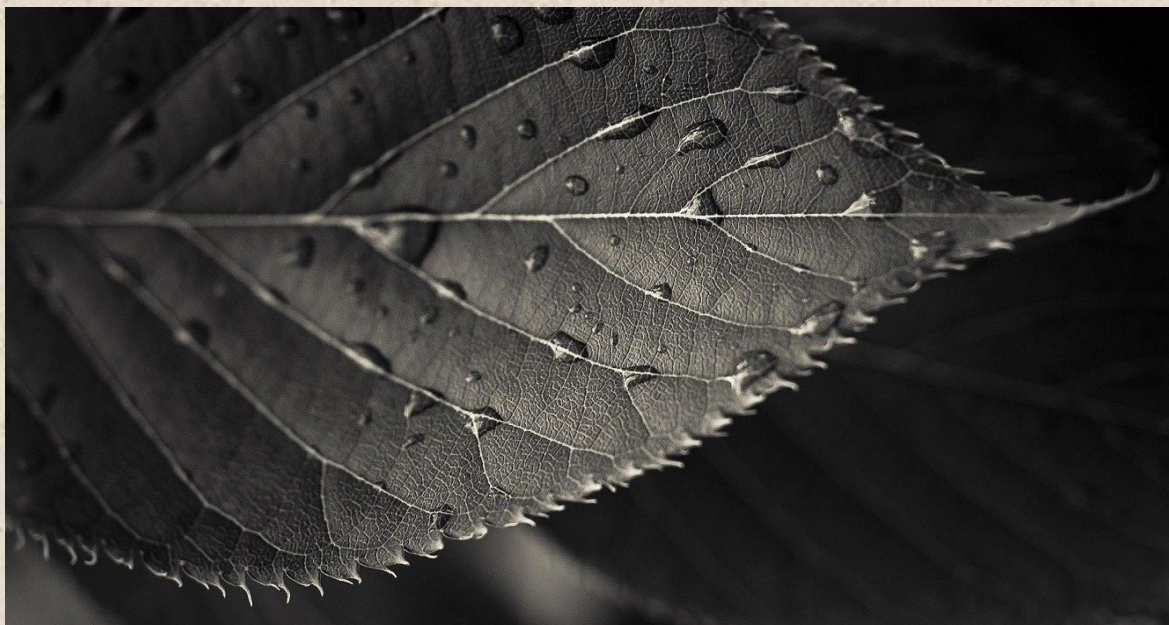
آری من کدایی هستم و به همین دلیل است که از طریق تفاوت‌هایم با دیگران رشد می‌کنم و از "خودم" بودن و با "خودم" بودن و توجه به "خودم" و مراقبت از "خودم" از زندگی در برنامه‌ی coda لذت می‌برم.

خدایا شکرت ...

وهاب. الف. گ

## کودکی من

بیش از چهل سال از عمرم گذشته بود و من هنوز علت احساس عشق و نفرت توأمان خودم را نسبت به مادرم نمی‌دانستم. در کلاس قدم با موضوع قدم چهار، دوستی داشت ترازوی از دوران کودکی‌اش می‌خواند و اینکه از طرف مادرش، مورد آزار و اذیت قرار گرفته بود که ناگهان مرا به دنیای کودکی خودم برد. چهار یا پنج‌ساله بودم و با وحشت می‌دویدم. مادرم با قاشق داغ دنبالم کرده بود که ناگهان به دیوار برخورد کردم. خیلی ترسیدم و صورتم غرق در اشک شده بود. مادرم دستم را گرفت و قاشق داغ را روی آن گذاشت. فریادی کشیدم که نفسم را قطع کرد و باعث شد مجدداً توجهم به کلاس قدم برگردد. به نفس‌نفس افتادم و تصمیم گرفتم از کلاس قدم فرار کنم. بالاخره فهمیدم عشق و نفرت من از کجا نشات گرفته بود. پری



## خدا هست

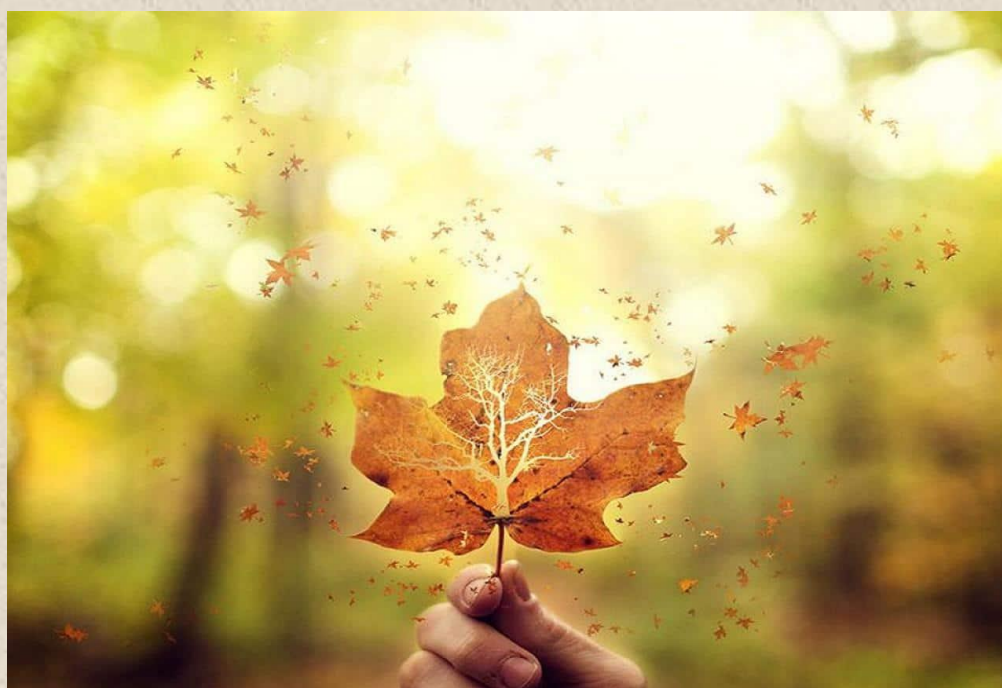
نمی‌دانم آمدن به coda برای شما چه معنایی دارد، ولی برای من همان روز رستاخیز بود. به یکباره پرده‌ها کنار رفت و من بعد از چهل سال آنچه را که برایم پنهان بود، دیدم. قادر به توصیف دقیق آن نیستم. از کودکی با رفتارشان به من گفته بودند خلقت زن برای خدمت به مرد است و این طوری بود که در خانه پدری و همسر، برده‌ای بیش نبودم. به شغل معلمی مشغول بودم، ولی حتی اختیار درآمد خودم را هم نداشتم. در coda به کمک نیروی برتر، روزبه‌روز از وابستگی‌هایم کاسته شد. دریافتم من نیازمند تغییرات وسیع و عمیقی تا عمق استخوان‌هایم هستم. آمدن به coda برای من خط پایان بردگی بود و این یعنی رسیدن به آزادی. امروز مستقل هستم و مسئولیت خودم را به عهده می‌گیرم. اکنون که این جملات را می‌نویسم اشک‌هایم از دردی که کشیدم سرازیر است. از معجزه‌ای که دیدم و از قدرشناسی که قادر به سپاسش نیستم.

برایتان coda را آرزومندم. پری



## درد مصرف

یکی از درک‌هایی که در مسیر بهبودی حال من را دگرگون کرد این بود که هرچقدر جواب‌های قاطع و محکم‌تری داشته باشم درد بیشتری می‌کشم و بهبودی کمتری دارم، جواب‌های از پیش تعیین شده و پیش‌داوری‌ها مرا از بهبودی دور می‌کند، درد ماده مصرفی منه، من به دنبال درد و دردسر و مشغولیت ذهنی میرم تا احساس هویت کنم و بابت درد زیادی که می‌کشم دیده بشم و خودم دلم می‌خواد درد بکشم و در این درد بمونم! باید مراقب این مسئله باشم، ذهنم آنچنان منو مشغول می‌کنه که هر روز به دنبال درد جدیدی باشم و از زندگی لذت نبرم. باید شروع کنم و به روش‌های خلاقانه‌ای خودم رو ببینم، به خودم پیام "تو ارزشمندی" بدم و خودم رو از نو ببینم. ماندن در وضعیت‌های بلا تکلیف درد منو بیشتر می‌کنه و در نتیجه حس می‌کنم که دیده میشم، اگه برای دیگران کاری رو می‌کنم که برای خودم حاضر نیستم انجام بدم به این دلیل که من اونقدرها خودم رو ارزشمند و لایق نمی‌بینم و به همین دلیل در زندگی تنبلی، بی‌تفاوتی و بی‌انگیزگی و... از خود نشان می‌دهم. ر.ب



خطمشی به کارگیری سنت‌ها در کارهای خدماتی coda  
(ترازنامه‌ی کارهای خدماتی)

مصوب کنفرانس coda در تاریخ جولای ۲۰۱۵

هنگامی که یک گروه یا عضو coda قصد پیشبرد فعالیت‌های خدماتی دارند، لازم است که دوازده سنت coda را مدنظر قرار دهند. پیشنهاد می‌کنیم قبل از هر اقدامی به سؤالات زیر پاسخ دهید، این سؤالات راهبرد و تمرینی برای انجام فعالیت‌های خدماتی هستند. اگر پاسخی که به این سؤالات می‌دهیم با سنت‌ها مغایرت داشته باشد، لازم است که قبل از اقدام آن را اصلاح کنیم. این سؤالات شامل تمام مواردی که باید از خود پرسیم نیستند، اما آن‌ها را به‌عنوان ابزاری برای راهنمایی پیشنهاد می‌کنیم.

\*\*\*\*\*

**سنت اول:** منافع مشترک ما باید در رأس قرار بگیرد. بهبودی شخصی ما به وحدت coda بستگی دارد.

کسانی که در coda مشغول خدمت هستند لازم است به خاطر داشته باشند که فعالیت‌شان برای تحکیم همبستگی coda، توسعه انجمن و حمایت از بهبودی ما است، نه برای ایجاد تفرقه یا ازهم‌گسیختگی.

**سؤالات راهبردی برای سنت اول:**

- آیا این اقدام در جهت توسعه همبستگی انجمن و بهبودی است؟
- آیا این اقدام ممکن است باعث ایجاد تفرقه و ازهم‌گسیختگی شود؟

\*\*\*\*\*

سنت دوم: در رابطه با هدف گروه ما فقط یک مرجع نهایی وجود دارد: نیروی برتری مهربان که به گونه‌ای ممکن خود را در وجدان گروه ما بیان می‌کند. رهبران ما خدمتگزاران مورد اعتماد ما هستند، آن‌ها حکومت نمی‌کنند.

به‌عنوان اعضای coda، نیروی برترمان از طریق وجدان گروه ما را هدایت می‌کند. هیچ فردی برای ما تعیین تکلیف نمی‌کند و پاسخگوی نهایی سؤالات ما نخواهد بود.

ما از طریق انتخاب نمایندگان برای خدمت به انجمن، وجدان جمعی خود را به اجرا درمی‌آوریم. در چارچوب نشریات مصوب coda، خدمتگزاران ما با در اولویت قرار دادن وجدان گروه تدابیر، پاسخ‌ها و راهنمایی‌های خود را ارائه می‌کنند.

گاهی ممکن است بعضی افراد با ادعای تعبیر و تفسیر وجدان گروه، بخواهند فرایندمان را دور بزنند. برای پرهیز از این سردرگمی، وقتی در جلسات وجدان گروه حضور داریم، می‌توانیم از شرکت‌کنندگان، موضوعات مورد بحث و نتایج یادداشت تهیه کنیم.

سؤالی که ممکن است پیش آید: آیا تصمیماتی گرفته‌ایم که بر خوش‌نامی coda در کل اثر بگذارد؟ این بسیار چالش‌برانگیز است. بهترین راه برای بررسی تمام فعالیت‌های مان در چهارچوب وجدان گروه این است که آن‌ها دنباله‌رو سنت‌ها باشند. (برای آگاهی بیشتر از فرایند وجدان گروه به نشریه "راهنمای خدماتی انجمن" مراجعه کنید.)

سؤالات راهبردی برای سنت دوم:

- آیا این اقدام به اندازه کافی بررسی شده است؟ آیا از طریق وجدان گروه‌مان تسلیم نیروی برتر می‌شویم؟ آیا از دوازده سنت به‌عنوان راهنما استفاده می‌کنیم؟
- آیا هیچ خدمتگزاری وجدان گروه را نادیده گرفته یا بدون استناد به نشریات coda پاسخ یا راهنمایی ارائه کرده است؟

\*\*\*\*\*

سنت سوم: تنها لازمه‌ی عضویت در coda تمایل به داشتن روابط سالم و محبت‌آمیز است.

coda بر مبنای دربر گرفتن است، نه محروم ساختن. از تمام کسانی که به دنبال روابط سالم و محبت‌آمیز هستند استقبال می‌شود.

سؤالات راهبردی برای سنت سوم:

• آیا این اقدام در راستای دستیابی به روابط سالم و محبت‌آمیز است؟

• آیا دلایل دیگری برای کناره‌گیری از عضویت در کار بوده است؟

\*\*\*\*\*

## رویدادهای خدماتی coda در فصل زمستان

جشن دهسالگی هم‌وابستگان گمنام در خراسان رضوی که در تاریخ ۱۳۹۸/۱۱/۱۰ ساعت ۱۴ الی ۱۷ برگزار شد.

جشن با دعای آرامش آغاز گردید.

پس از خوش‌آمدگویی، دو سخنران به جایگاه دعوت شدند که تجربه خود را پیرامون موضوعات coda چیست؟ و قدم‌ها، به اشتراک گذاشتند.

سپس مسئول نشریات استان به جایگاه دعوت شد تا گزارش خود را ارائه دهد. این گزارش پیرامون اهمیت و تأثیر نشریات در بهبودی ایشان و معرفی نشریات انجمن بود.

در کنار یکدیگر تولد دوباره خود را جشن گرفتیم، در coda تولد دوباره زمانی است که ما به اولین جلسه coda رفته‌ایم:

تجربه یکی از اعضا در یک‌سالگی:

زمانی که به coda آمدم بهتر تونستم تصمیم بگیرم، من به خاطر نقاط ضعفم و تصمیمات اشتباه نتونستم از فرصت‌های زندگی‌ام استفاده کنم. تمام افرادی که دور بر من هستند فرصتی برای زندگی هستند و من باید در لحظه باشم و شاد زندگی کنم.

تجربه یکی از اعضا در دوسالگی:

بعد از یک ارتباط و بهم خوردن آن وارد coda شدم. پیامم رو همون روز گرفتم و بعد از گذشت یک سال از حضورم در انجمن هدف‌های زندگی خودم رو مشخص کردم. با گرفتن خدمت، روند زندگی‌ام تغییر کرد، امروز می‌فهمم رابطه اصلی، ارتباط من با خودم و با خدای خودمه.

دوستان دیگری نیز تولد خود را در مقاطع ۲ تا ۱۰ سال، در کنار ما جشن گرفتند.

سخنران سوم، الگوهای هم‌وابستگی: وقتی تازه‌وارد بودم زمانی که الگوهای هم‌وابستگی خونده می‌شد، با خودم می‌گفتم "اینا مشکلات و رفتارهای من در زندگی هست" و متوجه شدم که فقط

من نیستم که این مشکلات رو دارم، این به من آرامش می‌داد. با کمک جلسات و راهنما، الگوهای قدیمی رو دور ریختم و شروع کردم به جایگزینی الگوهای جدید.

سخنران چهارم: عبارتهای مثبت: روزهای اول خیلی سردرگم بودم، من با عبارتهای مثبت یاد گرفتم که می‌تونم شاد باشم و با ارزش هستم. زندگی من به خاطر حدودمرزهای ناسالم یا نبود آنها شکست خورد و خداوند در زندگی من حضور نداشت؛ ولی عبارتهای تأکیدی مثبت در زندگی من تحول ایجاد کردند. در coda فهمیدم که ما با ارزشیم. در گذشته من همیشه از جمع کناره می‌گرفتم، coda به من حق انتخاب داد. در coda یاد گرفتم که حدودمرز داشته باشم. من همیشه خدایی می‌کردم اما نمی‌توانستم برای خودم زندگی کنم، وقتی تازه‌وارد بودم برای عبارتهای مثبت و اون انرژی که ازش می‌گرفتم می‌مردم جلسه.

خزانه‌دار برای ارائه گزارش به جایگاه دعوت شد:

زمانی که خزانه‌دار شدم، مسئولیت‌پذیری را آموختم. ما می‌توانیم مستقل بوده و متکی به کسی نباشیم. حمایت این سبد باعث شد بتونیم بعد از ۱۰ سال جشن برگزار کنیم؛ این سبد مخصوص اعضا کداست.

به تازه‌واردان دفترچه عبارتهای مثبت به‌عنوان هدیه اعطا شد.

### تجربه اعضا از جشن

جشن بسیار آموزنده و شادی بود، حضور خداوند رو احساس کردم و دیدم افرادی مثل من، تو این شهر به این کوچکی زیاد هستند. خودم را سرزنش نمی‌کنم و به بهبودی خودم اهمیت میدم و از تمام کسانی که برای این جشن زحمت کشیدن سپاسگزارم.

جشن با دعای پایان جلسه به اتمام رسید.

خبرنگار: مرجان. غ



## اطلاعیه در خصوص تهیه نشریات به صورت آنلاین

اخیراً امکانی فراهم شده است تا بتوان برخی از نشریات را به صورت آنلاین خریداری نمود و همچنین نشریات را به صورت اپلیکیشن بر روی گوشی مشاهده نمود. در این خصوص می‌توانید از آدرس‌های زیر استفاده نمایید.

کتاب صوتی هم‌وابستگان گمنام <https://myket.ir/app/ketab.coda.litmp3>

کتاب صوتی کندن پوست پیاز <https://myket.ir/app/kandanepoust.coda.litmp3>

اپلیکیشن نشریات انجمن هم‌وابستگان گمنام فارسی‌زبانان <https://myket.ir/app/ir.coda.lit>

## سخن پایانی

عبارت مثبت:

"من به نیازهایم توجه می‌کنم و در صورت امکان آن‌ها را مطالبه می‌کنم. من کمک دیگران را هنگامی که لازم و مناسب باشد دریافت 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.

## 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