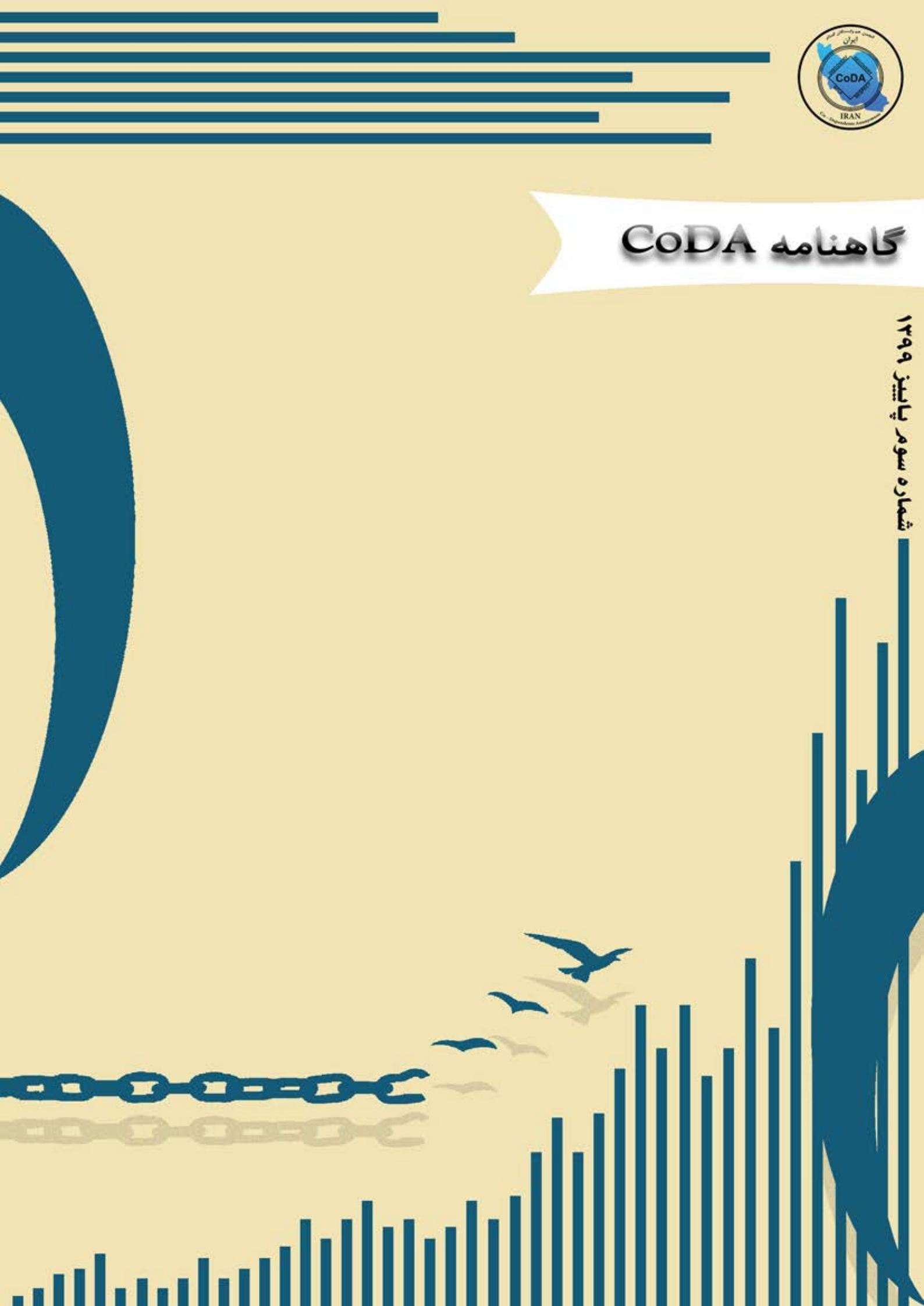




گاهنامه CoDA

شماره سوم پاییز ۱۳۹۹



در این شماره می‌خوانید

سخن آغازین

مشارکت اعضا



خواست من یا خواست خداوند؟

پذیرش

رها کردن کنترل

رویارویی

سخن می‌گویم

نامه به یک دوست

رنج اعتیاد

بازگشت به زندگی

دفترچه راهنما

اعتماد کردن به دیگران

کارگاه

نشریات

سخن پایانی

با سلام و درود فراوان به شما خوانندگان گرامی، سومین نسخه از گاهنامه CoDA در حالی منتشر می‌شود که بسیاری از ما به خاطر این بیماری فراگیر، از ابزارها و جلسات مجازی در مسیر بهبودی استفاده می‌نماییم. گاهنامه CoDA نیز در همین راستا به عنوان یکی از ابزارهای بهبودی منتشر می‌شود. از جمله مزیت‌های این ابزار، جمع‌آوری داستان‌های بهبودی دوستان از اقصی نقاط کشور و همچنین ترجمه داستان‌هایی است که هم‌زمان در نشریه MIP منتشر می‌شود.

سعی شده است اخبار مربوط به کارگاه‌ها و همایش‌ها نیز پوشش داده شود، در همین رابطه، در این شماره کارگاهی که مرداد ماه امسال از طریق نرم افزار Zoom (زوم) برگزار شده، ترجمه و منتشر گردیده است.

در این کارگاه بنیان‌گذاران انجمن، کن (Ken) و مری (Mary) از تجارب خود در رابطه با زندگی در قدم سوم صحبت کرده‌اند که آموزنده و الهام بخش می‌باشد.

از خداوند به خاطر موهبت بهبودی و فرصت خدمت سپاسگزاری می‌نمایم. از شما خوانندگان عزیز و دوستان همدرد به خاطر ارسال مشارکت‌ها و داستان‌های شخصی خود برای گاهنامه سپاسگزاری می‌نمایم.

دوستانمان آیدین، فریدون، پوریا، مرضیه، نورا، رضا، هومن و وهاب در این شماره همیاری داشته‌اند که صمیمانه از ایشان تشکر می‌نمایم. باشد که همه موجودات در آرامش و صلح باشند.

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 و سواس‌گونه، عمیقاً ریشه‌دار و زاده‌ی نظام‌های خانوادگی کم‌وییش 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 هویت مان است و به ما کمک می‌کند تا از بندهای عاطفی گذشته مان و کنترل‌های وسواس گونه حال حاضرمان رها شویم.



هم‌وابستگان گمنام، گروهی از زنان و مردانی هستند که هدف مشترک شان گسترش روابط سالم است. تنها لازمه عضویت تمایل به داشتن روابط سالم و محبت‌آمیز 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 هم‌وابسته‌گونه‌مان صادق باشیم.

ما به دوازده قدم و دوازده سنت برای رسیدن به خرد و دانش متکی هستیم. این ها اصول برنامه‌ی ما هستند و ما را به‌سوی برقراری روابط صادقانه و رضایت بخش 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.



خواست من یا خواست خداوند؟

دو سال بود که علی‌رغم میل باطنی‌ام به شهر دیگری نقل مکان کرده بودم، شهری با آب‌وهوای گرم. آن جا کسی را نمی‌شناختم و کاملاً برایم غریب بود. به لطف خدا دو سال در خانه‌ای اجاره‌ای زندگی کردم تا این که صاحب‌خانه اعلام کرد خانه را فروخته. "باز باید نقل مکان می‌کردم". خیلی گشتم تا منزلی متناسب با شرایطم پیدا کنم اما متأسفانه به علت تورم، قیمت‌ها سرسام‌آور شده بود. در پایان هر روز خسته و کوفته و بدون نتیجه برمی‌گشتم؛ حیران و سرگردان. یه روز که دیگه خسته شده بودم کنار خیابون پارک کردم و عجزم رو به نیروی برترم اعلام کردم، گفتم من نمی‌توانم، خودت کمک کن. راه افتادم و وارد یه خیابون شدم که یه ساختمان بزرگ اون جا بود، از یه نفر سؤال کردم "این جا منزل اجاره ای هست؟" گفت که این جا منحصر به کارمندان یک شرکت خاص هست و کسی خونشو اجاره نمی‌ده؛ اما نگهبان صدام کرد و گفت آره بیا خونه رو ببین. با صاحب‌خونه تماس گرفتم یه مبلغ نجومی گفت، گفتم اما من توانایی پرداخت این مبلغ رو ندارم. گفت شما خونه رو بپسند، فردا همدیگر را

می‌بینیم. دخترم گفت مامان پشت تلفن یا مبلغ رو اشتباه شنیدی یا حرف صاحب‌خونه رو بد متوجه شدی. گفتم توکل به خدا، فردا معلوم می‌شه.

فردا شد و اون آقای محترم از من خواست که برای نوشتن قولنامه برویم دفتر املاک. من دل‌نگران بودم که شاید حرف دیروز اون

آقا رو اشتباه شنیده باشم. در مورد مبلغ کرایه صحبت کردیم و گفتم که من ندارم و نمی‌تونم چنین کرایه‌ای پرداخت کنم. اون آقا گفتن اشکالی نداره هرچقدر داری بگو تا قولنامه را بنویسن. من در بهت و ناباوری بودم که نیروی برترم چقدر قشنگ همه چیزو درست کرد.

از نیروی برترم سپاسگزارم



پذیرش

هنوز از مادرم خشمگینم و او را مسبب شکست‌های مان، مرگ برادرانم و از دست دادن تمام ثروت‌مان می‌دانم. او همیشه بین فرزندان و خانواده‌اش، خانواده‌اش را انتخاب می‌کرد، او به تایید آن‌ها وابسته بود و سال‌های زیادی آشفتگی و بی‌نظمی آن‌ها زندگی بی‌حفاظ ما را لرزانده ... که نتایج آن، مرگ برادرانم و یک عمر آشفتگی و ناآرامی بود.

با خشمی که از مادرم داشتم وارد CoDA شدم، زمان زیادی طول کشید تا بپذیرم مادرم بیمار بوده و ناآگاهانه و ناخواسته آسیب زده است. امروز از او کمتر خشمگینم و روی نواقص شخصیتی خودم کار می‌کنم، نمی‌خواهم مانند او به واسطه بیماری ام به خودم و دیگران آسیب برسانم. من امروز در مسیر بهبودی هستم.

از نیروی برترم و CoDA سپاسگزارم.

رها کردن کنترل

سؤال گام سوم: چرا ما در برنامه از اصطلاح "رها کردن" استفاده می‌کنیم؟

ما از این اصطلاح استفاده می‌کنیم، زیرا وقتی به CoDA آمدیم، سوار بر اسب جنون و دیوانگی بودیم. از همان سال‌های آغازین کودکی، بر روی آن اسب، تاخت و تاز می‌کردیم. با ادامه یافتن زندگی، به طور پیش‌رونده‌ای افسار آن را کشیدیم، تا این‌که حیوان طغیان کرد. این فقط به دلیل عدم سلامت عقلی است که ما همچنان آن را به همراه داریم و بحرانی که دیر یا زود بر ما غلبه می‌کند. آن چه در انتهای راه انتظار ما را می‌کشد، بن بست و مرگ است. این زمانی است که ما به CoDA می‌آییم. با گذشت زمان، ما آموخته‌ایم که آن افسار، به طور ناگهانی قابل رها کردن نمی‌باشد. این مسائل، بدین‌گونه قابل حل نیستند. اگر به طور ناگهانی آن‌ها را رها کنیم، امکان سقوط بسیار است و چه بسا دیگری را هم با خود به سقوط بکشانیم. بنابراین، ما به برنامه می‌آییم؛ حتی زمانی که افسار را در دست مان شل می‌کنیم. مدتی مدام آن افسار را نگه می‌داریم. وقتی که ناتوانی خود را پذیرفتیم درواقع چنگ‌زدن به افسار را سست می‌کنیم،



در ادامه زمانی که اعتراف کردیم هیچ نیروی برتری نداریم، آن افسار را کمی بیشتر از قبل سست کردیم. بعدها، هنگامی که پذیرفتیم مسیری که در آن قرار داشتیم، حقیقتاً تاریکی بود و هیچ چیز راجع به خودمان نمی دانستیم، آن افسار را بیشتر از قبل شل کردیم. این جمله چه مفهومی برای من دارد؟

وقتی به CoDA آمدم، اسب دیوانه‌ی من میل و خواسته‌ی خودش را در پیش گرفته بود. با سرعتی رعدآسا در حرکت بود و میان برها و دورزدن‌ها را انتخاب می کرد. بدتر از همه، این اسب در یک جنگل وحشتناک و تاریک فرورفته بود. در این حرکت تند و رعدآسا، پیشانی من به شاخه‌های تیز و خاردار درختان صنوبر برخورد می کرد، به شدت مجروح و زخمی می شدم. افساری که در دست داشتم به من کمکی نمی کرد که اسب را آرام کنم، فقط برای تغذیه‌ی توهمی بود که مرا کنترل می کرد.

زمانی که به نظر می رسید هیچ کس و هیچ چیز نمی تواند مانع ما شود، در بخشی دور افتاده از آن جنگل، تابش نور نمایان شد و تا حدودی تاریکی را از بین برد، به سان شب هنگام که پرتوهای خورشید روی ماه منعکس می شود و با ملایمت زمین را روشن می کند. درخشندگی ضعیف بود، اما این امکان را به من می داد تا جهت خودم را تعیین و اسب دیوانه‌ام را در آن مسیر هدایت کنم. ما به طور غریزی در حال تاخت بودیم و به سمت سرایشی حرکت می کردیم، اسب نمی توانست متوقف شود، مهم نبود که من چقدر افسارش را می کشم. اما هنگامی که به روشنایی رسیدیم، به طور ناگهانی ساکنین جنگل - ارواح درختان - ظاهر شدند و ناگهان، به زور پاهای او را گرفتند و بر پشت او سوار شده و موفق

شدند مانع تعجیل دیوانه‌وار او شوند. من آن قدر خسته و مجروح بودم که به زمین افتادم و مدتی در آن جا ماندم، در حالی که چشمانم بسته بود و ناله می‌کردم. همچنین در حال استراحت هم بودم و بوی دلپذیر زمین را تنفس می‌کردم، چیزی که مدت‌ها پیش فراموش کرده بودم. سپس با کمک ارواح و خدایان درختی و فرشتگان، آرام آرام روی پاهای خود ایستادم. به یاد می‌آورم که وقتی بلند شدم، اسب همچنان در کنار من بود: ایستاده، به رنگ تیره، عرق کرده و درمانده، به همان اندازه که من خسته بودم. چشمانش به وضوح نشان می‌داد که او هم به اندازه‌ی من ناتوان است. این چیزی بود که نه می‌خواست و نه قادر به انجامش بود. او را محکم در آغوش گرفتم و نوازش کردم.

در تمام طول زندگی، مرا همراهی کرده‌بود. او را به خاطر چیزی سرزنش نکردم. سروگردنش را در آغوش گرفتم و به نجوا در گوشش گفتم، آرام باش. رخدادهای ناخوشایند در گذشته پیش آمده بودند و مأموریت او با من به پایان رسیده بود و دیگر نیازی به ادامه دادن و حمل کردن من نبود. او هنوز هم در کنار من است، مانند یک روح محافظ قدیمی، آشنا و بی‌حرکت. از زمانی که افسار را به دست گرفتم، مدت‌ها گذشته است. بعضی اوقات وقتی می‌خواهم حس سوار شدن بر آن اسب را دوباره به خاطر بیاورم و حتی بر روی زینش در حال سوارکاری باشم، با دلسوزی به او نگاه می‌کنم. او را می‌بینم و چشمان خسته‌اش به من یادآوری می‌کند که هیچ‌کدام از ما قدرت برگشت به مسیر گذشته و سوارکاری در آن‌جا را نداریم. این زمانی است که از میل ناسالم رها می‌شوم: به یاد می‌آورم سرما، ترس و ناامیدی‌ای که حین تاخت و تاز در جنگل انبوه حس می‌کردم، در حالی که از کنترل خارج شده‌بودیم. سپس، یک بار دیگر،

دستانم را به دست ارواح درخت نزدیک می‌کنم. من اجازه می‌دهم تا انرژی
آن‌ها از طریق من عبور کند و فقط برای لذت بردن از نور خورشید، بر روی
چمن‌ها دراز می‌کشم تا گرمای لذت‌بخش آن را بر بدنم احساس کنم.

از نظر من، رها کردن افسار به این معنی است که هرگز دوباره بر آن اسب
دیوانه سوار نشوم، حتی اگر اسب شخصی ام باشد، اسبی که در کنار من است یا
این که متعلق به من باشد. معنی این جمله همین است.

Liceth A.(MIP, June 2020)



قبل از آشنایی ام با برنامه، مهارت عجیبی داشتم در فرار از خودم و هر آنچه مال من بود؛ خانواده، زادگاه، حتی لهجه و آشنایان. تمام چیزی که داشتم احساس ناکافی بودن و حقارت بود. از هر آنچه بودم و داشتم بیزار و فراری بودم. از هر چیز و هر کسی برای احساس ارزشمند بودنم و رهایی از خود استفاده می‌کردم؛ کار، تحصیلات، روابط، تغییر محل زندگی حتی مهارت‌های ارتباطی، اما هیچ کدام مرا آرام نمی‌کرد.

در اوج بی‌قراری، تندروی، آشفتگی، سردرگمی و ناکامی‌هایم، نیروی برترم مرا به انجمن فراخواند... امروز دیگر از خودم نمی‌گریزم و به شناخت و پذیرش ذره‌ذره‌ی وجودم می‌پردازم، من در مسیر بهبودی هستم.

از نیروی برترم به خاطر موهبت انجمن‌های دوازده‌قدمی و CoDA سپاسگزارم؛ این برنامه‌ها بودند که امید، آرامش، رهایی و راه رسیدن به خود را در زندگی‌ام به ارمغان آوردند. درست است که هنوز در ابتدای مسیر بهبودی هستم اما تجربه‌ام را به اشتراک می‌گذارم و از خودم نمی‌گریزم.

راحیل



سخن می‌گویم

سال‌هایی از زندگانی‌ام بود،
که توان سخن نداشتم،
توان به‌دست آوردن پاسخ سوالاتی که
در جستجوی جواب‌شان بودم،
در من نبود.

CoDA به من نوایی داد،
مکانی امن برای بودن.
مکانی برای التیام درونی،
تنها کاری که باید انجام دهم، گفتن است.

پس سخن می‌گویم!
دیگر سکوت جایز نیست.
صحبت می‌کنم!

تا نور و روشنی، شکنندگی مرا دربرگیرد
سخن می‌گویم
و با گفتن، درد درونم را التیام می‌بخشم.

باز می‌گویم
و گویی زندگی‌ام به آن بستگی دارد.

سخن می‌گویم
به این امید که حرف‌هایم
به دیگری کمک کند.

می گویم و نجوا می کنم
باکودک درونم،
تا بداند که نیکوست،
نیازی به سکون و سکوت ندارد،
می گویم که از زیر تخت بیرون بیاید
و دست خودِ بزرگترش را بگیرد
و سخن بگوید.

Pamela W.(MIP, June 2020)

نامه به یک دوست

سلام دوست من

امیدوارم که همه ی شما شنبه گذشته با خانواده تان از طریق نرم افزار Zoom تماس گرفته باشید. ناامید شدم که نتوانستم "شما را در طول ملاقات برنامه ریزی شده از طریق برنامه Zoom ببینم، درک می کنم که چگونه مسائل خانوادگی و موارد مربوط به روابط برای مردم مطرح می شوند. خب اگر بخواهم صادق باشم و صداقت چیزی است که در این نامه درباره آن صحبت می کنم؛ باید بگویم که "نه، من نمی فهمم که مسائل خانوادگی چگونه مطرح می شوند." در واقع کاملاً آزرده بودم که شما نتوانستید در جلسه ماهانه ما در برنامه Zoom شرکت کنید. این مسأله مرا یاد یک موضوع قدیمی انداخت در رابطه با دوستی ها و ترک روابط و احساساتی که تمام عمرم تجربه کرده بودم و می خواستم درباره آن ها صحبت کنم.

مکالمه متقابل، تا حالا تعجب نکردی یا با خودت فکر نکردی که "من چه کار اشتباهی انجام می دهم". آیا تابه حال چنین احساسی داشته اید که به افراد اشتباهی اعتماد کرده اید، تصمیم اشتباهی در شغل خود گرفته اید، دوستان نامناسبی را انتخاب کرده باشید و...؟ من در گذشته این احساسات را داشته ام و برای تغییر این الگو اقدام کرده ام، اما زمان هایی همه چیز دوباره به من ضربه می زند که هنوز انتخاب های نادرستی را مرتکب شده ام.

وقتی که روز بعد تماس گرفتید تا بگویید که نمی توانید در جلسه ی نرم افزار Zoom شرکت کنید و احتمالاً نمی توانید در نشست ماهیانه نیز حضور

داشته باشید، احساس ناخوشایندی را تجربه کردم چیزی شبیه حس طرد شدن. باز خدا را شکر که آن احساس فقط چند دقیقه طول کشید و من دوباره برگشتم به آن حس شادمانی عمیق روزانه. اما هنوز فکر می‌کردم که آدم اشتباهی را انتخاب کرده‌ام با وجود این که به احساسات خودم اعتماد دارم.

این چیزی است که مرا برای نوشتن این ایمیل صمیمانه ولی دشوار ترغیب کرد. زمستان گذشته من حقیقتی را در مورد کسی کشف کردم (شما می‌دانید چه کسی). در گذشته آدم‌های کمی بودند که می‌توانستم از طریق احساساتم، افکارم، ایده‌ها و نقشه‌هایم به آن‌ها اعتماد کنم. خب، اجازه بدهید این جا را ببینیم، باز هم توافق کردم که در این ایمیل کاملاً صادق باشم، بنابراین صادقانه بگویم که من در زندگی ام کسی را نداشتم که بتوانم به او صد درصد اعتماد کنم.

به خاطر طرد شدگی که در اوایل زندگی داشتم، آدم‌های نامناسبی را برای اعتماد کردن پیدا می‌کردم - در واقع من به همه ی آدم‌ها اعتماد می‌کردم.

هیچ گاه والدینی نداشتم که مرا در روابط راهنمایی کنند. پدر و مادرم از نظر احساسی مرا درک نمی‌کردند، بنابراین هر خطری که برایم پیش می‌آمد، مجبور بودم تنها با آن کنار بیایم.

اگر بچه‌های نامناسبی را برای دوست شدن انتخاب می‌کردم هیچ کس نبود تا مرا راهنمایی کند و یا به خطری که واردش شده بودم، پایان دهد. با وجودی که خودم می‌دانستم - اما به خاطر طرد شدگی و نیاز به این که کسی به من اهمیت بدهد، به غیرقابل‌اعتمادترین آدم‌ها، اعتماد می‌کردم و بسیار آزرده می‌شدم وقتی خیانتی می‌شد. بزرگ‌تر که شدم، فهمیدم نمی‌توانم به کسی اعتماد کنم، بنابراین زندگی خودم را به این شکل

تعریف کردم که به هیچ کس اعتماد نکنم. زمانی که برنامه‌ی بهبودی را شروع کردم، آدم‌های سالم را پیدا کردم، کسانی که یاد گرفته بودند که چگونه رفتاری کارآمد در برابر رفتاری ناکارآمد داشته باشند. من همیشه از تظاهر دوری می‌کردم؛ بنابراین برایم آسان بود افرادی را انتخاب کنم که این گونه باشند و تو یکی از آن آدم‌ها بودی. پس از این که تصمیمم را در مورد مسأله‌ای که اذیتم کرده بود، به شما گفتم؛ صادقانه فکر کردم که یک کنترل روزانه یا حداقل هفتگی با شما برای حفظ امنیت داشته باشم و احساس کنم که ارزش محبت و همدردی را دارم. امیدوار بودم که شما به من و مشکلم در زندگی توجه داشته باشید و به همین خاطر مراقبت کافی از من به عمل آورید. اما این اتفاق نیفتاد. حقیقتاً شما کمتر از همیشه در دسترس بودید. به محض این که این اتفاق افتاد، شروع تعطیلات بود و من می‌دانم که تعطیلات برای خانواده است، بنابراین می‌دانم که همه در آن زمان مشغول هستند و تعهدات خانوادگی و شغلی شما را مشغول ساخت. دوست دارم بگویم درک می‌کنم که چگونه تعهدات خانوادگی در طول تعطیلات، زمان و انرژی یک فرد را می‌گیرد، اما من آن لغت را نمی‌دانم، نمی‌توانم صحبت کنم راجع به طرد یک دوست به خاطر تعهدات خانوادگی. خانواده‌ی من برنامه دورهمی ندارند، هرگز خانواده‌ای که برایم تعهد ایجاد کنند، نداشته‌ام. مسافرت زمان شما را می‌گیرد. خیلی هیجان زده شدم وقتی دیدم شما این ماجراها را تجربه می‌کنید. اما در خاطر من رها شد؛ کسی نبود که بتوانم درباره دردهایم با او صحبت کنم. چندین ماه به همین صورت سپری شد، چندین ماه سخت بدون داشتن محرم رازی که بتوانم با او صحبت کنم. از خودم پرسیدم: آیا بار دیگر به کسی اعتماد کردم؟ چند

هفته طول کشید تا بفهمم با چه کسی باید دردم را مشارکت کنم. به این نتیجه رسیدم که شما مناسب ترین انتخاب بودید. توقع زیادی داشتم این که بخواهم شما به خاطر من آن جا باشید؟ این قدر غیرمنطقی است که از کسی بخواهم به من و این درد و رنجی که تحمل می کنم، اهمیت بدهد؟

یکی از دوستان مشترک مان همیشه راجع به صداقت در گفتار من صحبت می کند و از نیازهایم سوال می کند. داستان جانبی: چندین سال پیش یک دوست صمیمی داشتم که دیگر پاسخ تلفن، نامه و ایمیل هایم را نداد. در طول دو سال گذشته فقط یک بار او را دیدم. این خیلی برایم ناراحت کننده بود چون من او را نزدیک ترین دوست خود تصور می کردم. به توصیه یک دوست باهاش تماس گرفتم و از او پرسیدم چی شده. یک روز بعد او پاسخی برایم فرستاد که نمی تواند همه را راضی نگه دارد و الان دو سال است که دارد بر روی خودش کار می کند و زندگی اش آشفته بوده و این که او نمی تواند از من سپاسگزار باشد که برخلاف بقیه پیگیرش بودم. اولش کمی جا خوردم اما بعدش شروع کردم به خندیدن به این خاطر که عبارت "خوشایند مردم" چیزی بود که من فکر می کردم او باید به آن پایان دهد. در این جا خط پایان این بود که من برای شفافیت در رابطه با دوستی خود از او سوال کردم و او با عصبانیت پاسخ داد. بنابراین برای اولین بار در زندگی ام با مهربانی و مودبانه پرسیدم مشکل چیست و چه چیزی او را از ارتباط با من منع می کند و در آخر هم با عصبانیت به من پاسخ داد. بعداً متن کمی آرام تر شد اما دوباره ترک کردن واضح و روشن بود. احساس نمی کنم که رابطه ی ما مثل قبل باشد. من یک متن مؤدبانه اما رسمی ازش گرفتم

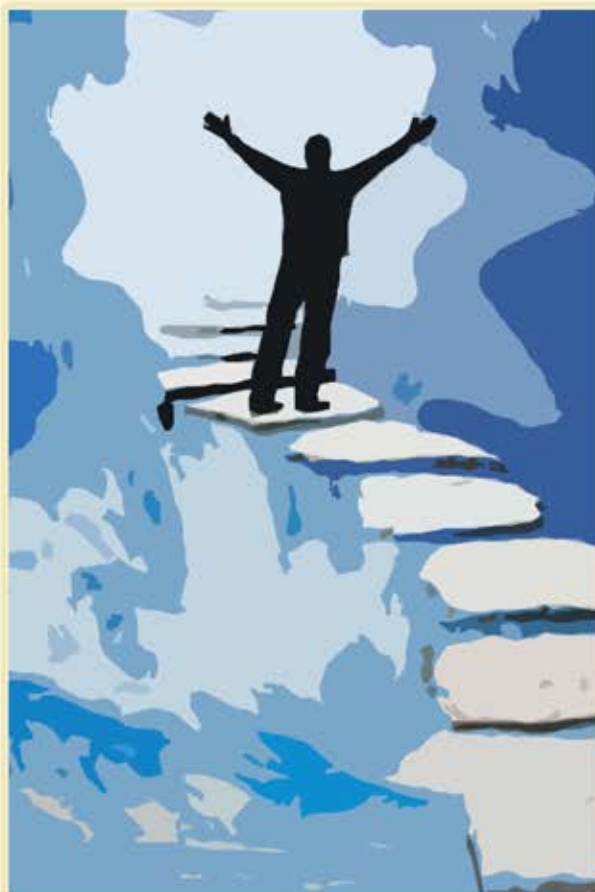
همان چیزی که می‌خواستم از آن اجتناب کنم. بنابراین اینجا حقیقت را می‌گویم و آنچه نیاز دارم را سوال می‌کنم: در پایان بگویم، احساس طرد شدن داشتم به وسیله‌ی آنچه فکر می‌کردم رابطه‌ای دوستانه بین ماست. من در آغاز به شما به عنوان فردی باهوش که می‌توانستم افکار هوشمند خود را با او در میان بگذارم، نگاه کردم. همیشه منتظر دیدن شما بودم - اما زندگی تمام شد و استعدادهایتان، شما را به جای دیگری بردند - . اولویت‌های زیادی در زندگی بسیاری از افراد از جمله شما وجود دارد. اما دوباره این احساس طرد شدن به من دست داد. در آغاز دوستی، شما اغلب به من می‌گفتید که چقدر مرا تحسین می‌کنید و به من قدرت می‌دادید. به توانایی تو نیاز داشتم تا مرا از دوران سختی نجات بدی و تو آن جا نبودی. خیلی ناامید شدم وقتی تو آن جا نبودی بیشتر ازهر زمانی به تو احتیاج داشتم، بیشتر از هر دردی که تا به حال حس کرده بودم و به یک دوست نیاز داشتم، به تو نیاز داشتم.

من می‌خواهم با عشق و احترام بگویم که : امیدوارم روزی دوباره به هم وصل شویم. امیدوارم تو هم به این موضوع فکر کنی. فکر می‌کنم شما آدم فوق‌العاده‌ای هستید و احساس ناامیدی می‌کنم که دوستی ما نمی‌تواند حفظ شود. طی چند سال گذشته خیلی چیزها را از طریق برنامه یاد گرفته‌ام. می‌توانم به چیز بد "نه" بگویم و به چیز خوب "آری" بگویم - من لیاقت چیزهای خوب را دارم. مجبور نیستم انتظارات همه را برآورده کنم، و این مسئولیت من نیست که از همه مراقبت کنم. همچنین باید انتظارات خود را به واقعیات نزدیک کنم ، بایستی در دسترس بودن دیگرانرا نیز در نظر بگیرم. ممکن است برخی از آدمها مثل شما در

دسترس نباشند و یا این که نتوانند انتظارات مرا برآورده کنند. من بیشتر به نیروی برتر خود به عنوان دوست تکیه می کنم و به جای مردم اوطمینان می کنم. بنابراین بهبودی من ادامه دارد و امیدوارم شما هم بخشی از آن باشید. با عشق و صلح

دوست در حال بهبودی شما.

(MIP، June 2020) ناشناس



اسم من نسرین است و مدت ۴ ساله که عضو برنامه‌ی CoDA هستم. من یک هموابسته‌ام و این یعنی به آدم‌ها اعتیاد دارم. در گذشته فکر می‌کردم بدون داشتن رابطه، قادر به زندگی نخواهم بود. از آغاز دوران نوجوانی، مدام از یک رابطه به رابطه‌ای دیگر کشیده می‌شدم. عطشی در من وجود داشت که برای فرونشاندن آن، می‌بایست به آدم‌ها پناه می‌بردم. تمام وجودم تشنه‌ی امنیت، صمیمیت و مهربانی بود. غیر از رابطه، چیزی نبود تا به واسطه‌ی آن عطش درونیم را فروشانم. اما رنج، یار همیشگی من بود. بی‌رابطه و بارابطه درد می‌کشیدم. من به دلیل الگوهای هموابستگی و افراط و تفریط‌های شدید، قادر به حفظ رابطه‌ای سالم با دیگران نبودم. بعد از این که هیجانات اولیه در ارتباطاتم فروکش می‌کرد، به طرز بیمارگونه‌ای به هموابسته‌ی خود دوخته می‌شدم. با ترس، به او چنگ می‌انداختم تا حفظش کنم. ترس، توقع، رنجش، خشم دیوانه‌وار، حسادت و میل به انتقام‌جویی در من فوران می‌کرد. قادر به توقف افکار و احساسات بیمارگونه و مخرب خود نبودم. ارتباط با دیگران، زخم‌های کاری و شدیدی در من به‌وجود می‌آورد. به محض اتمام هر رابطه، در گودال عمیقی از غم، ترس، وحشت و اضطراب، ناامنی روانی، افسردگی و بی‌انگیزگی نسبت به ادامه زندگی فرو می‌رفتم. گاهی سال‌ها در رابطه‌ای مخرب و آسیب‌زننده می‌ماندم، زیرا به دلیل بیماری هموابستگی، توان بیرون آمدن از رابطه را نداشتم. من سال‌ها نمی‌دانستم یک بیمار هموابسته و معتاد به آدم‌ها هستم، تا این که نیروی برترم، دستان تنها و لرزانم را به دستان بزرگ شما سپرد. در

این جا بود که دریافتم بیماری دارم که خود به تنهایی از عهده‌ی درمان آن بر نمی‌آیم. آموختم مسیر سبز بهبودی، در مقابل من گشوده شده است. همچنین فهمیدم به خاطر زیستن در خانواده‌ای به شدت ناکارآمد، دچار آسیب‌های عمیقی شده‌ام و نیاز است روی شخصیت کاذبم کار کرده و به خویشتن واقعی‌ام آگاه شوم. در برنامه یاد گرفتم نیروی برتری دارم و اگر تلاش کافی به خرج دهم، بر زخم‌های قلبم دست می‌کشد و مرهم روحم خواهد شد. آموختم... من خود را وام‌دار برنامه‌ی معنوی کدا می‌دانم.

سپاس



GIVE

YOURSELF

TIME

بازگشت به زندگی

فریبا هستم هم‌وابسته و مدت ۴ ماهه که در CoDA حضور دارم. قبل از عضویت در برنامه، نسبت به هم‌وابستگی‌ام، آگاهی نداشتم و همیشه در توهم این فکر بودم که فرد مستقلاً هستم. در آن زمان، با مردی آشنا شدم که مصرف‌کننده شیشه بود و جذب احساس‌هایی شدم که نسبت به من بروز می‌داد. این مسأله باعث شد که به طور کامل سلامت عقلم را از دست بدهم. در نهایت سادگی با او ازدواج کردم و حتی در مورد این که چرا خانواده‌اش در مراسم خواستگاری حضور نیافتند، اعتراضی نکردم و خودم را با این فکر که "مهم خود شخص هست، نه خانواده‌اش"، فریب دادم. من حتی به خانواده‌ی خودم هم اجازه دخالت در زندگی‌ام را ندادم تا این که بعد از مدتی متوجه سختی زندگی با این شخص مصرف‌کننده شدم. رفته‌رفته چشم‌هایم شروع کردند به دیدن آن چه که تا آن زمان ندیده بودند. به فکر نجات همسرم افتادم تا بتوانم با این کار به خودم هم کمکی کرده‌باشم و زندگی‌ام را حفظ کنم. خوشبختانه خانواده‌ام مرا حمایت کردند و در این شرایط تنها نماندم، ولی هیچ‌کس حال و احساس



مرا نمی‌فهمید و همگی برای رهایی از این مشکل، به من پیشنهاد می‌دادند که طلاق بگیرم. تا این‌که بالاخره برای این پیشنهاد اقدام کردم و من و همسرم به دادگاه رفتیم. هر دفعه منتظر بودم که از من دلجویی کند و نگذارد که به سمت طلاق پیش برویم. فقط به دنبال قولی از جانب او بودم که مصرف موادش را کنار بگذارد، اما این اتفاق، امکان‌پذیر نبود و بعد از هربار مراجعه به دادگاه، بیشتر برایم آشکار می‌شد که نمی‌توانم از او جدا شوم. احساس‌های بدی نسبت به خودم پیدا کرده بودم، شرایطی که فکر نمی‌کنم هرگز از یاد ببرم. به نظر می‌رسید نمی‌توانستم ناتوانی خود را بپذیرم و به همین دلیل برای طلاق اقدام دیگری نکردم، زیرا می‌دانستم هر دفعه بی‌ارزش‌تر از قبل شده و احساس‌های بدتری نسبت به خودم پیدا خواهم کرد. در این دوران بود که وارد برنامه شدم و قدم یک را کار کردم. خشم، به شدت وجودم را فراگرفته بود و خیلی سخت آرام می‌شدم، طوری‌که همیشه بیماری در من فعال بود. کم‌کم متوجه مشکل هم‌وابستگی‌ام شدم. همسرم، به موادش اعتیاد داشت و من به او. امروز درک می‌کنم آن‌چه که مرا جذب او کرد، بیماری هم‌وابستگی‌ام بود. من به این‌که مورد توجه قرار بگیرم، نیاز داشتم و این نیاز را از او دریافت کرده بودم و همین موضوع اجازه نمی‌داد با سلامت عقل برای زندگی‌ام تصمیم بگیرم. بعد از ازدواج، آن توجهات کم‌کم عادی شدند و درون من باز هم مانند گذشته، تهی گشته بود. دیگر نمی‌دانستم چه می‌خواهم و اعتماد به نفسم از بین رفته بود.

در برنامه یاد گرفتم روی خودم تمرکز کنم و به نیازهایم توجه داشته باشم. بیماری‌ام را به خدای بزرگ بسپارم و زندگی کنم و بگذرام دیگران هم زندگی کنند. متوجه شدم من، هم‌وابسته هستم و از نشانه‌های

هموابستگی‌ام این بود که نقش ناجی را برای همسر مصرف‌کننده‌ام بازی کنم و جایگاه خداوند را در زندگی او داشته‌باشم. همیشه تأیید طلبی برایم مهم بود و می‌خواستم همه از من راضی باشند. امروز در برنامه آموخته‌ام که مهم نیست که دیگران از من راضی باشند، مهم این است که خودم از خودم راضی باشم و خداوند هم از من رضایت داشته‌باشد.



دفترچه راهنما

یه دختر ۱۶ ساله بودم عاشق شدم و با وجود مخالفت های خانوادم اصرار به ازدواج داشتم. اون روزها فقط به رسیدن به همدیگه فکر می کردیم گاهی حال آشفتش را می دیدم ولی برام مهم نبود کور و کر دنبال عشقی می گشتم که مفهوم چندانی ازش درک نکرده بودم. شش ماه رویایی را پشت سر گذاشتم و به اولین سفر با همسرم رفتم که دیدم بله این عشق بدی هایی هم داره، که با من و عقاید من جور در نیاد؛ از مصرف الکل و مواد گرفته تا چشم چرانی و من سرخورده که هر وقت می اومدم دهان باز کنم همه می گفتن خودت کردی، خودت خواستی، بشین زندگی کن. حالا دنبال اثبات خودم به بقیه و انتقام از زندگی بودم. اون روزها شده بودم یه کنترلچی قهار، یه گوله آتش که همش دنبال مچگیری عشق نافرجامش هست. همیشه در تعقیب و گریز بودم درحال مچگیری و اثبات این که من قوی هستم و تسلیم نمی شم یه جمله معروفی هم داشتم که می گفتم: اهل سوختن و ساختن نیستم اگه سوختم می سوزونم اگه ساختم می سازمت. در پی



تعقیب و گریزها، بازداشت ها و دادگاه ها تحقیرشدم، کتک خوردم و بی حرمت شدم؛ نه پیش خانواده همسرم عزیز بودم و نه روی رفتن به خانه پدرم را داشتم، در صورتی که هنوز دوران عقد را می گذروندم یه روزی دیدم من افسار گسیخته با یه معتاد بی فکر کنار هم خوشبخت

نمی شیم. حرف طلاق را زدم برخلاف میل دلم فقط برای ترسوندن همسرم، توی کشمکش این داستان ها، ناز کردن ها، جنجال ها و مشورت نکردن ها و عقل کل بودن ها فهمیدم که باردارم، انگار تمام آسمون و زمین روی سرم خراب شد و شادی برگرفته از عدم سلامت عقل و شدت هم وابستگی با توجه به محیط نامناسب، نه پای موندن داشتم نه دل رفتن. خدای درونم می گفت دلت براش بسوزه، تلاش کن، تغییر بده، بجنگ و پیروز شو، خودت مهم نیستی بجنگ برای بقیه... حالا من موندم و یه زندگی نافرجام و بچه ای که خلاف عقاید خانواده ها قبل از مراسم عروسی و رفتن زیر یک سقف پا توی زندگی ام گذاشته بود.

این نقطه اتصال ما شد و رفتیم سر زندگی و بچه ای به دنیا اومد با تنش و اضطراب، اعتیاد پدر، خودمحموری ها، غرور و خودخواهی های مادر، بازم خودم را فراموش کردم به خاطر پسرم زندگی کردم وقتی دوسال گذشت خسته و آزرده از همه چیز گذشتم و رها کردم، این جا وارد برنامه نشده بودم ولی یک دوست برنامه ای داشتم که منو جذب صحبت هاش می کرد و باعث شد رها کنم؛ همسرم را، بیماریش را، خانواده ها را و وقتی رها کردم همسرم به معجزه ی خدا وصل انجمن مربوطه شد، ترک کرد و استارت زندگی از اول خورد...یه شروع دوباره و یک من افسرده و زخم خورده و شکننده حالا می خواستم انتقام بگیرم شک و دودلی روحم را آزد تا جایی که دفتر مشارکت ها و کارکرد قدم همسرم را می خوندم و آتیش می گرفتم و با اخلاق و رفتارم جایی توی خونه خودم نداشتم و برچسب دیوانه، خشمگین و روانی روی پیشونیم حک شده بود. تمام زندگی ام شده بود سرکوب و خشم و دلسوزی برای خودم، احساس تفاوت و حس خودکم بینی و

همسرم که فکر می‌کردم منبع تمام مشکلات هست آرام و راحت دل به خدا و برنامه سپرده بود و در نهایت آرامش روزگار می‌گذروند، با اعتماد و ایمان قلبی به نیروی برترش، این‌جا بود که احساس نیاز کردم. احساس کردم به کمک احتیاج دارم. یک توان و نیروی متفاوت، معجزه خدا توی زندگی‌ام روشن شد.

وصل انجمن شدم و از همون شروع قدم یک چون واقعاً عاجز بودم عجزم را پذیرفتم به معنای واقعی کنترل نکردم و در قدم دوم خدایی را به زندگی‌ام دعوت کردم که واقعاً نیازش داشتم و خلاء وجودش را سال‌ها حس می‌کردم و توی قدم سه سپردم و این‌جا بود که زندگی را با آرامش خیال درک کردم و دیدم حضور خدایی که از شدت حضور ناپیدا بود. در قدم چهار شروع به بخش‌بخش کردن رنجش‌هام کردم تا تونستم ببخشم و با دعا و شکرگذاری به آرامش خاطر رسیدم. امروز دو سال و چهار ماهه توی انجمن کدا هستم و معجزه قدم سه زندگی‌ام را تغییر داد. امروز من جدیدم به دیگران اجازه زندگی داد و خودش شروع به زندگی کردن کرد. اصول روحانی و دوازده قدم دفترچه راهنمای تک‌تک ماست که با خوندنش طرز کار با افکارم و طرز صحیح استفاده از من وجودیم و زندگی کردن را بهم آموخت.

شکر به خاطر حضورم، شکر به خاطر حضور خداوند و دوستان همدردم

نسیم

مدت حضور در برنامه دو سال و چهار ماه

اعتماد کردن به دیگران

سلام دوستان صغری هستم یک هم‌وابسته، مدت حضور در برنامه ۱ سال و ۲ ماه. مدتی بود که می‌خواستم به شکل یک کتاب زندگی‌ام را بنویسم بارها تصمیم گرفتم ولی ترس داشتم. نقص تنبلی دست بردارم نبود اما الان خوشحالم که می‌توانم احساساتم را بیان کنم. امیدوارم این تجربه‌ی نیرو و امید باشد، هم برای خودم هم برای دیگر دوستان. مشارکت‌م را به خدا می‌سپارم. از کودکی این نقص در من رشد کرده بود که به خاطرش خیلی درد کشیدم و تحقیر شدم. احساس حقارت و بدبختی می‌کردم. از وقتی که خودم را شناختم، زمانی که دختری کوچک بودم دست در دست مادرم هر جا که می‌رفت مرا هم با خودش می‌برد، چون با نقص جسمی مادرزادی به دنیا آمده بودم و از کودکی تا کلاس سوم ابتدایی این عضو که پای من بود در گج قرار داشت. از وقتی من خودم را شناختم گوشه‌گیر، خجالتی، کم‌رو، کم‌حرف و بدون اعتماد به نفس بودم. تا وقتی که در منزل پدری بودم همه‌ی اعضای خانواده‌ام نسبت من حس دلسوزی شدید داشتند. من حق بلند حرف زدن نداشتم چرا که در یک خانواده مذهبی بزرگ می‌شدم.

با صدای بلند نباید می‌خندیدم. حس دلسوزی شدید در من پرورش یافته بود. وقتی پابه پای مادرم می‌رفتم کسی مرا می‌دید سعی می‌کرد طوری رفتار کند که کسی متوجه نقص جسمی من نشود و در واقع سعی در پنهان کردن من داشت و به جای من حرف می‌زد به جای من کارهایم را انجام می‌داد و چیزی که بیشتر عذابم می‌داد این بود که می‌دیدم مادرم مرتب به همه اعتماد می‌کرد و وقتی به او انتقاد می‌کردم می‌گفت ما فقط صحبت می‌کنیم.

در این میان من با ترس و خجالت دستم در دست او بود. همه ی کارها و رفتارهای او را که الگوی من بود، انجام می دادم. به اطرفیانم کادو می داد یا خودشو خیلی تحقیر می کرد و طرف را قسم می داد که فلان حرف ها بین خودمان بماند. من نتیجه ی برخورد مادرم با اشخاص مقابلش را می دیدم و وقتی انتقاد می کردم مادرم مرا پس می زد که به تو ربطی ندارد؛ درست همین نواقص مادرم روی من تأثیر گذاشته بود که بعدها در مدرسه، در مهمانی، در جشن عروسی و مراسم عزا می دیدم باز هم مادرم این کار را تکرار می کرد و من یاد می گرفتم. من هم احساس می کردم وقتی با کسی صحبت می کنم سبک می شوم اما بعدش احساس بدی را تجربه می کردم. ازدواجم هم از روی ترس حرف مردم و اصرار خودم بود به خاطر این که در زمان مجردی مرتب می گفتم چون تو نقص عضو داری شوهر نمی کنی و فقط باید درس بخوانی. در کلاس اول معلم مرا ترساند، زیر صندلی ای لامپ های ریزی می گذاشت و می گفت این صندلی برقیه یا گچ می آورد و می گفت سم است و هرکسی شلوغ کنه با اینا طرف است.

از معلم، شخصی بسیار خطرناک در نظرم جلوه می داد. من هر کلاس را دو سال می خواندم اما درس را دوست داشتم و وقتی حالم بد می شد می رفتم کادو می دادم به دوستانم و بهشون قسم می دادم عین مادرم که برای من حرف نگه دار باشند که متأسفانه آن ها هم بلافاصله با معلم درمیان می گذاشتند و این باعث می شد که معلم به بقیه ی بچه ها بگوید به من اعتماد نکنند و با من حرف نزنند. بعدها که با همسرم که اونم از روی ترس بود، ازدواج کردم وقتی مشکلی با خانواده همسرم یا خودش داشتم بلافاصله به اقوام همسرم اعتماد می کردم و بعد اون احساس تنفر از خود را که همیشه آزارم می داد، تجربه

می‌کردم. خیلی به خاطرش درد کشیدم تا فهمیدم که اعتماد کردن به کسانی که درکم نکنند و مرا نفهمند پاسخش به جز درد و احساس حقارت و بدبختی چیز دیگری نیست.

روزی دختر خودم شاهد این صحنه شد و گفت ماما چرا حرف دلت را به همه می‌زنی و من تلنگر محکمی خوردم. به‌طور اتفاقی با این برنامه آشنا شدم. همان روز اول که به کدا آمدم انگار بار سنگینی از دوشم افتاد و من به خودم قول دادم که به همه اعتماد نکنم جز خدا و راهنما و کسی که همدرد من بوده؛ دوستان بهبودی کسانی بودند برای من که قابل اعتماد بودند.



در مرداد ماه امسال کارگاهی از طریق نرم افزار Zoom برگزار گردید و در آن Ken و Mary تجربیات خود را از زندگی کردن در قدم سوم در شرایط فعلی به اشتراک گذاشته اند. متن زیر ترجمه این قسمت از کارگاه می باشد.

Mary (مری): کاری که امروز به وسیله تکنولوژی قادر به انجامش هستیم، فوق العاده ست. برای ما، این که می توانیم از راه دور باهم ارتباط برقرار کنیم، به منزله ی یک هدیه بزرگ است. من Mary (مری) هستم، هم وابسته و شکرگزار در حال بهبودی. تشکر می کنم از تمام دوستانی که در این کارگاه شرکت کرده اند. برای من مایه ی خوشحالیست که جزئی از این برنامه هستم. وقتی به موضوع کارگاه "به کارگیری قدم سوم در شرایط سخت زندگی مخصوصاً با وجود این بیماری همه گیر" فکر کردم، به این نتیجه رسیدم که بهتر است فقط حول همین موضوع مشارکت کنم. فکر می کنم در ابتدا باید به قدم اول اشاره کنم، به مسائل بی شماری که در طی این مدت عجز را در آنها تجربه کرده ام. از یک طرف در مورد این بیماری همه گیر و از طرف دیگر احساساتم از حوادث نامعلومی که در حال وقوع بوده و نسبت به آنها بی اطلاع هستم.

شما را نمی دانم، اما ناشناخته ها، یکی از مواردی هستند که می توانند در من ایجاد ترس کنند. بعد از پذیرش اتفاقی که افتاد، سعی کردم به نحوی با این احساس ترس مقابله کنم. ما کسب و کارمان را به صورت مجازی ادامه دادیم. مجبور شدم کار با نرم افزار Zoom (زوم) را یاد بگیرم. احتمالاً برای خیلی از

شما به کارگیری این گونه نرم افزارها، مثل آب خوردن است، ولی برای من که با تکنولوژی رابطه خوبی ندارم، حدود سه هفته طول کشید تا بتوانم کار کردن با آن را یاد بگیرم. با وجود سختی‌هایی که در طول زندگی تجربه کرده‌ام و شک ندارم که شما هم تجربه‌های مشابهی همانند من داشته‌اید، زندگی سرشار است از این شرایط سخت که بعضی از آن‌ها بزرگتر از بقیه به نظر می‌رسند.

مثل اتفاقی که چند سال قبل برایم پیش آمد و پسرم فوت کرد. خیلی سخت بود و واقعاً احتیاج به کمک داشتم. باید با تمام احساس غم و اندوهی که مرا احاطه کرده بود، مقابله می‌کردم. باید به هر طریقی که بود، دوباره خودم را به نیروی برترم وصل می‌کردم. هر وقت که این احساسات به سراغم می‌آمد، به پیاده روی می‌رفتم، با خدا حرف می‌زدم، خودم را تسلیم اراده‌اش می‌کردم و اطمینان داشتم که مرا نا امید نخواهد کرد. اما در همین حین، ترس می‌خواست دوباره در وجودم رخنه کرده و مرا وارد بازی‌های خود کند. مثل بازی آره، اما ... (آره این درسته، اما اگه ... اتفاق افتاد چی؟ آره راست می‌گی، اما اگه ... چی؟)

ما راه‌های خیلی زیادی برای ارتباط با هم داریم. من رابطه‌ی رودررو به همراه در آغوش گرفتن دوستان بهبودی را ترجیح می‌دهم و دلم برای این کار و همین طور حس کردن انرژی آن‌ها از نزدیک، خیلی تنگ شده است. اما به جای آن، باید از طریق صفحه مانیتور اعضا را ببینم که این مسأله تا حدودی برایم سخت است. یک بار دیگر این حقیقت برایم ثابت شد که انسان می‌تواند خودش را با شرایط مختلف تطبیق دهد.

مثل اتفاق‌های بدی که در دوران کودکی برای من افتاد یا بعد از آن که دچار

اعتیاد شدم و اتفاق‌هایی که در دوران بهبودی برایم پیش آمد. هرچه بود، از آن‌ها عبور کردم و زنده ماندم! ما در نشریات راجع به یادگیری چگونگی زندگی کردن به جای تنها زنده ماندن صحبت می‌کنیم. این که چطور عشق، آرامش، لذت و شادی را در آغوش بگیریم.

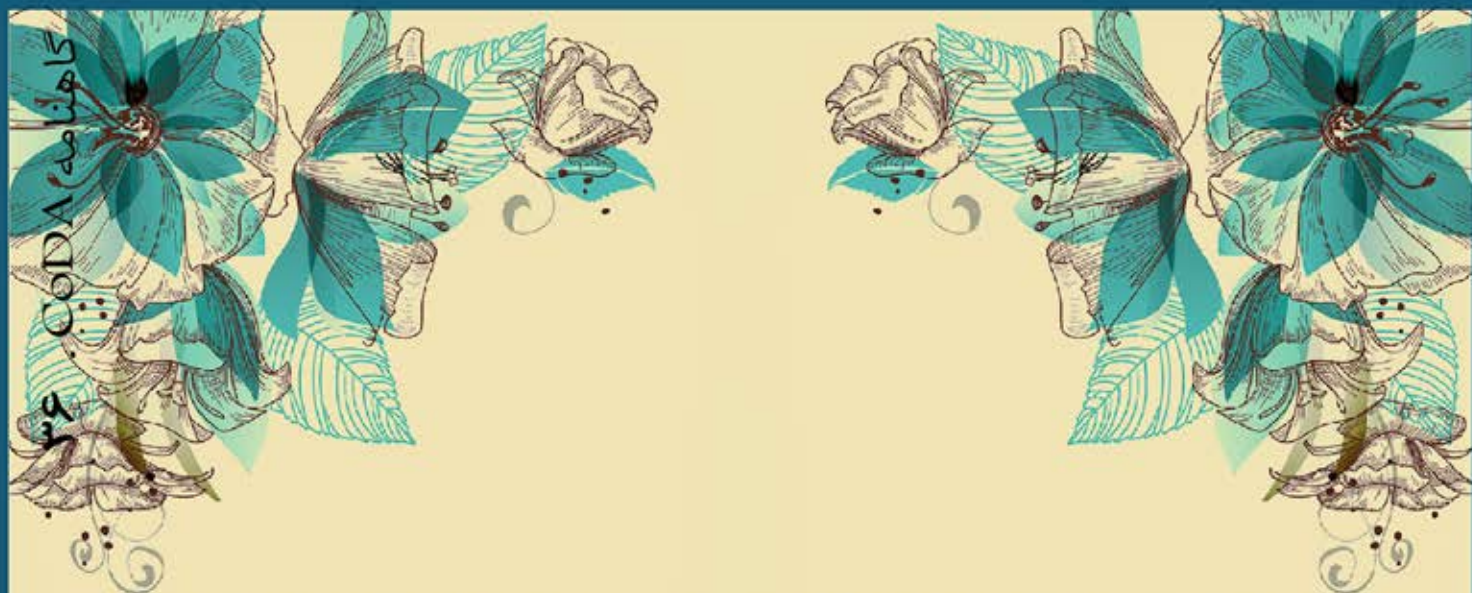
امروز می‌دانم که اگر بخواهم این اتفاق برایم بیافتد، توانایی رسیدن به آن را دارم. کاری که برای دستیابی به این هدف انجام می‌دهم این است که هر روز تنها یک قدم رو به جلو بردارم و تمرکز را تنها معطوف کنم به کار درست بعدی که باید انجام شود و اعتماد داشته باشم که نیروی برترم در کنار من است. مسیر بهبودی به من این اجازه را می‌دهد که برای پیدا کردن راه‌حل‌های مناسب، به جواب‌های خلاقانه‌تری دسترسی پیدا کنم؛ در مورد شغلم، روابطم با خانواده، دوستان و ... من به تازگی با پادکست آشنا شده‌ام. ممکن است از دیدگاه شما خنده‌دار باشد، زیرا مدت زمان زیادی هست که مردم با این پدیده آشنا هستند، ولی من در زمان قرنطینه با آن آشنا شدم. شاید دلیلش این باشد که ۶۶ ساله‌ام! اما در هر صورت از شنیدن تجربه افرادی که از روحانیت و بهبودی شخصی‌شان صحبت می‌کنند، لذت می‌برم. یکی از موضوعات مورد علاقه‌ی من برای انتخاب پادکست‌ها، همین است. اتفاق دیگری که در این مدت برایم افتاد این بود که توانستم به این داستان به دید یک هدیه نگاه کنم. تمام انرژی ام صرف خودم و تمرکز بر روی رابطه‌ام با نیروی برتر شد. خودم را از فکر این بیماری، ترس ناشی از آن و این که بعد از تمام شدن این داستان‌ها، اوضاع چطور خواهد بود، رها کردم و همه را به نیروی برترم سپردم. تصمیم گرفتم از این هدایای ساده که در زندگی‌م وجود دارد، لذت ببرم. حتی از کارهای کوچکی

مانند شستن ظرف‌ها، تمیز کردن سرویس بهداشتی و قدم زدن در طبیعت، برقراری ارتباط با عناصر طبیعی و به تبع آن ارتباط عمیق‌تر با نیروی برترم. از آنجایی که این مسأله زندگی هر کدام از ما را به شکل‌های مختلف تحت تأثیر قرار داده، دوست داشتم تا تجربه خودم را با شما به اشتراک بگذارم و سپاسگزارم بابت این که در این کارگاه شرکت کردید.

حالا از Ken (کن) می‌خواهم که مشارکتش را آغاز کند و بعد از آن به ادامه کارگاه می‌پردازیم.

(کن): اسم من Ken (کن) است، هم‌وابسته و شکرگزار در حال بهبودی. خیلی خوشحال هستم از این که چهره‌های شما را می‌بینم. فکر می‌کنم یکی از الطافی که در مدت این بیماری همه‌گیر نصیب ما شده، این است که ما می‌توانیم از طریق اینترنت با هم در ارتباط باشیم. ۳۵ سال پیش تصورش را هم نمی‌کردم که یک روز بتوانیم از سراسر دنیا در یک جلسه شرکت کنیم، همدیگر را ببینیم و پیام تجربه، نیرو و امیدمان را به اشتراک بگذاریم. ما آدم‌هایی هستیم از سراسر دنیا که خانواده‌ی CoDA (کدا) را تشکیل داده‌ایم و من واقعاً افتخار می‌کنم که عضوی از این خانواده هستم. هیچ‌کدام از ما به تنهایی مفهوم CoDA (کدا) را





بیان نمی‌کنیم. نه من، نه Mary (مری) و نه هیچ‌کدام از شما. ما در کنار هم هستیم که CoDA (کدا) را تشکیل می‌دهیم و همچنین می‌خواهیم این را اضافه کنم که همه‌ی ما انسان‌ها، جزئی از یک خانواده‌ی بزرگتر هستیم که آن خانواده، بشریت است. وقتی بدین‌گونه در مورد مسائل فکر می‌کنم، به این نتیجه می‌رسم که من در مقابل این بیماری همه‌گیر عاجز نیستم، بلکه عجزم در رابطه با عکس‌العملی است که در مقابل آن نشان می‌دهم. من در برابر ترس‌هایی که در ذهنم می‌سازم، عاجز هستم. در رویارویی با داستان‌هایی که برای خودم تعریف می‌کنم در باب این که چقدر ماجرای این بیماری بد است یا می‌تواند بد باشد، عاجز هستم. در نهایت تصمیم می‌گیرم که تلویزیون را خاموش کنم، احساس می‌کنم اخبار بد به صورت مداوم به سمت افکارم سوق داده می‌شوند. از دیدگاه من، اگر در حد باخبر شدن از اوضاع به اخبار گوش بدهم، ایرادی ندارد، ولی هرچقدر بیشتر این کار را انجام می‌دهم، فرصت‌های بیشتری در اختیار ذهنم قرار داده تا بتواند به تولید ترس پردازد. اعتقاد بر این است که ترس بزرگترین چالشی است که به عنوان یک هم‌وابسته با آن روبه‌رو هستم. هیچ چیز مثل ترس نمی‌تواند بیماری هم‌وابستگی مرا فعال کند. من و Mary (مری) تصمیم گرفتیم که به دلیل

امکان گسترش ویروس از طریق محیط کارمان، کار را به صورت مجازی و از خانه ادامه دهیم. اما این مسأله چالش‌هایی را با خودش به همراه آورد. این که چطور مسائل کاری را از زندگی شخصی جدا کنیم. هفته اول وقتی ساعت کاری‌ام به اتمام می‌رسید، با خود فکر می‌کردم که الان باید به خانه بروم، اما ناگهان به خودم می‌آمدم و می‌دیدم که در خانه هستم.

علی رغم عشق زیادی که به Mary (مری) داشته، با تمام وجودم او را تحسین می‌کنم و این عشق هر روز با چیزهای جدیدی که راجع به او کشف می‌کنم، بیشتر می‌شود، اما وقتی قرار است تمام مدت در کنار هم باشیم، میان ما اصطکاک به وجود می‌آید و در ادامه نسبت به هم سخت‌گیر می‌شویم و گاهی رفتارهای سمی از خود بروز می‌دهیم. پس تصمیم گرفتیم حالا که قرار است تمام طول روز را در خانه و در کنار هم باشیم، باید زمانی را هم برای تنها بودن اختصاص دهیم؛ می‌بایست اوقاتی را برای کار کردن و وقت گذراندن با بقیه‌ی اعضای خانواده که تعدادشان کم هم نیست، (ما سه فرزند داریم، چهار عروس و داماد و هفت نوه) اختصاص دهیم. همین‌طور زمانی برای سرگرمی و ورزش. اما چیزی که در طول تمام این فعالیت‌ها اهمیت دارد این است که، با مرور سه قدم اول جایگاه خودم را پیدا کنم. معمولاً وقتی با یک مشکل جدید روبه‌رو می‌شوم، عجز من به طور مستقیم در رابطه با آن مسأله نیست.

این عجز در مورد طرز برخوردی است که با آن مسأله دارم و همیشه این ترس‌ها هستند که به آن دامن می‌زنند. ۴۴ سالی که روند بهبودی را طی می‌کنم، توانسته‌ام رابطه‌ای سراسر عشق با نیروی برتر برقرار کنم. من نیروی برترم را تحسین می‌کنم و نیروی برترم نیز مرا تحسین می‌کند. در برابر مشکلاتی که

برایم پیش می‌آید، دو راه بیشتر ندارم. یا اراده‌ی شخصی‌ام را اولویت دهم، یا این که تسلیم خواست نیروی برترم شوم. یا به ترس‌هایم ایمان داشته باشم، یا به نیروی برترم. من بیشتر عمرم را با ایمان و اعتماد به ترس‌هایم طی کرده‌ام و با توجه به نتایجی که گرفته‌ام، تمایلی ندارم که آن روند را دوباره از سر بگیرم.

بعد از این که در مقابل خواست نیروی برتر تسلیم شدم، با استفاده از قدم چهارم در اتفاق‌هایی که افتاده، به دنبال نقش خودم می‌گردم. آیا در حال به‌دادن به ترس‌هایم بوده‌ام؟ آیا در حال سرزنش کردن خود بوده‌ام؟ آیا در حال قضاوت بوده‌ام؟ (چون قضاوت هم یکی از علائم وجود ترس است). همین‌طور از خودم می‌پرسم آیا در حال مخفی‌کاری بوده‌ام؟ واکنش‌های احساسی که انجام می‌دهم همیشه حقیقت را درباره‌ی من آشکار می‌کنند. فرقی نمی‌کند به چه صورت، هر زمان که به صورت واکنشی برخورد می‌کنم، مشکلی در خود من وجود دارد.

بیماری هم‌وابستگی‌ام به من می‌گوید: اگر Mary (مری) تغییر کند، دیگر مشکلی نخواهم داشت. اما این اتفاق هرگز رخ نمی‌دهد. بارها سعی کرده‌ام او را تغییر دهم، ولی پاسخی که دریافت می‌کردم این بود: "Ken (کن)! تو مشکل داری و باید آن را بپذیری."

من از ابزار نوشتن استفاده می‌کنم. اگر افکارم را ننویسم، به آن‌ها اجازه داده‌ام تا یک‌بار دیگر ذهنم را به بازی بگیرند. خودم را از افکارم جدا می‌بینم و به آن‌ها می‌گویم که این شما نیستید که مرا می‌ترسانید. این من هستم که به خاطر شما، خودم را به وادی ترس می‌کشانم. ترس از شرمساری، ترس از قضاوت شدن، ترس از دست دادن و ... اگر در کار افکارم مداخله نکنم، آن‌ها کنترل زندگی‌ام را به دست خواهند گرفت.

خط مشی به کارگیری سنت‌ها در کارهای خدماتی CoDA (ترازنامه‌ی کارهای خدماتی) مصوب کنفرانس CoDA در تاریخ جولای ۲۰۱۵

سنت هفت: هر گروه CoDA باید کاملاً متکی به خود باشد و کمکی از خارج دریافت نکند.

مقصود این سنت کاملاً مشخص است. این رهنمود اساسی بیان می‌کند که هیچ کمکی از نهادهای خارج از انجمن پذیرفته نشود. عملکرد در این زمینه به این شکل است که خیلی ساده هرگونه کمکی را رد کنید. این کمک‌ها می‌تواند شامل کمک‌های مادی از نهادهای خارجی و کمک‌های خدماتی باشد. ما برای اقدامات خود از درون حمایت می‌شویم؛ اعضا و گروه‌ها در حد توانشان کمک می‌کنند.

سؤال راهبردی برای سنت هفت:

● آیا این فعالیت شامل کمک‌های مالی، مادی، یا خدماتی از نهادهای خارجی یا اعضاء غیر CoDA می‌باشد؟



سنت هشت: هم‌وابستگان گمنام باید همیشه غیرحرفه‌ای باقی بماند؛ اما مراکز خدماتی ما می‌توانند کارمندانی مخصوص استخدام کنند.

در CoDA اعضایی که دارای مدارک تخصصی هستند صرفاً به‌عنوان اعضا انجمن در فعالیت‌های خدماتی شرکت می‌کنند. چنانچه خدمتگزاران مورد اعتماد تخصصی داشته باشند موظف‌اند مرزی تعیین کنند که خدمات آن‌ها را از شغلشان جدا نگه دارد.

گاهی ممکن است تمام مهارت‌های لازم را برای رساندن پیام نداشته باشیم و در زمینه‌هایی به افراد حرفه‌ای نیاز باشد. در چنین مواردی ما هزینه خدماتی را که ارائه می‌دهند پرداخت می‌کنیم و اطمینان حاصل می‌کنیم که آن‌ها تمام سنت‌های ما را ارج می‌نهند. به‌عنوان مثال، "وبسایت" به تخصصی نیاز دارد که ممکن است فراتر از آن چیزی باشد که در انجمن داریم. ما برای انجام این کار افرادی را از خارج استخدام می‌کنیم.

سوالات راهبردی برای سنت هشت:

● آیا حرفه‌ی شخصی اعضا بر کار خدماتی که انجام می‌دهند تأثیرگذار است؟

● چنانچه برای فعالیت‌های کارمندان مخصوص استخدام شوند، آیا بر آن فعالیت نظارت کافی داریم که اطمینان حاصل کنیم به سنت‌ها ارج نهاده می‌شود؟

سنت نه: CoDA تحت این عنوان هرگز نباید سازمان دهی شود؛ اما ما می‌توانیم هیئت‌های خدماتی یا کمیته‌هایی تشکیل دهیم که مستقیماً در برابر کسانی که به آن‌ها خدمت می‌کنند پاسخگو باشند.

ضمن این که CoDA برای پیشبرد وظایف خود احتیاج به هیئت‌ها و کمیته‌هایی دارد، این امر به حالت یک سازمان سلسله مراتبی با رهبرانی تام‌الاختیار نیست. (هیئت‌ها و کمیته‌ها) هنگام تصمیم‌گیری، باید توجه داشته باشند که در برابر کسانی که به آن‌ها خدمت می‌کنند پاسخگو هستند. آن‌ها بدون موافقت انجمن نمی‌توانند خط مشی تعیین کرده یا ماهیت CoDA را تعبیر کنند؛ به عبارت دیگر وظایف خود را با روحیه خدمت به CoDA به عنوان یک کل انجام می‌دهیم.

سوالات راهبردی برای سنت نه:

● آیا ما از مرزهای خدمت صادقانه به انجمن و اعضای مختلف در سراسر جهان خارج شده ایم؟

● آیا سعی کرده ایم مستقل از آنچه که در نشریات و مطالب خدماتی CoDA وجود دارد، خط‌مشی تعیین کرده یا ماهیت CoDA را تعبیر کنیم؟



عبارت مثبت:

"در این لحظه به دنبال ارتباط آگاهانه با خداوند هستم."

دعای پایان جلسات

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

لطفا داستان‌های خود را برای گاهنامه CODA ارسال نمایید.

 ۰۹۰۲۶۶۰۱۳۳۳

 Journals@coda-ir.org

آدرس سایت ایران: coda-ir.org

کانال تلگرام: @Addresscoda.ir

کانال واتساپ: ۰۹۳۹۳۸۹۱۰۶۴

خط خدماتی آدرس جلسات ایران: ۰۹۳۹۳۸۹۱۰۶۴

شماره هماهنگی سفارش و ارسال نشریات: ۰۹۹۱۴۲۸۸۰۳۰

خط خدماتی کمیته نشریات: ۰۹۹۰۹۶۰۰۳۹۴