

اختلال در دوست داشتن خود

به گفته یک نویسنده برجسته که در مورد هم‌وابستگی و اعتیاد جنسی نوشته است، به نظر می‌رسد هم‌وابستگی و اعتیاد به رابطه جنسی و عشق به هم مرتبط باشند. بر اساس تجربه شخصی‌ام به‌عنوان فرزند بالغ یک الکلی با این موضوع موافقم.

من در تمام گروه‌های پشتیبانی که احساس کردم مناسب هستند شرکت کردم: SLAA, ACA, S-Anon و SA و در حال حاضر CoDA. من درگیر ارتباط با یک معتاد جنسی، یک خودشیفته، یک هم‌وابسته و دیگر افراد دارای خصوصیات ناکارآمد بوده‌ام؛ در این زمینه تجارب زیادی داشته‌ام. من به این نتیجه رسیدم که بین رفتارهای ناکارآمد مختلف، مرز مشخصی نیست و افراد بین آن‌ها در رفت‌وآمد هستند. من از چه چیزی بهبود می‌یابم؟ هدف از بهبودی چیست؟

من زندگی خوش و خرمی نداشتم؛ اما مگر این سختی برای همه نیست؟ منشأ مشکل من عدم عشق به خود و جدایی از خدا بود.

من در دوست‌پسرانم به دنبال عشق می‌گشتم و آن‌ها را می‌پرستیدم. این کار، آن خوشبختی را که به دنبالش بودم به ارمغان نیاورد. اکنون می‌فهمم آن عشقی که به دنبالش بودم، همیشه در قلبم بوده است، اما قلب من در خواب بود. من از خواب و رویا بیرون آمدم و قلبم بیدار شد. اشک‌هایم سرازیر شده است زیرا اکنون می‌توانم ببینم که چقدر زندگی زیباست و من زنده‌ام. من می‌توانم زندگی کنم، می‌توانم دوست‌داشتمی و بامحبت باشم و می‌توانم خودم و دیگران را دوست داشته باشم.

عشق زندگی را ارزشمند می‌کند. خرگوشم که صبح‌ها به دنبال صبحانه از این طرف به آن طرف می‌دود قلبم را به وجد می‌آورد، تلاش قناری‌ام در طلوع آفتاب برای آواز خواندن، باعث می‌شود لبخند بزنم؛ همه چیز در مورد عشق است. من قصد دارم در اینجا به سؤالات خودم پاسخ دهم. من از چه چیزی بهبود می‌یابم؟ عدم دوست داشتن خود. هدف از بهبودی چیست؟ دوست داشتن خودم. من به خاطر کودکی‌ای که هرگز نداشتم گریه کردم و غصه خوردم. اکنون می‌پذیرم؛ من در انکار نیستم و به‌اندازه کافی غمگین بوده‌ام. من کافی هستم، به‌اندازه کافی دارم و به‌اندازه کافی انجام می‌دهم. من فقط می‌توانم به خدا توکل کنم و می‌دانم همین کافی است.

CoDA weekly reading

Self-love Deficit Disorder

Codependency and sex and love addiction appear to be related according to a prominent writer who wrote about these subjects. As an adult child of an alcoholic, I concur based on my own personal experience.

I have gone to all the support groups that I felt appropriate: ACA, SLAA, S-Anon, and SA and now CoDA. I was involved with a sex addict, a narcissist, a codependent and other dysfunctional types of people. I think I have been around the block and then some. I arrived at the conclusion that borders are blurry, and people switch dysfunctions and sides of the road. What am I recovering from? What am I recovering to?

My life has not been a walk in the park but whose was? The source of my problem was lack of self-love and separation from God.

I looked for love in boyfriends and idolized them. That did not bring me the happiness that I was looking for. Now I recognize that love has always been here in my heart, but my heart was asleep. I am waking from a dream and my heart awoke, too. I cry now because it dawns on me how beautiful life is, and I am alive. I can live and I can be loving, lovable and I can love the self and others.

Love makes life worth living. My bunny running in the morning to fetch breakfast makes my heart rise. My canary trying to compose songs at sunrise makes me smile. It is all about love. I am going to answer my own questions here. What am I recovering from? Lack of self-love. What am I recovering to? Loving myself. I cried and grieved the childhood I never had. I accept now. I am not in denial and I have grieved enough. I am enough, I have enough, and I do enough. I can just be idle and rest in God knowing that I am enough.

Bo S. -7/12/19

آدرس سایت خدماتی جهانی: coda.org

آدرس سایت ایران: coda-ir.org

شماره هماهنگی سفارش و ارسال نشریات: ۰۹۹۰۹۶۰۰۳۹۴

خط خدماتی کمیته نشریات: ۰۹۹۱۴۲۸۸۰۳۰

خط خدماتی آدرس جلسات ایران: ۰۹۳۹۳۸۹۱۰۶۴

کانال تلگرام: [@Addresscoda.ir](https://t.me/Addresscoda.ir)