



# داستان هفتگی

در جلسه coda نشستیم و به دور برم نگاه کردم. هیچ کدام از چهره‌ها شبیه هم نبود. لبخند نصفه نیمه ای به لب داشتند، ابروها درهم فشرده، مثل کسی که سعی می‌کند تا جایی که امکان دارد اطلاعات به دست آورد. "من این جا را دوست دارم" این طوری فکر کردم. بعد به یک تشبیه جالب فکر کردم؛ همه‌ی مردم مثل خانه هستند و درون هر خانه یک روح است. هر روح متفاوت است، درست همان طور که هر خانه به شکل متفاوتی در داخل و خارج تزئین شده‌است. این نشان می‌دهد که ما چه کسی در درون هستیم. آنچه من در زندگی ام انجام دادم، روحم را با طرز شگفت‌انگیزی تزئین کرده بود. اگر در خانه‌ی من قدم بزنی، روح من به تو آسیب خواهد زد. هشدار، احتمالاً از طریق خانه‌ی من ممکن است به تو صدمه برسد. تفاوت زیاد بین گذشته من و گذشته فردی دیگر می‌تواند باعث دشوار شدن ارتباط سالم در لحظه‌ی اکنون گردد.



اما coda به من این ابزار را می‌دهد تا روابطی سالم، شاد و قابل احترام داشته باشم. امیدوارم بتوانم در برنامه coda کمی وزن کم کنم، درک بهتر دیگران و این که اجازه بدهم رنجش‌ها بروند چیزی است که من قصد انجام آن را دارم. ر خانه روح یک فرد را منعکس می‌کند. فضای درهم ریخته، نشان دهنده یک ذهن شلوغ است. فضای تاریک، افکار تاریک و رنگ‌های تیره را تداوم می‌بخشد. و نور؟ همان مسیر درست است. من فردی هستم که برای شاد بودن به نور نیاز دارم، اما می‌دانم که برای من مهم است که تاریکی را نیز در آغوش بگیرم، چون بسیاری از پاسخ‌ها در آن جا پنهان هستند. با کمک برنامه coda، من کم‌کم دارم این تاریکی را به درون روشنایی می‌آورم تا به چیزی شگفت‌انگیز تبدیل شوند. کودک ترسیده‌ی درون من از نوپایی خارج شد و از زیر تخت بیرون آمد و دستی را گرفت که قرار نبود به او آسیب بزند. این دست خاص که اکنون برای من دراز شده است، از نور، عشق، شکیبایی و درک است. این نور نیروی برتر و برنامه‌ی هموابستگان گمنام است. من هرگز وارد خانه کسی نخواهم شد که به او بی احترامی کنم پس چرا من به بدن کسی که خانه‌ی روح تزئین شده او می‌باشد بی احترامی کنم؟ اگر همه خانه‌ها شبیه هم بودند همسایه‌ها بسیار کسل کننده می‌شدند. بسیار ممنون که داستان من را خواندید. در صلح، عشق و آگاهی باشید.

## RESIDENTIAL SOULS

Sitting in my CoDA meeting I looked around at the circle of faces. No two expressions alike. There were half-smiles, intense brow furrowing like one gets when trying to absorb as much information as possible. "I love it here" I thought. Then I thought of an amusing analogy that all the people are like houses and within each house is a soul. Each soul is different, just as every house is decorated differently on the inside and outside. It reflects who we are on the inside. What I went through in my life has decorated my soul in such an amazingly profound way. If you ever walk in my house, my soul will hit you hard! Heck, probably from my driveway it would hit you. This vast difference between my past and another's past can make having healthy relationships difficult at times, but CoDA is giving me the tools to have healthier, happier and more respectful relationships. I hope to lose some weight in my CoDA program, and letting go of resentments by better understanding others is how I plan to do this.

Every house reflects a person's soul. Cluttered space equals a cluttered mind. A dark space perpetuates dark thoughts, dark colors. And light? Now that's the ticket. I am the sort of person that needs light to be happy, but I also know it's important for me to embrace my darkness as well because many answers are hidden there.

With the help of my CoDA program and therapy I am starting to bring so much of this darkness into the light to be transformed into something wonderful. It's merely my scared inner child who was snuffed out from the get-go finally coming out from under the bed and taking that hand that won't beat or slap or hit her. This particular hand reaching for me now is one of light, love, patience, and understanding. It's the light of my Higher Power and the program of Codependents Anonymous. I would never visit someone's house and be disrespectful, so why would I disrespect the body of the person that houses their decorated soul? The neighborhood would be so boring and stagnant if all the houses looked the same. Thanks so much for reading my story.

In Peace Love and Understanding,

Pamela W. Feb. 2020



Email: [journal@coda-ir.org](mailto:journal@coda-ir.org)



لطفا داستان های خود را برای گاهنامه CODA ارسال نمایید: ۰۹۰۲۶۶۰۱۳۳۳

آدرس سایت ایران: [coda-ir.org](http://coda-ir.org)

کانال تلگرام: @ Addresscoda.ir

خط خدماتی آدرس جلسات ایران: ۰۹۳۹۳۸۹۱۰۶۴

شماره هماهنگی سفارش و ارسال نشریات: ۰۹۹۰۹۶۰۰۳۹۴

خط خدماتی کمیته نشریات: ۰۹۹۱۴۲۸۸۰۳۰

ترجمه شده توسط کمیته نشریات شورای منطقه CoDA ایران