



از هم وابسته بودن به کافی بودن

همیشه احساس تنها بودن داشتم حتی زمانی که تعداد زیادی آدم دور و برم بودند، لیستی طولانی از "دوستان" داشتم، مورد علاقه بسیاری از مردم بودم، و تمام مسئولیت‌های خود را به شیوه‌ای کاملاً درست انجام می‌دادم.

یک روز که مشغول پرسه در اینترنت بودم به coda برخوردم و مطالبی را در مورد هم وابستگی مطالعه کردم. در آن لحظه شوکی به من وارد شد و تمام بدنم مور مور شد، من یک هم وابسته هستم. همه‌ی احساس تنهایی‌هایم، عدم رضایتم از خود، نداشتن شور و شوق برای برآورده کردن نیازهایم تنها به این دلیل بود که من همیشه هستم تا به دیگران و اطرافیانم کمک کنم، من هرگز صدای خود حقیقی ام را نمی‌شنیدم و نمی‌دانستم از من چه چیزی را می‌خواهد.

آه، خدای من! متاسفم و حالا می‌خواهم جبران کنم برای هر لحظه‌ای که تورا نادیده گرفتم به خاطر شخصی دیگر، شخصی که من او را منبع قدرت برای هم وابستگی ام ساخته بودم، در صورتی که اگر من هشیار بودم راه دیگری هم وجود داشت.

من اکنون در حال حرکت به سمت خوشبختی و رضایت درونی هستم، و به جای مغرور بودن، مراقبت از خود را به عنوان یک نیاز می‌پذیرم.

From Being Codependent to Being Sufficient

I had the feeling of being always alone, even when surrounded by dozens of people, even when I had a long list of so-called “friends”, even when being a favorite of many people, and even when fulfilling all my responsibilities in a perfect manner. Then surfing around the internet one day I came across CoDA and read all about codependency. I got a sudden wave of shock and goosebumps all over my body; I am codependent. All the feelings of loneliness, of dissatisfaction with my own self, of lack of passion to fulfill my needs, and of being a favorite only because I am always there to help nearly everyone was all because I never listened to the voice of my own self and to what my own self demands of me.

Oh dear self! I am sorry and now I will make up for every single moment I ignored you because of someone else, someone whom I made the source of reinforcement for my codependency whereas it could have been the other way around if only I had been aware.

I'm moving now towards a happier and contented me, accepting self-care as a necessary thing instead of a selfish one!

N. – 2020

لطفا داستان های خود را برای گاهنامه CODA ارسال نمایید:

 ۰۹۰۲۶۶۰۱۳۳۳

 Email: journals@codas-ir.org

آدرس سایت ایران : codas-ir.org

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

خط خدماتی آدرس جلسات ایران : ۰۹۳۹۳۸۹۱۰۶۴

شماره هماهنگی سفارش و ارسال نشریات : ۰۹۹۰۹۶۰۰۳۹۴

خط خدماتی کمیته نشریات : ۰۹۹۱۴۲۸۸۰۳۰

ایران CoDA ترجمه شده توسط کمیته نشریات شورای منطقه