

# داستان هفتگی



## این یک فرآیند درمانی است

می نویسم ...

این یک فرآیند درمانی است.

داستان زندگی ام را که در حال بهبودی ست، می گویم ...

من در خانواده ای ناکارآمد، الکلی های سخت گرفتار، دارای اعتیاد کاری، ناهنجاری های جنسی،

غفلت و با تعصبات مذهبی که راه گریزی برای مادرم بود، رشد کردم .

من یک جغرافی دان بودم که کارم را ترک کردم. به سختی کار کردم که نتیجه آن هم ترک

کارم بود. من آن چه را که در خانواده ناکارآمد یاد گرفته بودم، دوباره انجام می دادم.

کاملاً آشنا بودم .



من از لحاظ احساسی، روحی و روانی ورشکسته و از دست رفته بودم. دکتر به من، فرایند درمانی را توصیه کرد و در آن موقع بود که با جلسات آشنا شدم، با دوازده قدم ساده ...

خدا را شکر می‌کنم. در طی نود روز در 90 جلسه شرکت کردم. راهنمایم و انجمن کدا را یافتم یا بهتر بگویم کدا مرا پیدا کرد!

خدا را شاکرم، راهنمایم به من کمک کرد تا قدم‌ها را کار کنم و وعده‌ها را بیابم. خدا را شکر، من متوجه شدم که خدمت گرفتن سرعت بهبودی مرا افزایش داده است، زمانی که دیگران و خودم را دقیقاً همان‌گونه که هستند، پذیرفتم.

شکرگزارم که هر یک از امور برنامه دوازده قدمی را خیلی بهتر از کار و فعالیت، خوراک، سکس، دود و دیگر التیام‌های خارجی برای درمان یک مشکل درونی یافتم. هموابستگی، عزت نفس پایین و انزوا همه موهبت‌های پنهان شده‌ای بودند که مرا به سوی بهبودی هدایت کردند. من خدا را شاکرم، از زمانی که توصیه‌های افراد موفق دیگر در این مسیر را دنبال می‌کنم، زندگی‌ام هر روز بهتر و بهتر می‌شود. وقتی که می‌نویسم، داستان زندگی‌ام را بازگو می‌کنم، و پیام‌ها را می‌گیرم و به دیگران انتقال می‌دهم، احساس بهتری دارم.

از خداوند و از کدا تشکر می‌کنم. من در این سفر، از زندگی لذت می‌برم.

نوشته دان. دی. دان

مورخ: 21 آوریل 2020

I write. It's therapeutic.

I tell my story. It keeps getting better.

I grew up in dysfunction. Heavy drinkers. Work addiction. Sexual abuse. Neglect. Religious fanaticism, which was mom's escape.

I did a geographic, which quit working. I worked hard and that quit working. I repeated what I learned in dysfunctional family. Familiar. I was emotionally, spiritually, psychologically bankrupt. Doctor suggested treatment, where I learned about meetings, 12 simple steps. Thanks God. Did 90 meetings in 90 days. found a sponsor and found CoDA, or CoDA found me. Thanks.

Sponsor helped me walk the steps and find the promises. Thanks God.

Found that service work sped up my recovery, when I accepted others exactly as they are. And myself. Thanks.

I found that any 12 step program works better than busyness, food, sex, smoking and other external fixes for an internal problem. Codependency and low self esteem and isolation were really blessings in disguise since they got me into recovery. Thanks God. :-)

My life keeps getting better and better as I follow the suggestions from other winners,

I feel better when I write, tell my story, carry the message and reach out to fellow humans.

Thanks to God and CoDA, I'm enjoying the journey.

Dan D - 4/21/20



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



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

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

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