

# داستان هفتگی

## تسلیم

هم وابستگی به مدت 62 سال در زندگی من نقش داشت . من به یک نفر می چسبیدم و نیازهای خودم را فراموش می کردم. این طور به نظر می رسید که هرگاه با کسی حرف می زنم از مهربانی من سو استفاده می کند. تصور می کردم اگر به فکر دیگران نباشم کسی مرا دوست نخواهد داشت. وقتی محبتی که در حق کسی دیگر کرده بودم جبران نمی شد، افسرده می شدم و با خودم شروع می کردم به گفتگوهای منفی، به درستی نمی دانستم که نوعی از زندگی وجود دارد که به آن هم وابستگی گفته می شود. من با یک هموابسته ازدواج کردم و او همش به فکر من بود و من هم زندگی ام را در چارچوب او تعریف کرده بودم. تا 5 سال پیش همه چیز خوب به نظر می آمد . من هویت خودم را نداشتم، گم شده بودم. سال ها بود که به مراقبت این مرد پرداخته بودم و او حالا رفته بود. من دقیقا نمی دانستم که با زندگی ام چکار کنم یا این که چه کسی بایستی مورد توجهم باشد، ترسیده بودم و مجبور شدم یکی را پیدا کنم که دوباره دوستش داشته باشم. متعاقبا یک سال در حال اشتباه کردن و برقراری روابط غلط بودم.

مشاوره گرفتم، خدا را پیدا کردم. تا این که در پنجمین سال پس از مرگ شوهرم، من با تنها بودن در کنار خود احساس راحتی کردم. هر روز در حضور خداوند قرار دارم. من در حال ارزیابی یک رابطه با فردی هستم که سه سال است که او را می شناسم. فکر می کردم هیچ وقت به این نقطه نرسم که بگویم از این که خودم هستم راحتم و مجبور نیستم خودم را در زندگی کوچک در نظر بگیرم. من اکنون به خودم احترام می گذارم و با گذشته ام در صلح هستم. اختلال ناشی از استرس من در حال درمان می باشد. در لحظه زندگی می کنم. کارهای خوبی برای خودم و دیگران با حفظ تعادل انجام می دهم. خداوند مرا در مسیر تازه ای قرار داده است. خودم را بعنوان فرزند خداوند می شناسم. هرگز تنها نیستم. خداوند، دکترهای خوب، دوستان، خانواده و coda مرا از اعماق زندگی وحشتناکم برگرداندند. من نور را می بینم و این آزادی را دارم که یاد بگیرم و خودم باشم. ممنونم از این که به من اجازه دادید داستانم را با شما مشارکت کنم و به دیگران امید دهم .



Co-dependency has ruled my life for 62 years. I was attached to someone, giving all I was and forgetting about my needs. I seemed to end up with takers that would take advantage of my kindness. I also thought that I wouldn't be loved if I didn't do for others. When love did not get returned I became depressed and did a lot of negative self talk. I really didn't know there was a type of living that was called co-dependent. I married a co-dependent and he was all about me and I revolved my life around him. That seemed perfect until he passed 5 years ago. I did not have any identity of my own. I was lost. I had been caregiving for years wrapped around this man and now he was gone. I just didn't know what to do with my time or who to turn to in my life. I was panicked and had to find someone to love again. Consequently I made a year of mistakes. Wrong relationships.

I got some counseling and found God. It wasn't until this 5th year after the death of my husband that I have become comfortable with being just myself. I walk in the Lord daily. I am assessing a relationship with a guy I have known for three years. I thought I would never get to the point to say I am okay to be me and not have to settle for so little in life. I respect myself now and made peace with my past. My PTSD from the abuse is healing. I live in the present moment. I am doing good things for myself and others in a balanced way. God has put me on a renewed path. My identity is a child of God. I am never alone. God and good doctors, loving friends and family and CoDA have brought me back from the abyss of what my life horrors were like. I see the light and have the freedom to know and be me. Thanks for letting me share and give hope to others.

**Barb M. January 2nd, 2020**

لطفا داستان های خود را برای گاهنامه CODA ارسال نمایید:



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



۰۹۰۲۶۶۰۱۳۳۳

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

کانال تلگرام: @ Addresscodas.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