



داستان  
هنرهای

## تیر و کمان

شرح ماجرا

من عاشق عملکرد تیر و کمان هستم. ابتدا به عقب کشیده می‌شود، سپس ناگهان پرتاب شده و در مسیر مستقیم به جلو حرکت می‌کند.



تیر و کمان

۲

من برای این همه تغییر، برنامه‌ای نداشتم، اما یک کشف باور نکردنی وجود داشت، این‌که: "به این تغییرات نیاز داشتم!"



باید خود را همان‌گونه که هستم بپذیرم و از خودم مراقبت کنم،  
زندگی‌ام را با دانش و آگاهی کدا تجهیز کرده و این آگاهی را به  
مرحله‌ی عمل در بیاورم.

وقتی دوازده قدم کدا را می‌خواندم، به این درک رسیدم که قدم‌ها،  
فقط کلمه‌ها یا جملات نیستند. هر حرف و کلمه‌ای در زندگی من  
زنده می‌شود و آن را احساس می‌کنم، با آن‌ها زندگی کرده و روزانه  
تمرین می‌کنم و به مرحله عملکرد در می‌آورم. دوازده قدم زندگی  
تازه‌ای به من بخشید، چراغ راهنمایی شد که مرا هدایت کرد و راه  
را در زندگی شخصی‌ام به من نشان داد تا سرانجام ذهن، افکار و

احساساتم را در مسیر درست قرار داده و روزبه‌روز با قدرت بهتر، انرژی مثبت، ذهنی  
پاک و قلبی شکرگزار برای کارکردن برنامه‌ی بهبودی، رو به جلو حرکت کنم. با کارکرد  
هر قدم، قدم بعدی واضح، الهام‌بخش و دلگرم‌کننده‌تر می‌شود. مانند بازی دومینو که  
در هر مرحله یکی پس از دیگری می‌افتند، این فرایند مرا یاری می‌کند تا تغییرات لازم  
دیگر را نیز ایجاد کنم و به یاد داشته‌باشم که باز هم کنترل‌پذیر و قابل‌اداره هستم. درها



یکی پس از دیگری گشوده می‌شوند و فقط برای امروز، هر ضربان قلب، حضور در بهبودی را احساس می‌کند. اکنون در مسیر بهبودی و آگاهی، قادرم زندگی قدرتمند و سودمندی برای خود خلق کنم و این مسأله برای دیگران نیز منفعت دارد. برنامه‌ی کدا مانند یک حامی و ابزاری شگفت‌انگیز در جهت عملکرد روزانه‌ام است. آیا این انتخاب به من قدرت می‌بخشد یا مرا تضعیف می‌کند؟ واضح است که بهبودی نیاز به مراقبت مداوم دارد. من در مسیر بهبودی امیدوارم و تمرکز از روی دیگران به روی خودم برگشته‌است. در حال ایجاد هویت شخصی، عزت نفس و توانایی ابراز قاطعانه احساسات، خواسته‌ها و نیازهایم هستم. من دارم مسئولیت‌پذیری، ایجاد حد و مرزها و مراقبت از خود را یاد می‌گیرم. آگاهی، قدرت برتر زندگی من شده‌است و دوازده قدم در تمام زمینه‌های زندگی‌ام کار می‌کند.

دارم مانند یک تیر در کمان، با سرعت، دقت و تمرکز رو به جلو حرکت می‌کنم. من احساس سعادت‌مندی می‌کنم، درحالی که حمایت و ارتباط با نیروی برترم را دارم. متشکرم.

لوکاس وی، هم‌وابسته و شکرگزار در حال بهبودی

## The Arrow

I love the analogy of an arrow: it has to be pulled backwards and then it lunges and propels forward giving direction.

I didn't "plan" to make all of these changes. But there was this incredible discovery of: "I need this."

I need to accept and care for all of me, to live my life armed with the knowledge from CoDA and to apply the knowledge to my life.

As I read the 12 steps of CoDA, I got to the point currently where the 12 Steps are not just words or sentences. Every letter and word comes alive in my life and I feel them, live by them and practice and apply them every day. For me it has taken on a life of its own, a guiding light, guiding me and showing me the way on my own path. And having finally aligned my mind, thoughts, and feelings I'm moving forward, day by day, with improved strength, positive energy, a clear mind and a grateful heart to work the program of recovery.

Each Step becomes clearer, more inspiring and more encouraging for me to work the next. Like dominoes falling in line, this momentum carries me through to help make other necessary changes that I'm still facing more manageable. One door opening after another. One day at a time, each heartbeat felt by the knowledge of "being in recovery".

In my Recovery and Awareness I am now able to create a life for myself that is nourishing and beneficial and this benefits the people around me as well. For me CoDA has been an amazing support and tool to practice every day.


Does this choice feed me or deplete me?

It's clear to me that my Recovery requires ongoing maintenance.

In recovery I'm gaining hope and my focus shifts from the other person to myself. I am beginning to build my own identity, self-esteem, and the ability to assertively express my feelings, wants, and needs.

I'm learning self-responsibility, boundaries, and self-care. My awareness is my superpower and the 12 Steps are working in all areas of my life.

I'm moving forward like the arrow....with speed, accuracy and focus.

I feel so blessed, supported and connected to my higher power. Thank You 

Lukas V, Grateful Recovering Codependent - July 6, 2020

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