



بازگشت

به مدت پنج سال من هفته‌ای یکی دوبار در جلسات CoDA شرکت می‌کردم. حالا که جلسات آنلاین در دسترس می‌باشد ۳-۴ بار در هفته شرکت می‌کنم. مشارکت‌های دیگران برایم الهام بخش بود، آسیب پذیر بودم و این مشارکت‌ها باعث بهبود مشکل هم‌وابستگی من می‌گردید.

بارها و بارها حضور داشتم و توانستم یک دوست یا تازه‌وارد را تشویق کنم. گاهی اوقات فقط یک یا دو نفر مثل من در جلسه حضور داشتند. این جلسات باعث می‌شوند تا من روابط خود را با دوستان CoDA در سطح بالاتری عمیق‌تر کنم.

در طول سال‌ها، من شاهد جلسات متفاوت بسیاری در رابطه با بهبودی و رشد شخصی و روحانی بوده‌ام. از برخی آن‌ها برکت نصیب من می‌شد و از برخی دیگر نه. به خاطر تجربه‌ام در CoDA من اکنون با یک سری انتظارات در جلسه حضور پیدا می‌کنم.

انتظار این که برکت بدهم و بگیرم، انتظار یادگرفتن، رشد کردن، ارتباط عمیق‌تر با خداوند و یافتن صلح حقیقی درونی. اگر این انتظارات در ۷۵٪ مواقع برآورده نشود من دیگر در جلسات حضور نخواهم یافت. چرا این کار را انجام دهم؟ برکت من در آن مکان نیست، شفا و فرصت من برای خدمت در آن جا نیست. وقت از من تلف می‌شود.

من سپاسگزارم که نیروی برترم مرا هدایت کرد تا CoDA را پیدا کنم، وعده‌های CoDA به واقعیت تبدیل شده است مثل این وعده "شناخت یک عشق و پذیرش جدید از خود و دیگران" و "تجربه آرامش، توانایی و رشد معنوی در زندگی روزانه".

من بر می‌گردم چون کار می‌کنه و من ارزشش رو دارم.

Keep Coming Back

I've kept coming back to CoDA meetings, usually once or twice a week, for almost five years and most times a week with the availability of online meetings. I've been inspired by others' shares, 4-recently 3 I've been vulnerable and received healing from shame and my codependent character defects. Countless times I've shown up and been able to encourage a friend or newcomer. Sometimes I've shown up and only one or two other people have shown up with me; these meetings are when I've deepened my relationships with my CoDA recovery friends at an even greater level.


Over the years I have been to a lot of different recovery, personal and spiritual growth meetings. From some I receive blessings over and over, yet others I have not. Because of my experience in CoDA I show up with expectation now.

Expectation to bless and be blessed, expectation to learn, grow, connect with God at a deeper level and find true inner peace. If those expectations are not met at least 75% of the time, I wouldn't show up anymore. Why should I? My blessing is not in that place, my healing and opportunity to be of service is not there. What a waste of time for me.

I'm grateful that my Higher Power prompted me to keep searching until I found CoDA. CoDA has made the Promises a reality, such as "knowing a new love and acceptance of myself and others" and "experiencing serenity, strength and spiritual growth in my daily life". I keep coming back because it works and I am worth it)

Danielle S. -7/8/20

لطفا داستان های خود را برای گاهنامه CoDA ارسال نمایید :

 ۰۹۰۲۶۶۰۱۳۳۳

 Email:journals@coda-ir.org

آدرس سایت ایران : coda-ir.org

کانال تلگرام : @CoDAir

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