



# داستان هفتگی



## و اسکار بهترین بازیگر نقش اول تعلق میگیرد به:

من فکر می‌کنم افرادی که مورد سوء استفاده قرار گرفته‌اند به طور بالقوه بازیگرهای خوبی هستند. در حقیقت مجبورند که باشند. آنها تمام زندگی شان را در تلاش برای پنهان کردن احساس درد، خجالت و دل شکستگی پشت نقاب شوخ طبعی بوده‌اند؛ زیرا که نمی‌خواستند مردم از آنچه درون آنها در جریان است خبر داشته باشند. من یکی از همین افراد هستم. من در جمع دیگران جُک تعریف می‌کردم، تمام تلاشم را می‌کردم تا اطرافیانم را با هاله‌ای از مهربانی در برگیرم تا ذهن آنها را از آنچه که بودم منحرف کنم.

وقتی دو سال پیش مرا بر روی تخت بیمارستان به سمت اتاق ICU می‌بردند، در حالی که بغض گلویم را گرفته بود لبخندی زورکی می‌زدم تا باز هم به بازی کردن آن نقش همیشگی ادامه دهم. اگرچه که این بار دیگر بازی کردن و رویا پردازی در کار نبود، من واقعا بیمار بودم و در انتظار مرگ. بعضی از مردم در این شرایط روحیه‌ی خودشان را حفظ می‌کنند اما من تمام و کمال روحیه‌ی خودم را باخته بودم. من مدت‌ها سعی کردم تا از مسائل اجتناب ناپذیر زندگی دوری کنم اما بالاخره از پا درآمدم؛ هم جسمی و هم روحی. من همیشه بعد از وقت گذراندن در مکان‌های شلوغ احساس خستگی و ضعف می‌کردم و در موقعیت‌های اجتماعی دچار اضطراب شدید می‌شدم. در دوران کودکی و نوجوانی ام اجازه نداشتیم مدت زیادی را بیرون از خانه باشیم، مجبور بودم اکثر کارها را در خانه یا در محیطی بسته انجام دهم. مثل بقیه محدودیت‌هایی که باعث تنهایی ام می‌شد. من تنها اجازه داشتم برای مدرسه و خرید بیرون بروم.

امروز هم هنوز بعد از شرکت در جمع آدم‌ها، من نیاز دارم تا چند روزی تنها باشم تا خودم را از نظر روحی برای شرکت در جمعی دیگر آماده کنم. اگر این کار را نکنم تعادل روحی ام را از دست می‌دهم. من از برنامه بهبودی ام در coda می‌آموزم که چگونه در روابطم صادق، صریح و نترس باشم تا بتوانم همراه شرایط حرکت کنم، نه اینکه با آنها بجنگم. این کار برای من آسان نیست، من نیاز دارم تا ساعاتی را برای آماده‌سازی و آرامشِ روحم صرف کنم. این مساله مادامی که من بتوانم در موقعیت‌های اجتماعی‌ای که حضورم لازم است شرکت کنم، اشکالی ندارد. از اینکه داستان من را خواندید سپاسگزارم.

با آرزوی آرامش، عشق و درکِ متقابل

۲۶ فوریه ۲۰۲۰، Pamela W

دو راست باش

## And The Oscar For Best Actor Goes To:

I think that abused people are the greatest actors of all. They have to be. They spend their whole lives trying to hide the pain, shame, and brokenness behind humor and a smile so people don't know how defective they are. I am one of those people.

I made jokes, did whatever it took to weave a web of kindness around others to distract them from the mistake that was me. Always on the verge of tears, teeth clenched into a forced smile as I performed my way into a dramatic ICU scene two years ago. However, this was no performance or dream. It was real and I was dying.

Some people pick themselves up when they fall but I broke down like an old jalopy. I could try to prevent the inevitable but everything breaks down after a while, even the spirit.

I would get very drained after being in a large crowd and had bad social anxiety. I wasn't allowed to go (out) or do much when I was growing up, and forced isolation and chores, as well as many restrictions sitting by myself in my bedroom, only allowed out for school, meals and housework

Nowadays, I still need a couple (of) days to recharge after being around people. I need that time or I become very unbalanced. I am learning from my CoDA program how to be more honest, open and vulnerable in my relationships so I can swim with the tides and not against them.

It's not easy for me and I do need to take interval breaks to calm and recharge my spirit, and that's okay, just as long as I keep getting back out there and showing up where it counts. Thank you for reading my story.

In Peace, Love, and understanding .

Pamela W. – February 26th, 2020

■ آدرس سایت ایران : coda-ir.org

■ کانال تلگرام : @CoDAir

■ خط خدماتی آدرس جلسات ایران: 09393891064

■ شماره هماهنگی سفارش و ارسال نشریات: 09909600394

■ خط خدماتی کمیته نشریات: 09914288030

لطفا داستان های خود را برای

گاهنامه coda ارسال نمایید :

09026601333

Email:journals@coda-ir.org