

## هر و هرز

از آن جایی که با تعالیم مذهبی سختی بزرگ شده بودم، مرزهای من از قبل تعیین شده بود. آن‌ها کاملاً قاطع و مشخص بودند و عبور از آن‌ها به معنای مجازات شدید بود. در نهایت حتی رعایت این مرزهای غیرمنطقی و متناقض باعث تنبیه من می‌شد، در نتیجه مسیر برایم تیره و نامشخص و زندگی‌ام پر از استرس شد. من هیچ‌وقت نمی‌دانستم چطور برای خودم و دیگران حدود مرز تعیین کنم و به آن‌ها احترام بگذارم. تنها مرزهایی که من تا آن زمان تجربه کرده بودم به خاطر ترس از عواقب کار ساخته شده بودند. در مسیر کارکرد قدم‌ها درک جدیدی در مورد حدود مرزها به دست آورده‌ام و اهمیت داشتن حدود مرزهای سالم و احترام به آن‌ها را می‌بینم. متوجه شدم که من از حدود مرزها آزرده بودم و آن‌ها را به‌عنوان روشی برای تنبیه و محروم کردن می‌دیدم.

اکنون می‌بینم که حدود مرزهای سالم نقش مهمی را در سلامت من و همچنین رشد شخصی‌ام در مسیر بهبودی ایفای می‌کنند؛ این خود جدید در حال رشد اهمیت زیادی دارد اما کسانی هستند که در ارتباط با من حدود مرزی ندارند؛ آن‌ها یا خود را وفق می‌دهند یا ترکم می‌کنند. اگر آن‌ها ترکم کنند، از این که این رابطه هم‌وابسته‌گونه و سطحی بوده است ناراحت می‌شوم. شبیه ستونی که از بیرون خوب و محکم به نظر می‌رسد اما در واقع استوار نیست و به راحتی متلاشی می‌شود.

روابطی که با تحول من هماهنگ و سازگار می‌شوند خاص هستند و با مطابقت دادن آن‌ها در راستای احترام و درک خود جدیدم، برایم زیباتر و راضی‌کننده‌تر می‌شوند. آن‌ها بدون این که مانعی ایجاد کنند، فضای مناسبی جهت رشد به من می‌دهند، همان‌طور که عده‌ای ترکم کردند بدون این که تلاش کنند فرآیند تغییر مرا درک کنند.



من اکنون با کسانی که در کنارم ماندند و همچنین آنهایی که رفتند در صلح هستم. مسیر بهبودی قدرتمند است و من نیازی به انسان‌های منفی باف و تصاویر زیبای بهشتی برای آینده ندارم.

شجاعت به معنای نگاه کردن به اعماق روح خود است، بنابراین برایم اهمیت دارد که در کنار افرادی که اجازه می‌دهم به فضای من وارد شوند، احساس امنیت کنم. تعیین حدود مرز و مواجه شدن با پیامدهای آن کار ساده‌ای نیست. پایان یک رابطه برای من شبیه مرگ است و به زمانی برای سوگواری و رها کردن، نیاز دارم تا بتوانم باز هم به جلو حرکت کنم. هر روز به دعا کردن ادامه می‌دهم تا مسیر ارتباط با نیروی برتر باز بماند چون از طریق این آب‌های خروشان است که من به سمت خوشبختی، سلامتی و یک‌پارچگی هدایت می‌شوم.

برکت باشد .

Pamela W. December 14th, 2019



## B-O-U-N-D-A-R-I-E-S

Being raised very strictly as a Southern Baptist military brat, my boundaries were set for me. They were cut and dried, and to cross one meant extreme punishment. Eventually even respecting these unreasonable and inconsistent boundaries led to excessive beatings, so the lines became obscured and life became even more stressful. I have never known how to have or respect boundaries for myself or others. The only boundaries I've ever experienced were built upon fear of consequences. Since I have been learning about boundaries in my step-work a new perception is beginning to emerge and I see the importance of setting and respecting healthy boundaries. I feel that maybe I was insulted or angry at boundaries and saw them as a form of punishment or rejection.

I now see that healthy boundaries play a major role in my health and well-being and for my personal growth in the recovery process. However, this new emerging self is everything but kosher with many people who aren't used to me having boundaries. They either adjust or they leave. When they leave it saddens me that the relationship was codependent and superficial. Like a stage prop that looks great on the outside but has no substance and can be blown over very easily.

The relationships that can adjust to my transmutation of self are special. These relationships become even more beautiful and fulfilling as they adjust out of respect and consideration for my newly forming self. They give me the proper space to grow without trying to impede my efforts like the people who left without even trying to understand my process.

I am at peace now with people staying and also with people going. I don't need naysayers or doomsday projectors when recovery is tough enough on its own. It takes courage to look inside into the depths of one's soul, so it's crucial for me to feel safe around the people I allow into my space. It's not easy setting boundaries and dealing with whatever aftermath it creates. Each time when what I felt was a solid relationship ends, it feels like a death and there is a period of letting go and mourning before I can forge ahead once again. I continue to pray each day that my channel to my higher power stays clear as I am guided through the rough waters towards becoming happy, healthy and whole.

Namaste

Pamela W. December 14th, 20



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



لطفاً داستان های خود را برای گاهنامه CODA ارسال نمایید: 09026601333

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

کانال تلگرام: @ Addresscoda.ir

خط خدماتی آدرس جلسات ایران: 09393891064

شماره هماهنگی سفارش و ارسال نشریات: 09909600394

خط خدماتی کمیته نشریات: 09914288030

ترجمه شده توسط کمیته نشریات شورای منطقه CoDA ایران