

با بخشیدن است که به دست می آورم!

من در سال ۱۹۶۲ در دامن مادری مجرد به دنیا آمدم. پدرم به ایالت دیگری رفته بود و من او را تا دوسالگی ندیدم. او یک دائم‌الخمر بود. والدینم باهم ازدواج کردند و دوران کودکی ام در کنار یک الکلی پر از بی‌توجهی و بدرفتاری بود. در ۱۳ سالگی مرا به پرورشگاه سپردند. به من گفته می‌شد الکلی بودن پدرم به این دلیل است که من "بچه بدی" هستم.

من الان ۵۸ سال دارم. در ۲۰ سالگی از طریق برنامه‌ی "فرزندان الکلی‌ها" بهبودی را آغاز کردم. من آموختم که اعتیاد به الکل یک ناخوشی یا بیماری است. پدرم به شدت بیمار بود، او در سن ۵۴ سالگی به خاطر مرضی اش (اعتیاد به الکل) فوت کرد. مادرم نمونه بارز هم‌وابستگی و فدا کردن خواست و راحتی خود به خاطر دیگران بود.

من یاد گرفتم که والدینم را ببخشم چون آنها خیلی بیمار بودند. دوازده قدم CoDA زندگی ام را نجات داد و من همچون یک نجات یافته زندگی می‌کنم. دوران کودکی ام از من یک انسان قوی ساخت. من دو فرزند بزرگ دارم و ۳۰ سال است که مدرک پرستاری ام را گرفته‌ام.

بله، من با احساسات مختلفی همچون حس ناکافی بودن به خاطر کمال‌گرایی، اختلال در خوردن، افسردگی، اضطراب و جستجوی عشق در چندین رابطه ناکارآمد مواجه بودم؛ اما بسیاری از آنها را پشت سر گذاشته‌ام. من الان میدانم که لایق دریافت عشق هستم و به‌راستی خودم را دوست دارم. با کمک CoDA و کارکرد قدم‌ها رابطه زیبایی با نیروی برترم دارم و روزبه‌روز در مسیر بهبودی و شفا پیش می‌روم.

من کاملاً می‌دانم که برای ادامه زندگی به CoDA یا یک برنامه ۱۲ قدمی احتیاج دارم. با بخشیدن به دیگران است که به دست می‌آورم.

آرامش، سلامت عقل، صلح و شادی چیزهایی هستند که برای رسیدن به آنها هر روز دعا و تلاش می‌کنم. من می‌توانم دوست بدارم و دوست داشته شوم.

۲۰۲۰. ارادتمند شما : Dawn R



“I can only keep what I give back”

I was born in 1962 to a single mother. My father had left for another state and I did not meet him until I was 2. He was an active alcoholic. My parents married and I had a childhood filled with active alcoholism accompanied with neglect and abuse. I went into foster care at the age of 13. I was told my father's drinking was because I was a "bad kid"

Flash forward I am now 58 years old. I got into recovery in my 20s with ACA. I learned that alcoholism/addiction is a disease or illness. My father was very ill he died at the age of 54 due to his disease. My mother was the typical codependent and martyr

I learned to forgive both of my parents as they were very sick people. The 12 steps of CoDA have saved my life. I have lived my life as a survivor. My childhood made me stronger. I have two grown children and I have been an RN for 30 years

Yes, I have struggled with not feeling like I was enough, perfectionism, an eating disorder, depression and anxiety, and looking for love in several dysfunctional relationships. But I have overcome most of those issues. I now know that I am worthy of love; I truly love myself. With the help of CoDA and working the steps I have a beautiful relationship with my Higher Power and I'm recovering and healing every day. I absolutely know that I will need this or a 12 step program for the rest of my life. I can only keep what I give back

With serenity, sanity, peace and joy—the four things I pray for and try to achieve each day. I am able to love and be loved

Sincerely, Dawn R – 2020

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