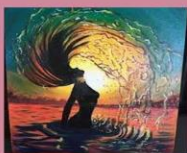


داستان هفتگی

سلام، من گرن هستم
یک هموابسته.
باید اضافه کنم که مغز من
کمی با دیگر اعضا تفاوت
دارد؛ چون از نظر عصبی
شرایط خاصی دارم که روی
احساسات، تفکر، یادگیری
و ارتباط برقرار کردنم تاثیر
می‌گذارد.
درست مثل بیماری
هموابستگی ام.



من گرن هستم یک هموابسته.





این شرایط خاص عصبی در تمام طول عمر همراهم بوده است. اما تا چند سال قبل اطلاعی از این که با چه چیزی روبه‌رو هستم، نداشتم. فقط می‌دانستم که طبیعی نیستم و با بقیه تفاوت دارم. سال‌ها پیش به همراه یک دوست وارد برنامه کدا شدم.

با گوش دادن به نشریاتی که خوانده می‌شد و مشارکت‌های اعضا، متوجه شدم موضوعاتی که مطرح می‌شوند درباره‌ی من صدق می‌کنند. می‌دانستم که اگر بتوانم این برنامه را کار کنم، برایم مفید خواهد بود. اما در آن زمان احساس ترس و دلهره داشتم و ادامه ندادم. چون با خودم فکر کردم قادر نخواهم بود آن‌گونه که دیگران از عملکردشان تعریف می‌کنند، این برنامه را انجام دهم. در آن زمان نمی‌دانستم عبارت "پیشرفت و نه تکامل" چه معنایی دارد. سال‌ها بعد، بالاخره به ماهیت آن شرایط خاص عصبی پی بردم. شروع کردم به یادگیری این که چگونه چطور پذیرش مغز منحصر به فردم را درست همان‌طوری که هست، به دست آورم. بعد از آن یک رابطه عاطفی را از دست دادم و نمی‌توانستم به تنهایی درد آن را تحمل کنم. دعا کردم و نیروی برتر دوباره مرا به سمت کدا راهنمایی کرد. این بار، بهتر درک کردم که باید با مغزم به روش مخصوص خودش کار کنم و به پذیرش این نکته رسیدم؛ روشی که من در دنبال کردن برنامه دارم دقیقاً مانند روشی نیست که دیگران برای این کار دارند. یادگرفتم چگونه ابزارهای برنامه را برای خودم شخصی‌سازی کنم تا بتوانم بهبودی‌ام را در مسیری ادامه دهم که برایم کار می‌کند. من از تمام ابزارهایی که آموخته‌ام، استفاده می‌کنم.

بعضی از آن‌ها به همان شکلی که هستند برایم کار می‌کنند، بعضی دیگر نیاز به کمی تغییر دارند تا مناسب باشند، من حتی ابزارهای دیگری را نیز برای خودم ابداع کردم، اما هرچیزی را که برایم کار نکند، به تدریج کنار می‌گذارم. اگر نیروی برتر دوباره مرا به سمت امتحان کردن چیزی هدایت کند، آن را خواهم پذیرفت؛ من برنامه بهبودی‌ام را در خلأ کار نمی‌کنم! همچنین یاد گرفته‌ام که چطور از نیازهایم با راهنما، در جلسات بهبودی و همین‌طور در جلسات اداری صحبت کنم. اطمینان حاصل می‌کنم که حرفم را به صورت مستقیم و بدون ابهام بیان کنم. تمام چالش‌های مرتبطی را که با آن‌ها روبه‌رو می‌شوم، توضیح می‌دهم، حدود مرزهایم را تعیین می‌کنم و محترمانه از دیگران می‌خواهم آن‌ها را در نظر بگیرند. به نیروی برتر برای هدایت وجدان گروهی اعتماد می‌کنم. صرف نظر از این که به آن چه می‌خواهم می‌رسم یا خیر، سعی می‌کنم نتیجه را با خشنودی بپذیرم و به دنبال هدیه و درسی باشم که نیروی برتر در این مساله به من بخشیده است.



گَرِن شکرگزار و در حال بهبود

Hi, my name is Caryn, and I'm codependent. Additionally, my brain is a little different from most folks' because I have a neurological condition that affects the way I feel, think, learn, and communicate. Just like my codependency, I've had this neurological condition my entire life, but I didn't know what it was until just a few years ago. I knew there was something "off" about me and I didn't fit in, I just didn't know what it was or what to do about it. I came to CoDA many years ago with a friend; listening to the readings and shares, I identified with so much of what I heard. I knew that if I could work this program it would work for me. But I felt daunted and quit because I knew that I wasn't going to be able to work the program the way other people were saying they were doing it. At that time, I did not understand what "progress, not perfection" was all about.



Years later, I finally found out what my neurological condition is. I started learning how to deal with my unique brain, just the way it is. Then I had a relationship end and I admitted that I could not handle the pain alone. I prayed and Higher Power guided me to seek out CoDA again. This time, I better understood how to work with my brain on its terms. I have come to accept that the way I work my program won't look the same as anyone else's. I've learned to adapt some program tools so I can work my recovery at my own pace and in ways that work for me. I try all the tools I learn about; some work for me as they are, others need modification to fit my needs, and I've even made up my own, but whatever doesn't work for me I gently set aside. If Higher Power guides me to try something again, I will. I don't work my program in a vacuum, so I have also learned how to advocate for myself with my sponsor, in meetings and in service groups. I make sure to be clear up front, I explain any relevant challenges I face, set boundaries and request accommodations respectfully, trusting Higher Power to direct our group conscience. Whether I get what I ask for or not, I try to accept the outcome gracefully and look to my Higher Power so that I can make the most of the gifts and the lessons given to me.

Gratefully in Recovery,

Caryn – 7/13/



Email: journals@codair.org



لطفا داستان های خود را برای گاهنامه CODA ارسال نمایید: ۰۹۰۲۶۶۰۱۳۲۳

آدرس سایت ایران : codair.org

کانال تلگرام : [@Addresscodair](https://t.me/addresscodair)

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