راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛



تهیه و تنظیم: کمیته نشریات

《کنفرانس آنلاین CoDA فارسی زبانان فرامنطقه》

CoTOPS

دعای آرامش (کامل)

پروردگار !! به من آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آن‌چه را که نمی‌توانم تغییر دهم و شهامتی، تا تغییر دهم آن‌چه را که می‌توانم و بینشی تا تفاوت این دو را بدانم؛ مرا فهم ده، تا متوقع نباشم دنیا و مردم آن مطابق میل من رفتار کنند؛

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

خدایا !! به من زیستنی عطا کن که در لحظه مرگ، بر بی‌ثمری لحظه‌ای که برای زیستن گذشته است، حسرت نخورم و مردنی عطا کن که بر بیهودگی‌اش، سوگوار نباشم ... بگذار تا آن را من، خود انتخاب کنم، اما آن‌چنان که تو دوست داری.

خوش‌آمدگویی:

ما ورود شما به انجمن هم‌وابستگان گمنام که برنامه‌ای برای بهبودی از هم‌وابستگی است، خوش‌آمد می‌گوییم. جایی که هر یک از ما تجربه، نیرو و امیدمان را به اشتراک می‌گذاریم تا رها

CoDAirOnline

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛



شدن را جایگزین اسارت کرده و به‌جای آشفتگی‌ای که در رابطه با خودمان و دیگران داشته‌ایم، صلح و آرامش را بیابیم.

بسیاری از ما در جستجوی راه‌هایی بوده‌ایم تا بر مشکلات ناشی از کشمکش‌هایی که در روابط‌مان و هم‌چنین دوران کودکی‌مان وجود داشته است، غلبه کنیم. بسیاری از ما در خانواده‌هایی رشد کرده‌ایم که در آن‌ها انواع اعتیادها وجود داشته است؛ هرچند ممکن است برای برخی از ما این‌گونه نبوده باشد. در هر دو حالت ،هر یک از ما در زندگی‌مان متوجه شدیم که هم‌وابستگی رفتاری

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

وسواس‌گونه، عمیقا ریشه‌دار و زاده‌ی نظام‌های خانوادگی کم‌وبیش ناکارآمد و گاهی هم به‌شدت ناکارآمد و نامتعادل است.

هر یک از ما آسیب‌های عاطفی دردناکی را تجربه کرده‌ایم که ناشی از احساس خلاء و پوچی در دوران کودکی و در تمام روابط‌مان بوده‌اند. ما مُصِرانه از دیگران هم‌چون همسرمان ،دوستان‌مان و حتی فرزندان‌مان به‌عنوان تنها منبع هویت، ارزش ،خوشبختی و هم‌چنین به‌عنوان راهی که بتوانیم کمبودهای عاطفی دوران کودکی‌مان را ترمیم کنیم، استفاده می‌کردیم .تاریخچه زندگی ما ممکن است شامل دیگر اعتیادهای قدرتمندی

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

باشد که به‌دفعات برای کنار آمدن با هم‌وابستگی‌مان از آن‌ها بهره جسته‌ایم.

ما همگی یاد گرفته بودیم که زندگی یعنی زنده بمانیم، اما در CoDA می‌آموزیم که واقعا زندگی کنیم. با اجرای دوازده قدم و اصولی که در CoDA یافتیم، می‌توانیم در زندگی روزمره و در روابط گذشته و حال‌حاضر خود، آزادی جدیدی را نسبت به شیوه زندگیِ محکوم به شکستی که قبلا داشتیم، تجربه کنیم. این یک فرآیند رشد شخصی است؛ هریک از ما با سرعت خودمان رشد می‌کنیم و این روند را با توجه به خواست خداوند برای خود، در هر

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

روز ادامه می‌دهیم. مشارکت کردن ما، راهی است برای شناسایی هویت خودمان، و به ما کمک می‌کند تا از بندهای عاطفی گذشته‌مان و کنترل‌های وسواس‌گونه‌ی حال‌حاضرمان رها شویم.

اهمیتی ندارد که تا چه اندازه گذشته‌ی شما دردناک و یا حال‌حاضرتان مایوس کننده به‌نظر برسد، در برنامه هم‌وابستگان گمنام امید برای یک روز جدید وجود دارد. شما دیگر نیاز ندارید که به دیگران به عنوان نیرویی برتر از خودتان تکیه کنید. در عوض در اینجا نیرو و قدرت جدیدی را درون خود پیدا می‌کنید، همان نیرویی که خواست خداوند است؛ باارزش و رهایی‌بخش.

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛



معرفی هم‌وابستگان گمنام:

هم‌وابستگان گمنام، گروهی از زنان و مردانی هستند که هدف مشترک‌شان گسترش روابط سالم است. تنها لازمه عضویت ،تمایل به داشتن روابط سالم و محبت‌آمیز است.

ما دورهم جمع می‌شویم تا با حمایت و همراهی یکدیگر، در این سفری که برای کشف خود می‌باشد بیاموزیم که به خود عشق بورزیم. زندگی براساس این برنامه به هر یک از ما این امکان را

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

می‌دهد که به‌طور روزافزون با خودمان در مورد سابقه زندگی خصوصی‌مان و رفتارهای هم‌وابستگانه‌مان بیشتر صادق باشیم.

ما به دوازده قدم و دوازده سنت برای رسیدن به خرد و دانش متکی هستیم. این‌ها اصول برنامه ما هستند و ما را به سوی برقراری روابط صادقانه و رضایت‌بخش با خود و دیگران سوق می‌دهند. هر یک از ما در CoDAمی‌آموزیم تا پلی به سوی نیروی برترمان بسازیم، همان نیروی برتری که خودمان او را درک می‌کنیم، و به دیگران نیز اجازه می‌دهیم که این کار را بکنند.

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

این فرآیند نوسازی برای ما هدیه‌ای شفابخش است. با انجام پیگیرانه برنامه هم‌وابستگان گمنام، هر یک از ما می‌تواند:

- احساس شادی،
- آرامش،
- و پذیرش جدیدی را تجربه کند.

(منبع: پمفلت CoDA چیست؟)

هدف برنامه انجمن هم‌وابستگان گمنام:

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

هدف ما رساندن پیام بهبودی است، ما وارد مسائل خانوادگی و طلاق و ارشاد و مشاوره درمانی و غیره نمی‌شویم. ما به هم‌وابسته‌هایی که تمایل به قطع وابستگی‌های‌شان دارند و به ما مراجعه می‌کنند کمک می‌کنیم و برای ایجاد یک رابطه سالم ،شرکت در جلسات را گوشزد می‌کنیم.

برنامه ما شامل؛ عضویت، جلسات CoDA، راهنمایی، نشریات ،کنفرانس‌ها، مجمع‌ها، کار خدماتی، دوازده قدم و دوازده سنت CoDA می‌باشد. دوازده قدم CoDA از دوازده قدم الکلی‌های گمنام برگرفته شده تا ما بتوانیم همانند دیگر

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

برنامه‌های دوازده قدمی از آن استفاده کنیم. میلیون‌ها انسان در سراسر جهان این مفاهیم را در زندگی‌شان به‌کار بسته‌اند. این قدم‌ها قدرت و معنویت بهبودی شخصی را دربرمی‌گیرد. ما مشتاق می‌شویم تا با بهترین توان‌مان آن‌ها را کار کنیم.

درباره‌ی انجمن CoDA:

هم‌وابستگان گمنام گروهی از زنان و مردانی هستند که هدف مشترک‌شان گسترش روابط سالم است. تنها لازمه عضویت تمایل به داشتن روابط سالم بر مبنای عشق است. ما دورهم

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

جمع می‌شویم تا با حمایت و همراهی یکدیگر در این سفری که برای کشف خود می‌باشد بیاموزیم که به خود عشق بورزیم .اجرای این برنامه به هر یک از ما این امکان را می‌دهد که به‌طور روزافزون با خودمان در مورد گذشته‌مان و رفتار هم‌وابسته‌گانه‌مان بیشتر صادق باشیم.

جلسه‌های تازه‌واردان:

بعضی از گروه‌های خدماتی انجمن CoDA، جلسه‌های ویژه و همگانی برای تازه‌واردان دارند. این جلسه‌ها برای اجازه به طرح

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛



پرسش از جانب تازه‌واردان و گرفتن پاسخ از اعضای آگاه قدیمی ،شکل و راهبرد خاص خود را دارند. بعضی از این جلسه‌های سازمان یافته ممکن است به صورت جلسه‌های دوره‌ای برای آگاه ساختن تازه‌واردان درباره موضوع هم‌وابستگی طراحی شده باشند.

در بیشتر جلسه‌های تازه‌واردان، در مورد مکالمه متقابل صحبت می‌شود. مکالمه متقابل شامل اظهار نظرهای نابجا و خودسرانه ،انتقاد کردن، قطع صحبت اعضای دیگر و ... است. (برای

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

اطلاعات بیشتر به کتابچه تجربیاتی از مکالمه متقابل مراجعه فرمایید.)

به‌طور معمول به تازه‌واردان فرصت داده می‌شود که در آغاز جلسه‌ها خود را با اسم کوچک معرفی کنند و در پایان جلسه پرسش‌های‌شان را مطرح کنند. در جلسه‌های معمولی و در جلسه‌های تازه‌واردان، شما به‌طور معمول می‌توانید نشریات CoDA، فهرست نشانی دیگر جلسه‌ها و فهرستی از شماره تماس دیگر اعضا را بیابید.

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

دعای شروع جلسه‌های CoDA:

با عشق و راستی از نیروی برترمان می‌خواهیم که ما را هدایت کند، باشد تا تجربه، نیرو و امیدمان را به اشتراک بگذاریم. ما دریچه‌های قلب‌مان را به روی پرتوی خرد، گرمی عشق و لذت پذیرش، باز می‌کنیم.

یافتن نخستین جلسه برای حضور:

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

یکی از مشکلات رایج برای تازه‌واردان پیدا کردن، نخستین جلسه است. اگر شما درحال‌حاضر این مرحله را پشت‌سر گذاشته‌اید، به شما تبریک می‌گوییم. برخی از تازه‌واردان گلایه می‌کنند که با عضوی تماس گرفته‌اند و تماس آن‌ها بی‌پاسخ گذاشته شده است. ما شما را تشویق می‌کنیم که تسلیم نشوید. دوباره تماس بگیرید و یا با شخص دیگر تماس برقرار کنید.

به‌طور معمول این مشکلات وجود دارند و دلیل آن حرفه‌ای نبودن انجمن ماست. در سطوح کوچک‌تر و گروه‌ها، ما توسط جمعی از اعضای داوطلب که به خدمت‌رسانی مشغول هستند و وظایف

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

آن‌ها دائما تغییر می‌کند، اداره می‌شویم. این بدان معناست که فهرست جلسه‌ها، مشخصات و شماره افراد مرتبط، مدام درحال تغییر و به‌روزرسانی است. خواهشمندیم به تاریخ فهرست به‌روزرسانی شده‌ای که در دست دارید، دقت فرمایید. پافشاری برای پیدا کردن نخستین جلسه CoDA کارساز است. ما به‌طور معمول از اعضای CoDA می‌شنویم که آن‌ها از حضور یافتن در CoDA برای نخستین بار خوشنود نبوده‌اند، اما مطمئن بوده‌اند که دیگر هم‌وابسته‌های درحال بهبودی از حضور آن‌ها خوشنود هستند! ما از حضور شما در CoDA بسیار خوشحالیم.

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

آغاز سفر ما:

شاید برخی از این افکار متعلق به شما باشد ... :

- " اگر او تغییر می‌کرد، همه‌چیز به‌خوبی پیش می‌رفت "
- " من کنترلی روی این درد، اطرافیان و اتفاقاتی که رخ می‌دهند ندارم "
- " مقصر اصلی من هستم "
- " من درگیر ارتباطات بد و نامناسب می‌شوم "
- " احساس خلأ و پوچی می‌کنم "

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

- " من کیستم؟ "
- " من چه مشکلی دارم؟ "

ناراحتی و خسارت‌ها، ما را به این وضعیت کشانده است. ما می‌خواهیم تغییر کنیم، و همین‌حالا هم می‌خواهیم تغییر کنیم .می‌خواهیم از بدبختی‌مان فرار کنیم. می‌خواهیم نسبت به خود و محدوده‌ی زندگی‌مان احساس خوبی پیدا کرده و زندگی رضایت‌بخشی داشته باشیم. ما خواهان روابط شاد و سالم هستیم.

CoDAirOnline

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

اگر شما هم درگیر هر یک از افکاری هستید که در بالا به آن‌ها اشاره شد، پس بدانید که تنها نیستید. بسیاری از ما که عضو انجمن هم‌وابستگان گمنام هستیم، غم، ناراحتی، اضطراب ،ناامیدی و افسردگی شدیدی را احساس کرده‌ایم و به این انجمن _و دراصل به دیگران و نیروی برترمان روی آورده‌ایم_ تا بار دیگر سلامت عقل را به‌دست بیاوریم.

چیزی که ما را به این‌جا رهنمون ساخته ممکن است درگیر شدن با بحرانی مانند طلاق، جدایی، حبس، مشکلات سلامتی یا تلاش

CoDAirOnline

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛



برای خودکشی باشد. برخی از ما احساس خستگی، ناامیدی و نابودی می‌کنیم.

هم‌وابستگی چیست؟

درطول این مسیر است که چیزهای زیادی درباره‌ی هم‌وابستگی می‌آموزیم. درباره‌ی آن از یک دوست یا درمانگر نکاتی را می‌شنویم. می‌بینیم که در خبرها به آن اشاره می‌شود. بسیاری از ما نمی‌دانیم که آیا هم‌وابستگی، توصیف می‌کند که ما

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

چه‌کسی هستیم یا نه. هم‌وابستگی یک بیماری است که روح ما را تخریب می‌کند. زندگی شخصی، خانواده، فرزندان، دوستان ،اقوام، شغل و تجارت، سلامت و رشد معنوی‌مان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ناتوان‌کننده است و اگر درمان نشود موجب می‌شود که به خودمان و دیگران آسیب بیشتری بزنیم. بسیاری از ما به این نتیجه می‌رسیم که چه‌زمانی برای کمک‌گرفتن باید بیشتر بیندیشیم و نگاهی دوباره به گذشته‌ی خود داشته باشیم.

هم‌وابسته کیست؟

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

آیا به‌جای تعادل، در افراط زندگی می‌کنیم؟ چطور خودمان ،همسر، فرزندان و دوستان‌مان به‌خاطر رفتارهای ما رنج می‌برند؟ آیا رفتارهای هم‌وابستگی ما موجب شده که روابط‌مان بی‌روح و سرد شده، به وخامت بگرایند، یا ازهم بپاشند؟ اگر پاسخ به این سوالات خودکاوی موجب شود بپذیریم که "من هم‌وابسته‌ام و به کمک احتیاج دارم" پس داریم در مسیر بهبودی قرار می‌گیریم.

همه‌چیز با یک نگاه صادقانه به خودمان آغاز می‌شود.

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

آیا من هم‌وابسته هستم؟

بسیاری از ما زمانی که این فهرست را می‌خوانیم متعجب می‌شویم، زیرا درمی‌یابیم که خیلی از این مشخصات توصیف‌کننده‌ی ما هستند. برخی از ما وقتی این احساسات و رفتارها را بر روی کاغذ می‌بینیم تسلی پیدا می‌کنیم، زیرا امید آن می‌رود که توانسته باشیم به راهی برای رهایی از درد دست یافته باشیم.

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

بعضی از ما خجالت‌زده می‌شویم، انگار کسی درحال خواندن ایمیل‌ها یا یادداشت‌های روزانه‌ی‌مان است. تعجب می‌کنیم که " چگونه به این مشخصات پی‌برده‌اند؟ " و " اگر این‌ها مشخصات هم‌وابستگی هستند، پس تمام مردم جهان هم‌وابسته‌اند. "

در اولین جلسه، به صحبت افرادی گوش می‌دهیم که از تلاش‌های‌شان و این‌که چطور زندگی‌شان با کارکردن براساس برنامه‌ی بهبودی تغییر کرده است سخن می‌گویند. از روابط بهبودیافته با خودشان، نیروی برتر و دیگران چیزهای زیادی

CoDAirOnline

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

می‌شنویم. یاد می‌گیریم که چطور می‌توانیم رهایی و صلح درونی را تجربه کنیم.

با تعجب به حرف‌های آن‌ها گوش می‌دهیم، گویی که دارند داستان زندگی خودمان را تعریف می‌کنند، مشکلات‌مان را شرح می‌دهند و از پنهانی‌ترین احساسات ما صحبت می‌کنند. شاید از معدود زمان‌هایی باشد که احساس غریبی یا تنهایی نکنیم. با داشتن این آگاهی که ما شبیه دیگران هستیم، به این باور می‌رسیم که اگر آن‌ها می‌توانند برنامه را به‌کار ببندند و زندگی‌شان را بهبود ببخشند، پس ما هم می‌توانیم.

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

با شرکت در جلسات بیشتر، پیام امید را از میان نشریات CoDA و داستان کسانی که اطراف ما هستند به‌وضوح و با صدای بلند می‌شنویم. پیام امید به ما می‌گوید که اگر بخواهیم و تمایل داشته باشیم، ما هم می‌توانیم هدیه‌ی بهبودی را دریافت کنیم.

به‌محض این‌که به احساس درد خود اقرار می‌کنیم، می‌توانیم تصمیم برای تغییرکردن را آغاز کنیم. هم‌چنین باید تلاش کنیم تا صبور باشیم و زمانی که در جاده‌ی بهبودی قدم گذاشتیم خودمان را دوست داشته باشیم و ببخشیم. هرکدام از ما به روش‌های خاص و با سرعت متفاوتی بهبود می‌یابیم.

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

مسیرهای ما به‌اندازه‌ی شخصیت‌ها و محیط‌های ما منحصربه‌فرد و خاص هستند، اما علیرغم این‌که از مسیرهای مختلفی شروع می‌کنیم، بازهم هدف مشترک بهبودی را دنبال می‌کنیم.

اعتیاد به روابط چیست؟

در جلسات هم‌وابستگان گمنام CoDA معمولا می‌شنویم که افراد از اعتیاد به الکل، موادمخدر، ورزش، غذا، قمار، ولخرجی، کار

CoDAirOnline

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛



و غیره صحبت به‌میان می‌آوردند. در جریان فرآیند بهبودی وقتی رفتارهای خود را بررسی می‌کنیم، بسیاری از ما اعتیاد به عاشق‌شدن، سکس و روابط را تشخیص می‌دهیم.

زیرمجموعه‌های آن‌ها معمولا شامل کنترل‌کردن، فشار عصبی ،توهم، کج‌اندیشی و احساسات نابالغانه است. این‌ها به‌صورت رفتارهای اعتیادگونه و یا اجتنابی نمود پیدا می‌کنند. ریشه تمامی این رفتارها نبود صمیمیت با خودمان و نیروی برترمان و دیگران است.

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛



این الگوها در زُمره اعتیادهای طبقه‌بندی شده می‌باشد ؛

۱- اعتیاد به عشق.

۲- ترس از صمیمیت.

۳- بی‌میلی در روابط.

۴- اجتناب از روابط.

۵- ترس از تنهاماندن.

۶- ترس از احساسات.

۷- ترس از کافی‌نبودن.

۸- بی‌میلی در روابط جنسی.

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛



ما ممکن است اشک‌ریختن را در حالت‌های مختلف چون درد ،تسکین، درک‌کردن چیزی، افسوس و شادی تجربه کنیم. بسیاری از افراد بعداز این‌که رابطه‌ای را به‌صورت دردناک پایان داده‌اند به CoDA می‌پیوندند.

برخی به الگوی روابط متناوب و سلسله‌وار دچار هستند درحالی‌که بعضی‌دیگر در یک رابطه باقی می‌مانند حتی اگر با سوءاستفاده‌های جنسی و عاطفی همراه باشد. برخی برای

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

اجتناب از احساس درد، سریعاً وارد رابطه‌ای جدید می‌شوند .بعضی‌ها به‌جای کارکردن روی رابطه با شریک کنونی زندگی ،شادی را خارج از رابطه و در خیانت زناشویی با ارتباطی عاشقانه و یا داشتن روابط جنسی خارج از منزل جستجو می‌کنند.

پرورش دوباره کودک درون:

بسیاری از اعضای انجمن هم‌وابستگان گمنام (CoDA) در خانواده‌هایی رشد یافته‌اند که در آن والدین یا مراقبان، الگوهای

CoDAirOnline

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛



ناسالمی از والدگری را به‌اجرا می‌گذاشتند. برخی از ما والدینی سهل‌گیر داشتیم که هیچ حدومرزی برای ما مشخص نکرده بودند؛ برخی دیگر با والدینی سخت‌گیر و خواهر و برادرها یا دیگر مراقبانی مواجه بودیم که بدون توجه به موقعیت، اطاعت را مطالبه می‌کردند. انکار، خشم، احساس گناه، شرم، سرزنش و کنترل، از عناصر رایج در پویایی چنین خانواده‌هایی بودند.

در نتیجه‌ی آن، نواقص زیر در بسیاری از ما شکل گرفتند:

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛



- ترس‌های غیرمنطقی
- احساس ناامنی
- رفتارهای سرکشانه
- دلبستگی‌های ناسالم
- رفتارهای خودتخریب‌گرانه
- مشکل در تعامل با افراد مقتدر
- عزت‌نفس پایین
- مهارت‌های ارتباطی ضعیف

CoDAirOnline

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛



- ناتوانی در تعیین و حفظ حدومرزها
- احساس گناه و شرم

باز_والدگری (Reparenting) :

تمرینی برای والدگری دوباره کودک درونی است که در زمان خودش، نیازهای اساسی‌اش برآورده نشده‌اند. باز_والدگری به معنای بزرگداشت و پرورش کودک درون است. ما یاد می‌گیریم

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

مسئولیت احساسات خود را بپذیریم و نیازهای‌مان را برآورده سازیم.

بسیاری از ما با این سوال‌ها مواجه می‌شویم:

- ✔ **هم‌وابستگی چیست؟**
- ✔ **آیا من هم‌وابسته هستم؟**

قبل از آن که تصمیم بگیریم، نیاز به تعاریفی دقیق و معیارهایی برای تشخیص هم‌وابستگی داریم. همان‌طور که در سنت هشتم آمده، هم‌وابستگان گمنام انجمنی غیرحرفه‌ای است. ما هیچ‌گونه

CoDAirOnline

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

تعریف یا معیار تشخیصی برای هم‌وابستگی ارائه نمی‌دهیم .آن‌چه بر اساس تجربه‌مان پیشنهاد می‌کنیم، الگوهای رفتاری و نگرش‌های خاصی است که گذشته‌ی هم‌وابسته‌گانه‌ی ما را توصیف می‌کند.

الگوها و مشخصات هم‌وابستگی:

ما باور داریم که بهبودی از خودشناسی صادقانه شروع می‌شود .ما درمی‌یابیم علت این ناتوانی‌ای که در حفظ روابط سالم و

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

سازنده با خود و دیگران داشته‌ایم، در الگوهای مخربی نهفته است که سال‌ها در زندگی‌مان جریان داشته‌اند.

این الگوها به‌عنوان ابزاری برای کمک به خودسنجی ارائه می‌شوند، آن‌ها به‌خصوص برای تازه‌واردان بسیار مفیدند:

- ✔ من احساس حقیقی خود را انکار می‌کنم، تغییر می‌دهم، یا دست‌کم می‌گیرم.
- ✔ دردم را با ماسک خشم، شوخی و انزوا می‌پوشانم.

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

- ✔ برایم شروع کردن کار، اتمام به‌موقع و کامل کردن آن دشوار است.
- ✔ من به تأیید افکار، احساسات و رفتارم از سوی دیگران بیشتر از تأیید آن از سوی خودم بها می‌دهم.
- ✔ من نسبت به احساسات دیگران بسیار حساس هستم و آن‌ها هر احساسی داشته باشند، آن حس به من منتقل می‌شود.
- ✔ من اغلب می‌ترسم عقاید و احساسات متفاوتم با دیگران را بیان کنم.

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

- ✔ من باور دارم که بسیاری از افراد قادر به مراقبت از خود نیستند.
- ✔ من آزادانه و بدون این‌که از من درخواست شود، دیگران را نصیحت و راهنمایی می‌کنم.

دوازده قدم هم‌وابستگان گمنام:

۱. ما پذیرفتیم که در برابر دیگران عاجز هستیم و زندگی‌مان غیرقابل اداره شده بود.

CoDAirOnline

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

۲. به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.

۳. تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی‌مان را به مراقبت خداوند آن‌گونه که او را درک کردیم، بسپاریم.

۴. یک ترازنامه‌ی اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود تهیه کردیم.

۵. ماهیت دقیق خطاهای‌مان را نزد خداوند، خود و یک انسان دیگر، اعتراف کردیم.

CoDAirOnline

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

۶. آمادگی کامل پیدا کردیم خداوند تمامی نواقص شخصیتی ما را برطرف کند.

۷. فروتنانه از خداوند درخواست کردیم تا کمبودهای اخلاقی ما را برطرف کند.

۸. فهرستی از تمام کسانی که به آن‌ها آسیب رسانده بودیم، تهیه کردیم و خواستار جبران خسارت از تمامی آن‌ها شدیم.

CoDAirOnline

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

۹. به‌طور مستقیم در هرجا که امکان داشت، از این افراد جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که اجرای این امر موجب ایجاد خسارت بر آن‌ها یا دیگران می‌شد.

۱۰. به تهیه ترازنامه‌ی شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم، فورا آن را پذیرفتیم.

۱۱. از طریق دعا و مراقبه خواهان ارتقاء رابطه‌ی آگاهانه‌ی خود با خداوند، بدان‌گونه که او را درک کردیم، شدیم و فقط جویای

CoDAirOnline

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

آگاهی از خواست و اراده خداوند برای خود و قدرت اجرایش شدیم.

۱۲. با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدم‌ها، کوشیدیم این پیام را به دیگر هم‌وابستگان منتقل کنیم و این اصول را در تمام امور خود به‌کار بندیم.

دعای قدم سوم:

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

خداوندا! هر آن‌چه هستم و هر آن‌چه تمایل دارم باشم را برای دریافت هدایت و التیام تو، به تو می‌دهم. این روز را برای من با رها کردن تمام نگرانی‌ها و ترس‌هایم تازه کن، می‌دانم که تو همیشه کنارم هستی.

کمکم کن تا قلبم را به روی عشق تو باز کنم، تا اجازه بدهم عشق تو تمام دردها و زخم‌هایم را التیام بخشد. تا اجازه بدهم عشق تو مرا دربرگیرد و از من به تمام کسانی که اطرافم هستند، انتقال یابد.

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛



می‌خواهم اراده‌ی تو امروز و همیشه جاری باشد. آمین ...

دوازده سنت هم‌وابستگان گمنام:

۱. منافع مشترک ما باید در راس قرار گیرد؛ بهبودی شخصی ما به وحدت CoDA بستگی دارد.

۲. در رابطه با هدف گروه ما، تنها یک مرجع نهایی وجود دارد :نیروی برتری مهربان، که به‌گونه‌ای ممکن خود را در وجدان گروه

CoDAirOnline

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

ما بیان می‌کند. رهبران ما، فقط خدمتگزاران مورد اعتماد ما هستند؛ آن‌ها حکومت نمی‌کنند.

۳. تنها لازمه‌ی عضویت در CoDA، تمایل به داشتن روابط سالم بر مبنای عشق است.

۴. هر گروه باید مستقل باشد، مگر در مواردی که بر دیگر گروه‌ها یا CoDA به‌عنوان یک کل، اثر بگذارد.

۵. هر گروه، فقط یک هدف اصلی دارد: رساندن پیام به دیگر هم‌وابستگانی که هنوز در رنج هستند.

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

۶. یک گروه CoDA هرگز نباید هیچ موسسه‌ی مرتبط یا سازمان خارجی را تایید یا در آن‌ها سرمایه‌گذاری کند یا نام CoDA را به آن‌ها عاریت دهد؛ مبادا مشکلات مالی، ملکی یا شهرت، ما را از هدف اصلی روحانی‌مان منحرف سازد.

۷. هر گروه CoDA باید کاملاً متکی‌به‌خود باشد و از دریافت کمک‌های خارجی خودداری کند.

۸. هم‌وابستگان گمنام باید همیشه غیرحرفه‌ای باقی بمانند؛ اما مراکز خدماتی ما می‌توانند کارمندانی مخصوص استخدام کنند.

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

۹. CoDA تحت این عنوان هرگز نباید سازمان‌دهی شود؛ اما ما می‌توانیم هیئت‌های خدماتی یا کمیته‌هایی تشکیل دهیم که مستقیماً در برابر کسانی که به آن‌ها خدمت می‌کنند، پاسخگو باشند.

۱۰. CoDA هیچ عقیده‌ای در مورد مسائل خارجی ندارد؛ بنابراین نام CoDA هرگز نباید به بحث‌های اجتماعی کشانده شود.

CoDAirOnline

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

۱۱. خط‌مشی روابط عمومی ما بنا بر اصل جاذبه است، نه تبلیغ .ما باید همیشه گمنامی شخصی خود را در سطح مطبوعات ،رادیو، فیلم، تلویزیون و سایر رسانه‌های عمومی، حفظ کنیم.

۱۲. گمنامی، اساس روحانی تمام سنت‌های ما است و همیشه به ما یادآوری می‌کند که اصول را بر شخصیت‌ها ترجیح دهیم.

دوازده وعده هم‌وابستگان گمنام:

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

من می‌توانم با کارکرد برنامه‌ی هم‌وابستگان گمنام، شاهد تغییری معجزه‌آسا در زندگی‌ام باشم. زمانی که تلاش صادقانه‌ای برای کارکرد دوازده قدم و پیروی از دوازده سنت انجام دهم ...

۱. من با احساس جدیدی از تعلق آشنا می‌شوم؛ احساس خلاء ،پوچی، بیهودگی و تنهایی ناپدید خواهد شد.

۲. من دیگر تحت سلطه ترس‌هایم نیستم؛ بر ترس‌هایم غلبه کرده و با شجاعت، حس یگانگی، یکپارچگی و وقار رفتار می‌کنم.

۳. من آزادی و رهایی تازه‌ای را تجربه می‌کنم.

CoDAirOnline

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

۴. من خود را از احساس نگرانی، گناه و پشیمانی درباره گذشته و حال رها می‌کنم. آن‌قدر آگاه شده‌ام که خود را در معرض تجربه‌ی مجدد این احساسات قرار ندهم.

۵. من عشق و پذیرش تازه‌ای نسبت به خود و دیگران احساس می‌کنم. خالصانه احساس می‌کنم که دوست‌داشتنی، مهربان و مورد محبت و عشق دیگران هستم.

۶. من یاد می‌گیرم که خودم را در روابط جدید و تجدیدنظر شده با اطرافیانم برابر ببینم.

CoDAirOnline

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

۷. من قادر به ایجاد و حفظ روابط سالم بر مبنای عشق هستم .هم‌چنان که به مرور یاد می‌گیرم به آدم‌های قابل‌اعتماد اعتماد کنم، نیاز به زیرنفوذ قرار دادن و کنترل کردن دیگران در من ناپدید می‌شود.

۸. من یاد می‌گیرم بهبودی برای من امکان‌پذیر است و می‌توانم مهربان‌تر، صمیمی‌تر و حمایت‌گر باشم. من حق این انتخاب را دارم که با خانواده‌ام به نحوی ارتباط برقرار کنم که برای من امنیت و برای آن‌ها احترام در پِی داشته باشد.

CoDAirOnline

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

۹. من تصدیق می‌کنم که آفریده‌ای یکتا و باارزش هستم.

۱۰. من دیگر نیازی ندارم برای ایجاد احساس ارزشمند بودنم فقط به دیگران متکی باشم.

۱۱. من به هدایت و راهنمایی‌هایی که از نیروی برترم می‌گیرم ،اعتماد دارم و توانایی‌های خود را باور می‌کنم.

۱۲. من به‌تدریج آرامش، قدرت و رشد روحانی را در زندگی روزانه‌ام تجربه می‌کنم.

چهار قسمت از برنامه ما:

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

۱) شرکت در جلسات:

شرکت در جلسه‌های برنامه CoDA برای بهبودی ضروری است .بهبودی شخصی در تنهایی و انزوا روی نمی‌دهد. اگر چنین چیزی امکان داشت دیگر نیازی به CoDA، به‌عنوان یک گروه نبود. یک هم‌وابسته برای بهبودی شخصی خود در جلسه‌ها حاضر می‌شود و حضور او برای همه سودمند است. با حضور افراد است که گروه به‌وجود می‌آید و در نتیجه آن، گروه می‌تواند برای اعضایش حمایت کننده و سودمند باشد. بدون حضور یافتن، گروهی به وجود نمی‌آید.

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛



پیشنهاد می‌شود قبل از این که فرد تصمیم بگیرد که CoDA برای وی مناسب است یا نه، حداقل در شش جلسه CoDA شرکت کند. همه‌ی جلسه‌ها یکسان نیستند. ممکن است فرد در مراجعه بعدی به جلسه، با اشخاص جدیدی روبرو شود و احساس راحتی بیشتری کند. یا می‌تواند سعی کند که در جلسه دیگری از CoDA شرکت کند. جلسه‌های متعددی هم‌چون جلسه‌های آقایان ،جلسه‌های بانوان، جلسه‌های باز، جلسه‌های بسته، جلسه‌های قدم، جلسه‌های تازه‌واردان، جلسه‌های کتابخوانی و غیره وجود دارد که فهرست جلسه‌ها موجود می‌باشد و در اختیار افراد قرار

CoDAirOnline



می‌گیرد.

۲) مشارکت و همدلی:

مشارکت در CoDA در چندین سطح انجام می‌شود. کلمه مشارکت بر اشتراک گذاشتن تجربه، توان و امید خود با دیگران دلالت دارد. به‌تعبیری دیگر معنی آن بیان کردن داستان بهبودی خودمان است. در جلسه‌های معمولی به‌طور معمول دو شکل از مشارکت وجود دارد. اول آن‌که یک هم‌وابسته به‌عنوان سخنران جلسه، داستان بهبودی خود را به تفصیل به مشارکت می‌گذارد .دوم آن‌که بخش‌های کوتاه‌تری از داستان‌های بهبودی شخصی

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

در قالب گروه‌های مشارکتی کوچک‌تر پس از پایان داستان بهبودی سخنران اصلی به مشارکت گذاشته می‌شود.

حتی پیش از آن‌که متوجه شوید CoDA چه جایگاهی در داستان زندگی شما می‌تواند داشته باشد، مکانی عالی برای گفتن چیزهای جدیدی است که در بهبودی به‌دست می‌آید. این‌جا هم‌چنین مکان بی‌نظیری است برای این‌که شما در رابطه با مسائلی که درحال‌حاضر در زندگی‌تان رخ می‌دهد صحبت کنید .هر عضو CoDA این موقعیت را دارد که در جلسه مشارکت کند.

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

تنها لازمه عضویت در CoDA تمایل به داشتن روابط سالم و محبت‌آمیز است. شرکت در جلسه‌های CoDA سودمندی بسیاری دارد. نخستین سود، شانس و بخت مشارکت در جلسه است. در جلسه به هر فرد این فرصت داده می‌شود که به دلخواه مشارکت کند و اجباری در انجام آن وجود ندارد. دستورکار و موضوع جلسه هرچه می‌خواهد باشد، اگر تازه‌واردی تمایل به مشارکت ندارد، می‌تواند ضمن گفتن اسم خود، بگوید: " من فقط گوش می‌دهم. " یا درهنگامی که نوبت خواندن مطلبی به او می‌رسد، آن را به همدرد بعدی بدهد.

CoDAirOnline

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛



سود دیگر، حس همدلی و معاشرت است. یکی از نیازهای اساسی انسان، احساس تعلق است. شرکت در جلسه‌ها و مشارکت، این نیاز عمده را برآورده می‌کند. بسیاری از افراد در CoDA یکدیگر را مانند اعضای یک خانواده تلقی می‌کنند.

۳) کارکردن قدم‌ها:

CoDA یک برنامه بهبودی براساس کار با دوازده قدم هم‌وابستگان گمنام است. همان‌طور که گفته شد، احساس تعلق و پیوند داشتن در CoDA به مانند یک حمایت جمعی است. ولی راه‌حل

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

بسیاری از مشکل‌های یک هم‌وابسته گذشته از این‌که این مشکل‌ها چه باشند، در کارکردن قدم‌ها نهفته است.

اگرچه CoDA یک برنامه‌ی درمانی محسوب نمی‌شود، ولی هرکس که این برنامه را کار کند، از سودمندی اثرات درمان و بهبودی آن نیز بهره‌مند خواهد شد. فراتر از آن، این برنامه یک برنامه‌ی خودیاری، خودیابی و معنی بخشیدن به خود است. انجام این قدم‌ها و تمرین سنت‌ها، به شخص کمک خواهد کرد تا دریابد راه‌حلی برای بسیاری از مشکلاتش وجود دارد.

CoDAirOnline

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

وعده این برنامه برای اعضایی که در انجامش کوشا هستند ،بهبودی از مسائل و مشکلات هم‌وابستگی است. بهبودی برای هریک از ما به‌صورت متفاوتی حاصل می‌شود. تنها نکته مشترک دربین کسانی که برنامه را اجرا می‌کنند، ارتقاء روحانیت و حالت معنوی خود آن‌ها است.

۴) حمایت و راهنمایی:

داشتن راهنما بخش مهمی از برنامه CoDA است. مسئولیت انتخاب راهنما برعهده تازه‌وارد است. پیشنهاد می‌شود که

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛



تازه‌وارد، راهنمایی انتخاب کند که احتمال برقراری یک رابطه‌ی واهی عاشقانه و بی‌اساس با او وجود نداشته باشد. راهنما برای این است که به داستان زندگی تازه‌وارد گوش دهد و او را در انجام دوازده قدم راهنمایی کند.

به‌عبارتی وظیفه اصلی و عمده راهنما در کمک‌کردن به رهجو برای کارکردن قدم‌ها است. هر رابطه راهنما و رهجو، به‌مانند خود آن‌ها منحصربه‌فرد است. این رابطه برای رهجو برآورده‌شدن نیازهایی چون هدایت، امنیت و اعتماد را به‌همراه دارد. این ارتباط وسیله مناسبی است برای آموختن چگونگی تنظیم حدومرزهای

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

شخصی، چراکه هر رهجویی فرصت آن را می‌یابد که نحوه تنظیم و برقراری حدومرز راهنمای خود را تجربه کند.

در ارتباط با راهنما از تجارب بیشتری می‌توان سود برد. رهجو در یک رابطه سالم راهنما_رهجو، احساس می‌کند که مورد پذیرش و حمایت قرار دارد. راهنما حضور دارد تا به داستان بهبودی شما همان‌گونه که درحال تحول و رشد کردن است، گوش کند. و هرزمان که شما آماده بودید، به قدم پنج‌تان گوش دهد. راهنما

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

یک ابزار بهبودی است که به فرآیند بهبودی و التیام شما کمک می‌کند. (برای اطلاعات بیشتر به کتابچه راهنمایی مراجعه فرمایید.)

سخنرانی:

سخنرانان یا گردانندگان جلسه‌های CoDA افرادی هستند که برای به‌مشارکت گذاشتن تجربه، نیرو و امید خود به جلسه دعوت شده‌اند. عموما افراد با مرور مختصری بر تجربه‌های دوره‌ی

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛



کودکی‌شان که باعث شکل گرفتن الگوهای رفتاری هم‌وابسته‌گانه شده‌اند، شروع به صحبت می‌کنند.

درهنگام سخنرانی، خردمندانه نیست که برای بیان وقایع روزهای دوره کودکی زمان زیادی گذاشته شود، ازاین‌رو باید از گرایش به سوءاستفاده از گفت‌وشنود پرهیز شود.

درآغاز، سخنرانان به بازگو کردن انواع رفتارهای هم‌وابسته‌گانه‌ی خاص خودشان و اعتراف به نتایج و پی‌آمدهای مخرب این‌گونه رفتارهای‌شان تشویق می‌شوند. سپس از سخنرانان انتظار

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛



می‌رود درباره‌ی نحوه‌ی تشخیص هم‌وابستگی‌شان، چگونگی قرارگرفتن در مسیر بهبودی، کارکردن قدم‌ها، پیداکردن راهنما و مسائلی ازاین‌دست مشارکت کنند.

و درآخر از آنان خواسته می‌شود که درباره‌ی نکاتی از زندگی امروزشان مثل بهبود کیفیت زندگی، مشکل‌هایی که هنوز هم وجود دارند، چگونگی به‌حقیقت پیوستن وعده‌هایی که در مسیر بهبودی به آن‌ها داده شده بود و حتی شاید آرزوها و نگرش آن‌ها به آینده‌ای که هم‌اکنون قادر به ساختن آن هستند و قدردانی از بهبودی‌شان مشارکت کنند.

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

داستان اعضا:

«من و کشف معنای هم‌وابستگی»

س.ر هم‌وابسته هستم، درود دوست تازه‌وارد

من یک عضو بهبودیافته از برنامه‌ی هم‌وابستگان گمنام هستم ـ و وقتی می‌گویم "بهبودیافته"، یعنی هنوز در مسیرم. هنوز هر روز یاد می‌گیرم که خودم را بهتر بشناسم.ـ

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

وقتی برای اولین بار نام «هم‌وابستگی» را شنیدم، فکر کردم مربوط به رابطه‌ی زن و مرد است، یا فقط مخصوص کسانی است که در رابطه‌های عاشقانه درد کشیده‌اند. اما با گذر زمان فهمیدم هم‌وابستگی چیزی عمیق‌تر از این حرف‌هاست.

هم‌وابستگی یعنی من یاد گرفته‌ام زندگی‌ام را بر اساس دیگران بسازم. یعنی احساس ارزشمندی‌ام وابسته است به این‌که دیگران از من راضی باشند، دوستم داشته باشند، یا من را تأیید کنند.

CoDAironline

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

من از بچگی یاد گرفته بودم که باید "خوب باشم"، "محبت کنم "،نجات بدهم"، "ساکت بمانم"، همیشه کاری کنم که دیگران ناراحت نشوند. در خانه‌ای بزرگ شدم که عشق و آرامش شرط داشت؛ اگر مطیع بودم، دوستم داشتند. اگر خودم بودم، تنبیه می‌شدم یا نادیده گرفته می‌شدم. و من یاد گرفتم برای بقا، باید خودم را فراموش کنم.

سال‌ها بعد، این الگو را با خودم به همه‌ی رابطه‌هایم بردم: با خانواده، دوستان، همکاران، و حتی فرزندانم. همیشه فکر می‌کردم اگر بیشتر تلاش کنم، اگر بیشتر محبت کنم، اگر ساکت بمانم

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛



،بالاخره آرامش پیدا می‌کنم. اما هرچه بیشتر می‌دادم، بیشتر خسته و تهی می‌شدم.

هم‌وابستگی فقط در رابطه زن و مرد نیست. ممکن است در رابطه با پدر و مادر، فرزند، رئیس، همکار، یا حتی دوستی قدیمی باشد. هرجا که من خودم را فراموش می‌کنم تا دیگران را راضی نگه‌دارم _همان‌جا هم‌وابستگی حضور دارد._

یادم هست روزی به خودم آمدم و دیدم دیگر نمی‌دانم من کی هستم. نمی‌دانستم چه چیزی را دوست دارم، از چه چیزی

CoDAirOnline

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛



می‌ترسم، یا واقعاً چه می‌خواهم. فقط بلد بودم که دیگران را "درست" کنم. اما خودم در درونم خالی بودم.

آن‌وقت بود که یکی از دوستانم مرا با برنامه‌ی CoDA آشنا کرد .اولش فکر کردم من بیمار نیستم، فقط زیادی احساساتی‌ام! اما وقتی در جلسات نشستم و تجربه‌ی دیگران را شنیدم، اشک از چشمانم سرازیر شد. آن‌ها حرف‌هایی می‌زدند که درون من بود ـ اما هیچ‌وقت جرأت نکرده بودم به زبان بیاورم.ـ

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

در CoDA یاد گرفتم که مسئول دیگران نیستم. یاد گرفتم عشق واقعی یعنی احترام گذاشتن به خودم و مرزهایم. یاد گرفتم «نه» گفتن گناه نیست، بلکه نشانهٔ رشد است. یاد گرفتم رها کردن به معنی بی‌تفاوتی نیست، بلکه یعنی به قدرتی برتر اعتماد دارم که هرکس مسیر خودش را دارد.

امروز هنوز هم گاهی می‌لغزم، هنوز هم گاهی درگیر کنترل و ترس می‌شوم، اما دیگر در تاریکی نیستم. من امروز ابزار دارم _قدم‌ها ،نشریات، جلسات، و همدلی دیگر اعضا._ در این‌جا فهمیدم که

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

من به‌تنهایی بیمار نیستم، بلکه بخشی از گروهی هستم که باهم بهبود پیدا می‌کنیم.

اگر تازه به این برنامه آمده‌ای، بدان که ما قضاوتت نمی‌کنیم. ما هم روزی مثل تو بودیم _پر از سؤال، ترس، خشم و درد._ اما امروز در کنارهم، امید و آرامش را تجربه می‌کنیم.

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛



هم‌وابستگی یعنی وابسته بودن به دیگران برای احساس ارزش ،اما بهبودی یعنی اتصال به خودِ واقعی و به قدرت برتر برای احساس آرامش.

بهبود من ادامه دارد، و تو هم می‌توانی همین امروز شروع کنی .خوش آمدی به خانه‌ی امن CoDA، جایی که «ما کنارهم التیام پیدا می‌کنیم.»

(س.ر _ هم‌وابسته)

CoDAirOnline

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛



قدم سیزدهم چیست؟

این اصطلاح در بسیاری از دیگر برنامه‌های دوازده قدمی بنا نهاده شده تا روابط ناسالم و نامناسب جنسی که در گروه‌ها رخ می‌دهد را شرح دهد.

یک شخص می‌تواند به فکر بهره‌بردن از اشخاص دیگر زمانی که آن‌ها در موضع دردناک و آسیب‌پذیر هستند باشد یا ممکن است شخصی به قصد لذت جنسی، دیگری را درآغوش بگیرد. این می‌تواند با کنایه‌های جنسی یا جوک و لطیفه‌های جنسی به نیت

CoDAirOnline

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛



کنترل‌کردن و خجالت‌دادن باشد یا ماهرانه با دیگران گفتگوهای جنسی داشته باشد.

قدم سیزدهم هم‌چنین زمانی که افراد جلسه، حرکات تند و سبک می‌کنند، لباس نامناسب می‌پوشند یا فقط به هدف قرارملاقات گذاشتن به جلسات می‌آیند، اتفاق افتد.

در تلاش برای نزدیک‌شدن به موضوع بدون شرم و سرزنش (زیرا خیلی از افراد از این رفتارها بی‌اطلاع و ناآگاه هستند) برخی از اعضای انجمن آگاهی‌رسانی می‌کنند یا در بحث‌ها با عنوان قدم

CoDAirOnline

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

سیزدهم وارد شده و در مورد آسیب‌هایی که می‌توانند برساند صحبت می‌کنند.

چه ما درگیر رفتارهای نامناسب شده باشیم و آن‌ها را دریافت کرده باشیم و چه شاهد آن‌ها باشیم؛ ما باید همه‌باهم کار کنیم تا جلسات CoDA را برپاکرده و نگه‌داریم، جلساتی که اعضا در آن‌جا از آسیب‌پذیر بودن دور شده و احساس امنیت بکنند، افکار و احساسات‌شان را مشارکت بکنند و بدون کنترل و دست‌کاری برای بهبودی‌شان حمایت دریافت کنند.

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛



دعای پایان جلسه‌های CoDA:

از نیروی برترمان سپاسگزاریم برای تمام چیزهایی که از این جلسه برداشت کرده‌ایم. اکنون که جلسه را به‌پایان می‌رسانیم، باشد که خِرد، عشق، پذیرش و امید بهبودی را با خود ببریم.

✅ **سوالات متداول:**

۱. چگونه می‌توانم عضوی از انجمن CoDA باشم؟

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

■ شرکت در جلسات حضوری و آنلاین (فری‌کنفرانس، گروه‌های تلگرام _ واتس‌آپ _ ایتا، ...)

■ لینک ورود به آدرس جلسات:

https://t.me/CoDAirOnline

۲. چگونه از جلسات باخبر شوم؟

از طریق درگاه‌های اطلاع رسانی:

■ وب‌سایت خدمات جهانی

www.CoDA.org

■ وب‌سایت ایران

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

www.codair.org

■ ایمیل کمیته آدرس جلسات کنفرانس آنلاینCoTOPS

CoDAirOnline@gmail.com

■ لینک‌های آدرس جلسات

https://t.me/CoDAirOnline

https://eitaa.com/CoDAirOnline

https://chat.whatsapp.com/EBhQPgQVCsbD59t5EVL7m0

۳. چطور راهنما بگیریم؟

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

■ راهنما یک ابزار است که به فرآیند بهبودی و التیام شما کمک می‌کند.

■ راهنما کیست؟ راهنما کسی است که شما را در کارکرد دوازده قدم و دوازده سنت راهنمایی می‌کند، الگویی عملی برای بهبودی است، منبعی از حمایت مبتنی بر عشق بلاعوض است، گمنامی شما را حفظ می‌کند، ... (پمفلت راهنما و رهجو)

■ با شرکت در جلسات CoDA، ما از کسی که می‌خواهیم راهنمای ما شود، چند سوال می‌پرسیم؛ مثلا:

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛



- " آیا درحال‌حاضر مشغول کارکرد قدم‌ها و سنت‌های دوازده‌گانه CoDA هستید ؟ "
- " آیا راهنما دارید؟ "
- " تجربه شما از داشتن راهنما چیست؟ "

ما بادقت به پاسخ‌های آن‌ها گوش می‌دهیم و شباهت‌های‌مان را تشخیص می‌دهیم و می‌فهمیم که آیا ما می‌توانیم باهم کار کنیم .وقتی راهنمای موردنظر خود را یافتیم، سخت‌ترین سوال را می‌پرسیم:

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

- " آیا راهنمای من می‌شوی؟ "

با پرسیدن این سوال ما تواضع و فروتنی را تمرین می‌کنیم و خود را درمعرض آسیب قرار می‌دهیم. اما باید بدانیم احتمال دارد جواب " خیر "بشویم. ممکن است چنین پاسخ‌هایی را بشنویم:

" درحال‌حاضر رهجویان زیادی دارم " یا " به‌تازگی کار جدیدی را شروع کرده‌ام و حالا زمان مناسبی برای گرفتن رهجو نیست ".

درهرصورت ما باید مطمئن باشیم که پاسخ " نه " یک ردکردن شخصی نیست.

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

(نشریه راهنمایی: چه‌چیزی در آن به‌دست می‌آورم؟)

٤. چگونه می‌توانم از انجمن (CoDA) حمایت کنم؟

آیا حدوحدودی برای پرداخت اعانه توسط افراد به CoDA وجود دارد؟

اعانات نقدی سنت هفتم بی‌نام هستند و تحت هیچ شرایطی کنترل و یا تنظیم نمی‌شوند. مبلغ اعانه هر فرد در جلسات ،شخصی و محرمانه است.

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

برای سلامت معنوی مطلوب، گروه‌های CoDA و بدنه خدمات به سنت هفت وفادار می‌ماند که می‌گوید ما به‌لحاظ مالی به‌خودمتکی هستیم.

بنابراین محدودیت‌ها به کمک‌های فردی محدود می‌شود و این محدودیت‌ها براساس دریافت کمک از تعداد شرکت‌کنندگان متفاوت است.،

برای گروه‌های فردی، بین‌گروه‌ها، نهادهای رای‌گیری خدماتی مقدار اعانه نقدی، کالا و یا خدمات حرفه‌ای توصیه می‌شود جهت،

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

سلامت معنوی CoDA کلیه اعانه‌ها باید گمنام بماند، تاحدی‌که روند مستندسازی اعانه‌ها به ما اجازه می‌دهد.

CoDA یک سازمان غیرانتفاعی است که توسط کمک‌های داوطلبانه افرادی که در آن شرکت می‌کنند حمایت می‌شود.

(نشریه بسته راه‌اندازی جلسات)

« لازم به یادآوری است که انجمن‌های ۱۲قدمی ازجمله CoDA رایگان می‌باشد. »

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

در کارگاه‌ها، همایش‌ها و کنفرانس‌های CoDA ما باید در ذهن داشته باشیم که آن‌چه که اعضاء می‌توانند مشارکت کنند تجربه، نیرو و امید آنان است.

در CoDA به هیچ‌کس برای مشارکت کردن پولی پرداخت نمی‌شود، نه در جلسه، نه به‌عنوان راهنما و نه در قبال هیچ‌کدام از فعالیت‌های دیگر دوازده قدم.

ما به دیگر اعضاء توصیه و نصیحت نمی‌کنیم. این دورنمای غیرحرفه‌ای، برای اعضاء امنیت به‌دنبال می‌آورد.

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛



(برگرفته از سنت هشتم CoDA_کتاب کار هم‌وابستگان)

پمفلت امنیت جلسات:

برای حفظ امنیت؛ من در زمان مشارکت از عبارت " من " استفاده می‌کنم (من احساس می‌کنم، من باور دارم ...).

من درمورد تجربه، نیرو و امید خود مشارکت می‌کنم نه فردی دیگر.

من از نظردادن درمورد مشارکت دیگران خودداری می‌کنم.

من به‌مدت سه تا پنج دقیقه مشارکت می‌کنم و تنها روی خودم تمرکز می‌کنم.

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛



من با حضورداشتن احساس اکنونم و داشتن صداقت، به خودم و دیگران کمک می‌کنم.

من به دیگران اجازه می‌دهم تا احساسات خود را تجربه کنند؛ من پند و نصیحت‌هایم را برای خودم نگه می‌دارم! (نشریه اهمیت جلسات سالم)

ضمیمه‌ها و منابع:

■ **نشریات؛**

این مطالب از (کتاب پایه هم‌وابستگان گمنام)، (کتاب کار هم‌وابستگان گمنام) و نشریات (راهنمای تازه‌واردان)، (راهنمایی: چه‌چیزی در آن به‌دست می‌آورم؟)، (کندن پوست پیاز)، (اهمیت

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛



جلسات سالم)، (بسته راه‌اندازی جلسات) و پمفلت‌های CoDA)چیست؟)، (به هم‌وابستگان گمنام خوش‌آمدید)، (آیا من هم‌وابسته هستم؟)، (شرکت در جلسات)، (راهنما و رهجو)، (پرورش دوباره کودک درون) جمع‌آوری شده‌اند.

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

■ کانال‌ها؛

۱- نشریات تلگرام

https://t.me/CoDANASHRIYE

۲- نشریات ایتا

https://eitaa.com/CoDANASHRIYE

۳- نشریات واتس‌آپ

https://chat.whatsapp.com/IPWiu2uhmtZIowj9Lk13AB

۴

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

- نشریات روبیکا

http://rubika.ir/CoDANASHRIYE8

۴- آدرس جلسات روبیکا

http://rubika.ir/CoDAirOnline9

۴- مراقبه روزانه روبیکا

http://rubika.ir/moragheberozanh

۵- صوتی نشریات ایتا

https://eitaa.com/CoDANASHRIYEaudio

۶

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

- مراقبه روزانه تلگرام

https://t.me/moragheberozanh

۷- مراقبه روزانه ایتا

https://eitaa.com/moragheberozanh

۸- مراقبه روزانه واتساپ

https://chat.whatsapp.com/G4pWr4gRfm8HhYL8lHeTrn

۹- تجربیات اعضا CoDA

https://t.me/CoDATAJROBIYAT

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛



۱۰- داستان اعضاء CoDA

https://t.me/CoDApersonalstories

https://codapersian.blogfa.com/

■ راه‌های ارتباطی؛

CoDAirOnline@gmail.com

+989027472569

https://codair.org/

■وب‌سایت فروشگاهی

https://codaironline.com

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛



« PDF رایگان راهنمایی تازه‌واردان CoDA »

فهرست مطالب:

۱_ دعای آرامش ..... صفحه ۱

۲_ خوش‌آمدگویی ..... صفحه ۲

۳_ معرفی هم‌وابستگان گمنام ..... صفحه ۶

۴_ هدف برنامه ..... صفحه ۸

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

۵_ درباره‌ی انجمن ..... صفحه ۱۰

۶_ جلسه‌های تازه‌واردان ..... صفحه ۱۱

۷_ دعای شروع جلسه ..... صفحه ۱۳

۸_ یافتن نخستین جلسه ..... صفحه ۱۴

۹_ آغاز سفر ما ..... صفحه ۱۶

۱۰_ هم‌وابستگی چیست؟ ..... صفحه ۱۹

۱۱_ هم‌وابسته کیست؟ ..... صفحه ۲۰

۱۲_ آیا من هم‌وابسته هستم؟ ..... صفحه ۲۱

۱۳_ اعتیاد به روابط چیست؟ ..... صفحه ۲۵

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

۱۴_ پرورش دوباره کودک درون ..... صفحه ۲۹

۱۵_ سوال‌های مطرح شده ..... صفحه ۳۲

۱۶_ الگوهای هم‌وابستگی ..... صفحه ۳۳

۱۷_ دوازده قدم CoDA ..... صفحه ۳۶

۱۸_ دعای قدم سوم ..... صفحه ۳۹

۱۹_ دوازده سنت CoDA ..... صفحه ۴۰

۲۰_ دوازده وعده CoDA ..... صفحه ۴۴

۲۱_ شرکت در جلسات ..... صفحه ۴۸

۲۲_ مشارکت و همدلی ..... صفحه ۵۰

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

۲۳_ کارکردن قدم‌ها ..... صفحه ۵۳

۲۴_ حمایت و راهنمایی ..... صفحه ۵۵

۲۵_ سخنرانی ..... صفحه ۵۸

۲۶_ داستان اعضا ..... صفحه ۶۰

۲۷_ قدم سیزدهم چیست؟ ..... صفحه ۶۷

۲۸_ دعای پایان جلسه ..... صفحه ۷۰

۲۹_ سوالات متداول (عضویت) ..... صفحه ۷۰

۳۰_ سوالات متداول (جلسات) ..... صفحه ۷۱

۳۱_ سوالات متداول (راهنما) ..... صفحه ۷۲

CoDAirOnline

راهنمای تازه واردان

اهدایی برای تازه واردان عزیز ؛

۳۲_ سوالات متداول (سنت۷) ..... صفحه ۷۵

۳۳_ یادآوری (سنت۸) ..... صفحه ۷۸

۳۴_ پمفلت امنیت جلسات ..... صفحه ۷۹

۳۵_ ضمیمه‌ها و منابع (نشریات) ..... صفحه ۸۰

۳۶_ ضمیمه‌ها و منابع (کانال‌ها) ..... صفحه ۸۱

۳۷_فهرست مطالب ..... صفحه ۸۴

CoDAirOnline