

# برای تازه واردان

هم‌وابستگان گمنام

تهیه و تنظیم: کمیته نشریات شورای خدماتی

CoDA ایران و پارسی زبانان

نیروی برتر عزیز:

خواهشمندیم تا از ما بگیری هر آنچه مانع بهبودی ماست و به ما نشان دهی آنچه را که لازم است ببینیم. باشد که نسبت به انتخاب‌هایمان آگاه شویم. به ما اجازه بده هوشیارانه حضور تو را درک کنیم و راهنمایی تو را بشناسیم.

ما اکنون از تو تقاضا داریم که باورهایمان، گفتارمان و کردارمان را هدایت کنی.

ما از تو به خاطر هدایت‌مان به برنامه CoDA، به خاطر جمع گرم و صمیمی‌مان و به خاطر بهبودی‌مان، لحظه به لحظه و برای یک روز دیگر سپاسگزاریم.

# برای تازه واردان

## هم‌وابستگان گمنام

(این مطالب از کتاب پایه هم‌وابستگان گمنام و پمفلت‌های "به هم‌وابستگان گمنام خوش آمدید"، "آیا من هم‌وابسته هستم؟"، "CoDA چیست؟" و "شرکت در جلسات" جمع‌آوری شده‌اند.)

### به هم‌وابستگان گمنام خوش آمدید

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 دوره‌ها جمع می‌شویم تا با حمایت و همراهی یکدیگر در سفری که برای کشف خود می‌باشد بیاموزیم به خود عشق بورزیم. زندگی به روال این برنامه به هر یک از ما این امکان را می‌دهد که به‌طور روزافزون با خودمان در مورد گذشته‌مان و رفتارهای هم‌وابسته‌گونه‌مان 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 به‌سوی برقراری روابط صادقانه و رضایت‌بخش با خود و دیگران هدایت می‌کنند. هر یک از ما در CODA می‌آموزیم تا پلی به‌سوی نیروی برتری که خودمان درک می‌کنیم بسازیم و این حق را برای دیگران نیز قائل باشیم.

# برای تازه واردان

## هم‌وابستگان گمنام

این فرآیند بازسازی برای ما هدیه‌ای شفافبخش است. با انجام فعالانه برنامه هم‌وابستگان گمنام هر یک از ما می‌تواند احساس شادی، پذیرش و آرامش جدیدی را تجربه کند.

### خوش آمدید

ما ورود شما را به انجمن هم‌وابستگان گمنام که برنامه‌ای برای بهبودی از هم‌وابستگی است، خوش آمد می‌گوییم. جایی که هر یک از ما تجربه، نیرو و امیدمان را به اشتراک می‌گذاریم تا رها شدن را جایگزین اسارت کرده و به جای آشفتگی‌ای که در رابطه با خودمان و دیگران داشته‌ایم، آرامش را بیابیم.

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

# برای تازه واردان

## هم‌وابستگان گمنام

ریشه‌دار و زاده‌ی نظام‌های خانوادگی کم‌ویش ناکارآمد و گاهی هم بشدت ناکارآمد و نامتعادل است.

هر یک از ما آسیب‌های عاطفی دردناکی را تجربه کرده‌ایم که ناشی از احساس خلأ و پوچی در دوران کودکی و در روابطمان بوده‌اند. ما مصرانه از دیگران همچون همسران، دوستان و حتی فرزندانمان به‌عنوان تنها منبع هویت، ارزش، حال خوب و همچنین به‌عنوان راهی که بتوانیم کمبودهای عاطفی دوران کودکی‌مان را ترمیم کنیم، استفاده می‌کردیم. تاریخچه زندگی ما ممکن است شامل دیگر اعتیادهای قدرتمندی باشد که به‌دفعات برای مقابله با هم‌وابستگی‌مان از آن‌ها بهره جسته‌ایم.

ما همگی یاد گرفته بودیم که زندگی یعنی زنده بمانیم، اما در CODA می‌آموزیم که زندگی کنیم. با اجرای دوازده قدم و اصولی که در CODA یافتیم، می‌توانیم در زندگی روزمره و در روابط گذشته و حال خود، آزادی جدیدی را نسبت به شیوه زندگی محکوم به شکستی که قبلاً داشتیم، تجربه کنیم. این یک فرآیند رشد شخصی است: هر یک از ما با سرعت خودمان رشد می‌کنیم و این روند را با توجه

# برای تازه واردان

## هم‌وابستگان گمنام

به خواست خداوند برای خود، در هر روز ادامه می‌دهیم. مشارکت کردن یکی از ابزارهای بهبودی ما برای شناسایی هویت‌مان است و به ما کمک می‌کند تا از بندهای عاطفی گذشته‌مان و کنترل‌های وسواس‌گونه حال حاضرمان رها شویم.

اهمیتی ندارد تا چه اندازه گذشته شما دردناک یا حال حاضرتان مأیوس‌کننده به نظر برسد، در برنامه هم‌وابستگان گمنام امید برای یک زندگی جدید وجود دارد. شما دیگر نیاز ندارید که به دیگران به‌عنوان نیروی 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.

**برای بسیاری از ما این سؤال‌ها مطرح شده است:**

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.

# برای تازه واردان

## هم‌وابستگان گمنام

ما هیچ‌گونه تعریف یا معیار تشخیصی برای هم‌وابستگی ارائه نمی‌دهیم. آنچه بر اساس تجربه‌مان پیشنهاد می‌کنیم، الگوهای رفتاری و نگرش‌های خاصی است که گذشته هم‌وابسته‌گونه ما را توصیف می‌کنند. ما باور داریم که بهبودی از خودشناسی صادقانه شروع می‌شود. ما درمی‌یابیم علت این ناتوانی‌ای که در حفظ روابط سالم و 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:

### الگوهای انکاری

هم‌وابستگان ..... برای شناسایی آنچه که احساس می‌کنند مشکل دارند.

چگونگی واقعی احساسات خود را دست‌کم گرفته، تغییر می‌دهند یا انکار می‌کنند.

خودشان را فردی کاملاً متواضع و غیر خودخواه می‌دانند که زندگی خود را وقف دیگران کرده است.

# برای تازه واردان

## هموابستگان گمنام

### الگوهای عزت نفس پایین

هموابستگان ..... در تصمیم‌گیری مشکل دارند.

افکار، رفتار و گفتار خود را به شدت قضاوت می‌کنند؛ که به اندازه کافی خوب نیستند.

از اینکه به رسمیت شناخته شوند و نیز از دریافت تحسین و هدیه دست‌پاچه و خجالت‌زده می‌شوند.

قادر نیستند آنچه را که نیاز دارند و می‌خواهند، بشناسند و تقاضا کنند. این که دیگران افکار، احساسات و رفتارشان را تایید کنند برای‌شان مهم‌تر از نظر خودشان است.

خودشان را فردی دوست‌داشتنی و باارزش نمی‌بینند.

### الگوهای سازشی

هموابستگان ..... برای جلوگیری از خشم دیگران و طرد شدن از سوی آن‌ها بر سر ارزش‌ها و تمامیت خود سازش می‌کنند.

نسبت به احساسات دیگران بسیار حساس هستند و حس آن‌ها را دریافت می‌کنند.

# برای تازه واردان

## هم‌وابستگان گمنام

بشدت وفادار هستند و برای مدت‌های طولانی در وضعیتی که برای‌شان نامناسب است باقی می‌مانند.

هنگامی که عقاید، افکار و احساسات‌شان با دیگران متفاوت باشد، می‌ترسند آن‌ها را بیان کنند.

برای انجام خواسته دیگران از علایق خود صرف نظر می‌کنند. هنگامی که به عشق نیاز دارند، توجه جنسی را می‌پذیرند.

### الگوهای کنترلی

هم‌وابستگان ..... باور دارند که اکثر نمی‌توانند از خودشان مراقبت کنند.

تلاش می‌کنند که دیگران را متقاعد کنند که چگونه فکر، احساس و رفتار کنند.

هنگامی که دیگران کمک آن‌ها را نمی‌پذیرند یا نصیحت‌شان را رد می‌کنند، دچار رنجش می‌شوند.

آزادانه و بدون این که از آن‌ها خواسته شود، دیگران را نصیحت و راهنمایی می‌کنند.

# برای تازه واردان

## هم‌وابستگان گمنام

در هدیه دادن و لطف کردن به کسانی که می‌خواهند بر آن‌ها تأثیر بگذارند افراط می‌کنند.

از جاذبه جنسی خود برای به‌دست آوردن تایید و پذیرش استفاده می‌کنند. احساس می‌کنند برای این که با دیگران ارتباط داشته باشند، باید مورد نیاز باشند.

### شرکت در جلسات

چهار زیربنای اصلی بهبودی در هم‌وابستگان گمنام عبارت‌اند از: جلسات، کار کردن قدم‌ها، راهنما و خدمت. در جلسات CoDA سه چیز بیشترین استفاده را برای ما به ارمغان می‌آورد: سخنرانی گرداننده، مشارکت کردن و گوش سپردن به صحبت‌ها.

### سخنرانی

سخنرانان یا گردانندگان جلسات CoDA افرادی هستند که برای به مشارکت گذاشتن تجربه، نیرو و امید خود به جلسه دعوت شده‌اند. عموماً افراد با مرور مختصری بر تجربیات دوران کودکی‌شان که باعث شکل گرفتن الگوهای رفتاری هم‌وابسته‌گونه شده‌اند، صحبت خود را

# برای تازه واردان

## هم‌وابستگان گمنام

آغاز می‌کنند. در هنگام سخنرانی، خردمندان نیست که برای بیان وقایع روزهای دوران کودکی زمان زیادی گذاشته شود، از این رو باید از گرایش به "سوءاستفاده از گفت‌و شنود" پرهیز شود.

در آغاز، سخنرانان به بازگو کردن انواع رفتارهای هم‌وابسته‌گونه خاص خودشان و اعتراف به نتایج و پیامدهای مخرب این‌گونه رفتارهای‌شان تشویق می‌شوند. سپس از سخنرانان انتظار می‌رود درباره نحوه تشخیص هم‌وابستگی‌شان، چگونگی قرار گرفتن در مسیر بهبودی، کارکردن قدم‌ها، پیدا کردن راهنما و مسائلی از این دست مشارکت کنند.

و در آخر از آنان خواسته می‌شود که درباره نکاتی از زندگی امروزشان مثل بهبود کیفیت زندگی، مشکلاتی که هنوز هم وجود دارند، چگونگی به حقیقت 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. امید است که سخنرانان به اندازه کافی در برنامه حضور داشته باشند

# برای تازه واردان

## هم‌وابستگان گمنام

تا تسلط و شناخت کلی نسبت به موضوع‌های یادشده را کسب کرده باشند.

### مشارکت

اگر ما در یک جلسه گفتگو شرکت داریم، این برای تک‌تک ما مهم است که در صورت داشتن توانایی، صحبت و مشارکت نماییم. بیشتر ما چنان از ترس و خجالت فلج شده بودیم که صحبت کردن در میان دیگران، بخصوص غریبه‌ها را کار بسیار سختی می‌دیدیم. ما افراد را به شروعی آرام و با دقت تشویق می‌کنیم. قصد و نیت تمام اعضا و گروه‌های CoDA این است که هیچ‌کس شرمنده و خجالت‌زده نشده یا مورد تمسخر و ریشخند قرار نگیرد. هیچ‌یک از موضوعاتی که ما باید درباره‌شان مشارکت کنیم بی‌اهمیت یا احمقانه نیستند! پذیرش خود را داشته باشید و در صورت امکان، اول‌ازهمه درباره ترس خود از صحبت کردن، مشارکت کنید. طبق تجربه ما، اغلب اقرار کردن به ترس، سبب از بین رفتن آن می‌شود. اگر موضوعی انتخاب شده است، (برای مثال یکی از قدم‌ها، سپردن یا رها کردن، صداقت، نیروی برتر و یا هر موضوع دیگر)، ما می‌توانیم

# برای تازه واردان

## هم‌وابستگان گمنام

درباره درک و دریافت‌مان از مفهوم قدم‌ها یا تجربه شخصی‌مان و یا درسی که از آن موضوع گرفته‌ایم و نتیجه‌ای که عایدمان شده است مشارکت کنیم، ممکن است بخواهیم به بیان هر احساسی که مرتبط با تجربیاتمان در مورد موضوع است بپردازیم، یا در مورد احساساتی مشارکت کنیم که حین برگزاری جلسه با آن‌ها روبرو شده‌ایم. ما با عبارت "من" اقدام به مشارکت درباره خود می‌کنیم و از صحبت درباره دیگران یا مخاطب قرار دادن افراد با استفاده از عبارت "شما" پرهیز و دوری می‌کنیم. پاسخ به مشارکت دیگران یا جواب دادن به مشارکت آن‌ها (بازخورد و مکالمه متقابل) را عملی ناپسند و بی‌ارزش می‌دانیم، زیرا ما به‌عنوان افراد هم‌وابسته، در تلاش برای رسیدن به حقیقت وجودمان و رهایی از وابستگی به فکر، احساس و نصیحت دیگران هستیم. اگر افراد، بخصوص تازه‌واردان سؤال‌ها و نگرانی‌هایی دارند، شایسته است که آن‌ها را به یک نشست در کافی‌شاپ یا هر مکان مناسب دیگر دعوت کنیم تا صحبت را ادامه دهیم. پیشنهاد ما این است که هنگام گفتگو از "سرزنش، بایدها و نبایدها" و الفاظی از این قبیل پرهیز شود و به‌حق

# برای تازه واردان

## هم‌وابستگان گمنام

انتخاب افراد احترام گذاشته شود، برای مثال، در صحبت‌های مان می‌توانیم از جملاتی مانند: "شما ممکن است بخواهید که ...، کاری که من کردم این بود ...، تابه‌حال درباره فلان موضوع فکر کرده‌اید؟" و غیره استفاده کنیم. نهایتاً این ثابت شده که تبادل شماره تلفن‌های مان و در دسترس بودن مان برای شنیدن صحبت دیگران، راهی است برای شرکت در جلسه‌ها "غیر حضوری".

### گوش سپردن

ما اغلب گوش دادن را کاری غیرفعال و آسان فرض می‌کنیم، ولی در حقیقت درست گوش دادن نیازمند تلاش، توجه و تمرکز خیلی زیادی است. اگر ما بخواهیم از جلسات مشارکت استفاده کافی ببریم، نیاز داریم روی مهارت‌های شنیداری مان تکیه کنیم، این کاری است که کمتر انجام می‌دهیم و بیشتر وقت مان را به صحبت کردن یا مشارکت می‌گذرانیم.

برای خوب گوش دادن پیشنهاد می‌کنیم به دو سؤال زیر پاسخ داده شود: (۱) طرف مقابل گفتگو از من چه انتظار

# برای تازه واردان

## هم‌وابستگان گمنام

دارد؟ ۲) من از طرف مقابل گفتگو چه انتظاری دارم؟ در مورد سؤال اول می‌توان به چندین جواب رسید: الف) هم‌صحبت‌مان فقط می‌خواهد عقایدش را بیان کند بدون انتظار دریافت هیچ‌گونه جوابی. ب) او خواستار همدلی و ابراز احساسات ما نسبت به حرف‌هایش است. ج) ممکن است جویای نظرات و طرز فکر ما نسبت به یک موضوع باشد. د) ممکن است از ما خواسته شود که کاری انجام دهیم. غالباً در جلسات فقط از ما انتظار می‌رود که نقش شنونده عقاید سخنران، هم‌صحبت‌مان و افرادی که در گفتگوهای گروهی مشارکت می‌کنند را داشته باشیم.

از این رو ما می‌توانیم بر روی موضوعی که انتظار شنیدنش را از هم‌صحبت‌هایمان یا گرداننده جلسه داشته‌ایم، متمرکز شویم. می‌توانیم برای رسیدن به هدف‌های زیر به دیگران گوش دهیم: شناسایی رفتارها و احساسات مشابه، چگونگی واکنش شخص مشارکت‌کننده در شرایط مشابه یا چه تغییراتی و به چه میزان برای شخص مشارکت‌کننده اتفاق افتاده است که من هم دوست دارم در زندگی‌ام اتفاق بیافتد؟ آن اتفاقات چگونه برای او رخ داده‌اند؟ من در هنگام

# برای تازه واردان

## هم‌وابستگان گمنام

شنیدن هر کدام از این سرگذشت‌های منحصر به فرد، چه احساساتی را تجربه می‌کنم؟ آیا من می‌توانم از بعضی نظرات افراد برای کمک به شناخت خود و روشن بینی‌ام استفاده کنم؟ عملکرد من بر اساس هر آگاهی جدیدی که از جلسات بدست می‌آورم چه باید باشد؟

در آغاز تعدادی از ما، انجمن را به‌عنوان "نیروی برتر" در نظر گرفتیم تا این که توانستیم تجسم و باور خود را از نیروی برترمان ارائه دهیم؛ از آن زمان به بعد، ما اغلب دریافته‌ایم که نیروی برترمان بارها در خلال سرگذشت، آگاهی، احساسات و مشکلات افراد دیگر، با ما ارتباط برقرار کرده است. در جلسات اگر ما سعی و تلاش لازم را برای خوب گوش کردن به خرج ندهیم ممکن است به این نتیجه برسیم که جلسه یک‌جور وقت تلف کردن است.

### برخی سؤالات رایج:

**سؤال:** تفاوت بین CoDA با الانان و ACA (فرزندان بزرگ‌سال الکلی‌ها) چیست؟

# برای تازه واردان

## هم‌وابستگان گمنام

**جواب:** الانان و ACA انجمن‌هایی برای همسران، اعضای خانواده و دیگر افراد وابسته به الکلی‌ها است. CoDA انجمنی است برای کسانی که در برقراری روابط سالم و کارآمد با دیگران دچار مشکل هستند. صرف‌نظر از این‌که دیگران الکلی یا مصرف‌کننده یا دارای دیگر مشکل‌ها باشند. اعضای CoDA می‌توانند اعضای سایر انجمن‌های دوازده‌قدمی نیز باشند.

**سؤال:** آیا می‌توانید کتاب‌هایی در مورد هم‌وابستگی معرفی کنید؟ یا درمانگر / بیمارستان / مرکز درمانی که برای درمان هم‌وابستگی باشد؟

**جواب:** این‌ها پرسش‌های خوبی هستند و نشان می‌دهند شما واقعاً به دنبال بهبودی هستید. CoDA برنامه‌ای دوازده‌قدمی برای بهبودی روحانی است و نشریات یا برنامه‌های دیگر را تایید نمی‌کند. شما را به مطالعه دیگر نشریات و کتابچه‌های CoDA مانند همین، تشویق می‌کنیم. شما می‌توانید داستان بهبودی دیگر اعضای برنامه CoDA را نیز بشنوید.

# برای تازه واردان

## هم‌وابستگان گمنام

**سؤال:** آیا برای عضویت در CoDA باید به خدا اعتقاد داشته باشیم؟

**جواب:** خیر، اما وقتی در جلسات شرکت می‌کنیم و به مشارکت اعضای CoDA که بهبودی خود را توصیف می‌کنند گوش می‌کنیم. می‌بینیم که از یک رابطه با نیرویی برتر از خود صحبت می‌کنند و متوجه می‌شویم کسانی که با این نیرو رابطه‌ای منظم دارند همان بهبودی را تجربه می‌کنند که ما به دنبالش هستیم. درک شکل این نیروی برتر بر عهده خود ماست. می‌تواند عشق بی‌قید و شرط، نظم الهی، خداوند، مادر طبیعت، موسیقی، تصویری از یک اقیانوس، رودخانه یا درخت و جلسه خانگی CoDA باشد. مهم این است که در بدو ورودمان به CoDA تمایل پیدا کنیم و قبول کنیم که این امکان وجود دارد که چیزی بتواند کاری را برای ما انجام دهد که خود قادر به انجامش نیستیم.

# برای تازه واردان

## هم‌وابستگان گمنام

### اولین جلسه شما

بعد از پیدا کردن یک جلسه از طریق آدرس جلسات، به شما پیشنهاد می‌شود که با شماره شخص مسئول برای تایید روز، ساعت و مکان برگزاری جلسه تماس بگیرید. شما ممکن است متوجه شوید که این شخص تنها با نام کوچک و حرف اول نام خانوادگی معرفی شده است. این موضوع از سنت گمنامی CoDA به این مضمون که اعضا در سطح جامعه گمنام هستند پیروی می‌کند. آن‌ها همچنین در جلسات برای حفظ گمنامی فقط از نام کوچک‌شان استفاده می‌کنند. بیرون از جلسات در مورد مسائلی که داخل جلسه مشارکت شده است صحبت نمی‌کنیم. این تدابیر ضمانت می‌کنند که هر آنچه در جلسات مشارکت می‌شود به صورت یک راز باقی می‌ماند.

اکثر جلسات از ۵ تا ۲۵ عضو تشکیل شده‌اند و در محدوده زمانی ۱ تا ۱/۵ ساعت برگزار می‌شوند. ممکن است شخصی به عنوان خوش‌آمدگو از شما استقبال کند. اکثر جلسات از یک فرمت پیروی می‌کنند؛ گرداننده جلسه از روی آن جلسه را به پیش می‌برد و از داوطلبین می‌خواهد تا پمفلت‌ها را بخوانند.

# برای تازه واردان

## هم‌وابستگان گمنام

در اولین جلسه ممکن است سؤالات زیادی برای تان به وجود آید. شما می‌توانید این سؤالات را قبل یا بعد از جلسه مطرح کنید. جلسه مکانی است که اعضاء افکار، احساسات و تجربیات‌شان را به اشتراک می‌گذارند.

ابتدای جلسه به معرفی اعضاء و خواندن پمفلت‌ها اختصاص دارد. برای معرفی بعضی‌ها می‌گویند "سلام من میترا هستم"؛ بعضی دیگر ممکن است پسوند "هم‌وابسته" را استفاده کنند و یا به صورت "سلام من میترا هستم یک هم‌وابسته‌ی سپاس‌گزار در حال بهبودی" خود را معرفی کنند. ممکن است از شما درخواست شود تا خود را معرفی کنید؛ شما در حین معرفی خود می‌توانید این نکته را ذکر کنید که برای بار اول است در این جلسات شرکت می‌کنید یا هر عبارت دیگری مثل این. هیچ اجباری برای صحبت کردن وجود ندارد، انتخاب با خود شماست. خواندنی‌های جلسه معمولاً اطلاعات مفیدی در اختیار ما می‌گذارند، بعضی از آن‌ها راجع به ساختار برنامه و خوش‌آمدگویی هستند و بعضی در مورد هم‌وابستگی.

# برای تازه واردان

## هم‌وابستگان گمنام

بخش دیگر خواندنی‌ها به دوازده قدم و دوازده سنت مربوط است. ممکن است از شنیدن عباراتی نظیر "تصمیم گرفتیم اراده و زندگی‌مان را به مراقبت خداوند، آن‌گونه که او را درک کردیم، بسپاریم" یا "یک ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود تهیه کردیم" احساس راحتی نکنیم. ممکن است مشارکت اعضا در مورد درک منحصر به فردشان از خداوند و همچنین اسامی مختلفی را در این زمینه بشنوید؛ مانند نیروی برتر، خالق، ذات متعال و ... . ممکن است بخشی از ترازنامه اخلاقی اعضا را بشنوید. بعضی از اعضا به سرعت این قدم‌ها را کار می‌کنند و بعضی به آهستگی. روش درست یا اشتباهی وجود ندارد؛ پیشنهاد می‌دهیم که شما با سرعت مختص خودتان آن‌ها را کار کنید.

در رابطه با مبحث خدا ... CoDA یک برنامه روحانی است نه یک مذهب یا فرقه‌ی مذهبی. بسیاری از اعضا بدون هیچ تجربه یا باوری نسبت به خداوند، برنامه را آغاز می‌کنند و ادامه می‌دهند. به تازه‌واردان پیشنهاد می‌شود که در مورد مسائل روحانی، ذهن خود را باز نگه دارند.

# برای تازه واردان

## هم‌وابستگان گمنام

بسیاری از اعضا به درک روحانی‌ای می‌رسند که برای‌شان کارآمد است. برنامه CoDA از واژه‌ی خداوند برای توصیف نیرویی که برتر از ماست استفاده می‌کند. این که یک شخص با چه اسم یا تصویری آن نیرو را می‌شناسد (اگر باوری داشته باشد) به خودش بستگی دارد.

جلسات دارای ساختار و دستورالعمل‌هایی هستند. شما متوجه می‌شوید که وقتی یک نفر مشارکت می‌کند، تمام اعضا سکوت را رعایت می‌کنند؛ حتی زمانی که اعضا یا خود شما، سؤال یا پیشنهادی برای فرد مشارکت‌کننده داشته باشید. این امر، اصل "عدم مکالمه متقابل" نامیده می‌شود. بر اساس همین قانون شما در زمان مشارکت خود نباید به نام یا مشارکت دیگران اشاره کنید. ما راجع به تجربیات شخصی خودمان صحبت می‌کنیم نه اشخاص دیگر. ارزش‌های زیادی در این قوانین نهفته است؛ زیرا این قوانین شرایطی را به وجود می‌آورند که می‌توانیم صادقانه مشارکت کنیم. اگر شما در مورد "عدم مکالمه متقابل" چیز زیادی نمی‌دانید، لطفاً بعد از جلسه در مورد آن از یک نفر سؤال کنید؛ همچنین در لیست نشریات

# برای تازه واردان

## هم‌وابستگان گمنام

CoDA، نشریه‌ای با عنوان "تجرباتی از مکالمه متقابل" موجود است که می‌توانید به آن مراجعه کنید.

در بعضی از جلسات اعضا به ترتیبی که دور اتاق نشسته‌اند مشارکت می‌کنند و در بعضی دیگر، اعضاء زمانی که تمایل دارند برای مشارکت داوطلب می‌شوند. افراد عموماً راجع به مسائل فعلی زندگی‌شان مشارکت می‌کنند؛ شاید شما هم دوست داشته باشید که این کار را انجام دهید. اگر سؤالی راجع به موقعیتی که در آن قرار گرفته‌اید دارید، ابتدا آن را مشارکت کنید، ممکن است به‌طور شگفت‌آوری چیزی در موردش دریافت کنید. در غیر این صورت بعد از جلسه، سؤالات خود را مطرح کنید.

ممکن است در جلسه یک فهرست اسم و شماره تلفن موجود باشد. شما هم اگر تمایل داشته باشید، می‌توانید اسم و شماره تلفن‌تان را وارد کنید. این لیست می‌تواند بسیار کارآمد باشد، زیرا شما آزادید تا با هر عضوی که شماره‌اش داخل این لیست است تماس بگیرید و در مورد برنامه CoDA و سؤالاتی که دارید صحبت کنید.

# برای تازه واردان

## هم‌وابستگان گمنام

در پایان جلسه اعضاء گروه دست‌دردست برای خواندن یک دعا می‌ایستند. این دعا معمولاً دعای آرامش است. هیچ‌یک از اعضا مجبور نیستند دعایی را که ایرادی در آن می‌بینند بخوانند.

پذیرفتن این که مشکلی وجود دارد شجاعت زیادی را می‌طلبد و اقدام و جستجو برای کمک، شجاعتی بیشتر. بعد از شرکت در اولین جلسه‌تان، ممکن است برای‌تان سؤال باشد که CoDA برای شما مناسب است یا خیر. پیشنهاد می‌شود قبل از تصمیم‌گیری در حداقل ۶ جلسه (اگر امکانش بود جلسات متفاوت) شرکت کنید. علاوه بر جلسات حضوری، CoDA جلساتی با فرمت‌های دیگر را هم پیشنهاد می‌دهد که شامل جلسات تلفنی و آنلاین است؛ به امید این که بهبودی برای همه در دسترس باشد. در مسیر بهبودی سفر خوبی را برای‌تان آرزو مندیم.

# برای تازه واردان

## هم‌وابستگان گمنام

### قدم سیزدهم

هم‌وابستگان گمنام یک برنامه دوازده‌قدمی است.

### قدم سیزدهم چیست؟

در ساده‌ترین تعریف، قدم سیزدهم به معنی تلاش برای برقراری روابط نادرست مالی، احساسی، عاشقانه و جنسی یا وارد کردن خسارت به دیگر اعضا مخصوصاً تازه‌واردان در پوشش کمک به بهبودی است. اغوا کردن شخص دیگر به داشتن یک رابطه احساسی، مالی یا جنسی، نقض ارزش‌های بنیادین و دوازده سنت برنامه CoDA است. قدم سیزدهم اصطلاحی است برای توصیف این دسته از روابط ناسالم و ناکارآمد. این طرز رفتار به هر دو طرف قضیه آسیب می‌رساند و برای سلامت و امنیت کلی جلسات جداً مضر است.

از آنجایی که CoDA گروهی از زنان و مردانی هستند که مشکل مشترک‌شان ناتوانی در برقراری روابط سالم، جافتاده و کارآمد است، ما دریافتیم که بسیاری از هم‌وابستگان در اعتیاد به مسائل عاشقانه و جنسی نیز با مشکل روبه‌رو هستند. آن‌ها ممکن است عمداً و یا سهواً

# برای تازه واردان

## هم‌وابستگان گمنام

به طرق گفته شده رفتار کنند. ما ممکن است با اعضای آشنا شویم که حدود مرزهای مبهم یا نامعلومی دارند؛ یا کسانی که از انگیزه‌های پنهان‌شان آگاه نیستند.

**اگر احساس کنید این قضیه برای شما اتفاق افتاده چه کار می‌کنید؟**

ما جداً به شما پیشنهاد می‌کنیم که در اولین فرصت ممکن نگرانی‌های‌تان را با حداقل دو عضو گروه در میان بگذارید. با مشارکت این نگرانی‌ها و احساسات ناراحت‌کننده قبل یا بعد از جلسه، می‌توان اقداماتی فوری در جهت حل این مسائل انجام داد.

**چرا ما این اطلاعات را به اشتراک می‌گذاریم؟**  
آگاهی نیرومند است! چیزی که درباره‌ی آن اطلاعاتی نداریم می‌تواند غافلگیرمان کند. امیدواریم با روشن کردن این مسئله بتوانیم از مختل شدن جریان روابط سالم و سرشار از عشقی که بین اعضا گروه برقرار است، جلوگیری کنیم.

# برای تازه واردان

## هم‌وابستگان گمنام

نادیده گرفتن این رفتار سودجویانه (سوءاستفاده عمدی یا سهوی از یک تازه‌واردِ آسیب‌پذیر یا دیگر اعضا) بر شرافت، اعتبار و آرمان و اهداف گروه مستقل ما و کل CoDA تأثیرات مخربی می‌گذارد.

همه‌ی اعضای در قبال امنیت و نظم گروه مسئول هستند. در سفر بهبودی‌مان به کمک یکدیگر، می‌توانیم به نحوی سالم برای حفظ جلسات CoDA به‌عنوان مکانی برای مشارکت، احساس تعلق و تحت حمایت قرار گرفتن اعضا بکوشیم.

ما را در حفظ جلسه به‌عنوان مکانی امن  
برای همه یاری دهید.

# برای تازه واردان

## هم‌وابستگان گمنام

### دوازده قدم هم‌وابستگان گمنام

۱. ما پذیرفتیم در برابر دیگران عاجز هستیم \_ زندگی مان غیرقابل اداره شده بود.

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

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

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

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

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.

# برای تازه واردان

## هم‌وابستگان گمنام

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

۹. به‌طور مستقیم در هر جا که امکان داشت از این افراد جبران خسارت کردیم مگر در مواردی که اجرای این امر به آن‌ها یا دیگران خسارت وارد کند.

۱۰. به تهیه ترازنامه شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم سریعاً آن را پذیرفتیم.

۱۱. از طریق دعا و مراقبه خواهان ارتقاء رابطه آگاهانه خود با خداوند، بدان گونه که او را درک می‌کردیم شده و فقط جویای آگاهی از خواست و اراده خداوند برای خود و قدرت اجرایش شدیم.

۱۲. با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدم‌ها، ما کوشیدیم این پیام را به دیگر هم‌وابستگان برسانیم و این اصول را در تمامی امور زندگی‌مان به اجرا درآوریم.

# برای تازه واردان

## هم‌وابستگان گمنام

### دوازده سنت هم‌وابستگان گمنام

۱. منافع مشترک ما باید در رأس قرار گیرد. بهبودی شخصی به وحدت CoDA بستگی دارد.
۲. در رابطه با هدف گروه ما فقط یک مرجع نهایی وجود دارد: نیروی برتری مهربان که به‌گونه‌ای ممکن خود را در وجدان گروه ما بیان می‌کند. رهبران ما 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، به‌جز در مواردی که بر گروه‌های دیگر و یا CoDA در کل اثر بگذارد.
۵. هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد و آن رساندن پیام به دیگر هم‌وابسته‌هایی است که هنوز در رنج هستند.
۶. یک گروه CoDA هرگز نباید هیچ موسسه‌ی مرتبط یا سازمان خارجی را تأیید یا در آن‌ها سرمایه‌گذاری کند یا نام CoDA را به آن‌ها عاریت دهد. مبدا مسائل مالی، ملکی یا شهرت ما را از هدف اصلی روحانی‌مان منحرف سازد.

# برای تازه واردان

## هم‌وابستگان گمنام

۷. هر گروه CoDA باید کاملاً متکی به خود باشد و کمک از خارج دریافت نکند.

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

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.

۱۱. خطامشی روابط عمومی ما بنا بر اصل جاذبه است نه تبلیغ. ما لازم است همیشه گمنامی شخصی خود را در سطح مطبوعات، رادیو و فیلم حفظ کنیم.

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

# برای تازه واردان

## هم‌وابستگان گمنام

### دوازده وعده هم‌وابستگان گمنام

من می‌توانم با کارکرد برنامه هم‌وابستگان گمنام و با تلاشی صادقانه در به کار بستن پیگیرانه دوازده قدم و دوازده سنت، انتظار یک تحول معجزه‌آسا را در زندگی خود داشته باشم.

۱. من با احساس جدیدی از تعلق آشنا می‌شوم. احساس خلأ، پوچی، بی‌هودگی و تنهایی ناپدید خواهد شد.
۲. من دیگر تحت سلطه ترس‌هایم نیستم، بر ترس‌هایم غلبه کرده و با شجاعت، حس یگانگی و یکپارچگی و وقار رفتار می‌کنم.
۳. من آزادی و رهایی تازه‌ای را تجربه می‌کنم.
۴. من خود را از احساس نگرانی، گناه و پشیمانی درباره گذشته و حال رها می‌کنم. آن قدر آگاه شده‌ام که خود را در معرض تجربه 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.

# برای تازه واردان

## هم‌وابستگان گمنام

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

۷. من قادر به ایجاد و حفظ روابط سالم بر مبنای عشق هستم. همچنان که به‌مرور یاد می‌گیرم به آدم‌های قابل-اعتماد، اعتماد کنم، نیاز به زیر نفوذ 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 پی داشته باشد.

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 به تدریج آرامش، قدرت و رشد روحانی را در زندگی روزانه‌ام تجربه می‌کنم.

# برای تازه واردان

## هم‌وابستگان گمنام

سایت خدمات جهانی: [www.coda.org](http://www.coda.org)

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

کانال تلگرام: @CoDAir

اینستاگرام: coda\_ir

خط خدماتی کمیته آدرس جلسات: ۰۹۳۹۳۸۹۱۰۶۴

خط خدماتی کمیته اطلاع‌رسانی: ۰۹۳۹۹۰۲۱۴۱۰

خط خدماتی هماهنگی و ارسال نشریات: ۰۹۹۰۹۶۰۰۳۹۴

خط خدماتی کمیته نشریات: ۰۹۹۱۴۲۸۸۰۳۰

شماره کارت خزانة شورای CoDA ایران:

۵۸۹۲-۱۰۱۲-۳۹۹۰-۱۵۶۰

به نام: مظاهر طاهرخانی

این بروشور به پشتوانه حضور شما عزیزان و با عشق از

سوی خدمتگزاران CoDA به شما تقدیم می‌گردد.

**باز هم در جلسات شرکت کنید.**