

امید و راه جدید رو به جلو

امید از آنجا آغاز می‌شود که ما فکر می‌کنیم امکان دارد علیرغم اراده شخصی خود قطع مصرف کرده و پاک بمانیم.

پاک زیستن، فصل ۷، "زندگی به روال اصول‌مان"

خیلی از ما وقتی برای اولین بار پا در جلسات می‌گذاریم، اعتماد خود را به بسیاری از آدم‌ها در زندگی‌مان از دست داده بودیم. برای بعضی از ما یک نفر هم باقی نمانده بود تا حرف ما را باور کند، حتی اگر می‌گفتیم خورشید از شرق طلوع می‌کند. مهم نیست که چندین نفر در آتش اعتیاد فعال ما سوختند، بارها و بارها، یک نفر بیشتر از هر فرد دیگری نسبت به هر چه می‌گفتیم شک داشت - خودمان.

اوایل پاک‌ی، این یکی از بزرگترین مشکلات بر سر راه بسیاری از ما برای احساس واقعی امید است. ما خودمان را می‌شناسیم، ما قابل اعتماد نیستیم. گاه آدم‌های زندگی ما نحوه مصرف مواد ما را می‌دیدند و ما را به نداشتن اراده قوی متهم می‌کردند. اما واقعیت این بود که اراده شخصی ما به حدی زیاد بود که حق انتخاب خود را گم کرده بودیم، دیگر فاصله‌ای بین انگیزه‌ها و اقدام و عمل نداشتیم. پاک شدن؟ حتماً! مشکلی نیست - می‌توانیم به خوبی آن را انجام دهیم - یعنی فقط تا زمانی که تمایل به مصرف پیدا کنیم. سپس تمام شرط‌ها به پایان می‌رسند.

برای پاک شدن یکی از شجاعانه‌ترین کارهایی که می‌توانیم انجام دهیم این است که قدری امید به دل‌مان راه دهیم و در مقابل همه شواهد مخالفی که در طول دوران مصرف خود انباشته کرده‌ایم، بایستیم. آنهایی که مثل ما مصرف می‌کنند نمی‌توانند پاک شوند. اما یکبار خود را در اتاقی مملو از کسانی می‌یابیم که شبیه ما مصرف می‌کردند و الان ظاهراً پاک هستند... شاید، آیا امکان دارد؟ اراده شخصی، رفتارهای غیر ارادی، وسوسه و اجبار - حتی شاید خیلی از ما وقتی به NA می‌آییم دنیای اطراف خود را برای مشکلاتمان سرزنش می‌کنیم اما عمیقاً در درون خود احساس می‌کنیم آنقدر کمبود داریم که نمی‌توانیم زندگی‌ای را که می‌خواستیم داشته باشیم. در NA ما افرادی را پیدا می‌کنیم که کمبودهایشان همانقدر مثل ما عمیق بوده و به ما یاد دادند چگونه رها شویم.

وقتی سر راه خود ایستاده‌ام دیدن راهی به جلو سخت است. به دیگر معتادان اجازه می‌دهم به من نشان دهند چطور کنار بروم تا راهی برای رهایی پیدا کنم.

امید