۲۵ آبان

مقاومت ما را به جلسات باز می‌گرداند

هرگز برای اینکه دوباره شروع کنیم و مجدداً به انجمن وصل شویم، قدم کار کنیم، به بیداری روحانی برسیم، یا راه تازه‌ای برای زندگی پیدا کنیم، دیر نیست.

پاک زیستن، مقدمه

در اعتیاد فعال برای بسیاری از ما، شروع دوباره از صفر عملاً یک سبک زندگی بود. شرایط ما سخت بود، اجاره خانه بدهکار بودیم، روابط یا شغل‌مان سد راه مصرف مواد مخدر بود - و ما از دست رفته بودیم. ما یک مکان جدید، یک شغل جدید، و یک نفر جدید پیدا کردیم تا مزخرفات ما را تحمل کند. بعضی از ما همان رفتارها را به NA آوردیم. به جای پاک ماندن در حین مشکلات، دکمه بازیابی (ریست) را فشار می‌دهیم و کل سیستم را پاکسازی می‌کنیم. روز از نو روزی از نو. ما رفقای اطراف خود، راهنما و گروه خانگی خود را عوض می‌کنیم. شاید این سالم‌ترین و یا روحانی‌ترین راهکار در راستای مقاومت نباشد، اما تنها روشی است که ما برای بقای خود و فرار از کشمکش و گرفتاری داریم. باز هم، به جلسات باز می‌گردیم.

وقتی مدتی از ماندن ما در NA می‌گذرد، احتمالاً، از نو شروع کردن، خیلی متفاوت به نظر می‌رسد. بسیاری از ما در زندگی‌مان به نقاط ضعف عمده‌ای دست خواهیم یافت اما وقتی به NA نزدیک می‌شویم می‌توانیم زمانی که زندگی‌مان غیرقابل اداره می‌شود، بلافاصله به قدم اول - نه روز اول - برگردیم.

بعضی از ما هم سال‌ها پاکی جمع کرده‌ایم ولی آنقدر درگیر کار و زندگی شده‌ایم که متوجه دور شدن خود از NA نمی‌شویم. ما لغزش نکرده‌ایم اما بهبودی ما مانند یک خط صاف بوده است. یکی از اعضاء مشارکت می‌کرد: " امروز بیدار شدم و یادم آمد که تولد ۲۵ سالگی‌ام است و من حتی به یاد نمی‌آورم آخرین بار چه زمانی حواسم به این روز خاص بوده است. امروز فقط به جلسه آمدم چون حتی نمی‌دانستم چقدر بیچاره شده‌ام. با خودم فکر کردم شاید باید دوباره مصرف کنم تا به جلسه برگردم. با وجودی که به خاطر این همه دور بودن، خجالت می‌کشیدم اما سپاسگزارم که فکر بعدی‌ام این بود که فقط به جلسه بروم و از نو شروع کنم.

وقتی هرگز جایی را ترک نکرده‌ایم چطور دوباره به آن برگردیم؟ به جای اینکه دوشاخه برنامه را کلاً از برق بکشیم، می‌توانیم فقط دوباره آن را روشن کنیم. ممکن است از اینکه NA را دست کم گرفته بودیم دچار حسرت شویم، اما حالا برگشته‌ایم - و می‌توانیم باز هم به جلسات برگردیم. مهم نیست از چه وقت و چرا از نو شروع می‌کنیم، فقط مهم این است که شروع کنیم.

امروز چقدر به انجمن نزدیک هستم؟ به خاطر می‌آورم که می‌توانم دکمه تنظیم مجدد بهبودی را در هر زمان فشار دهم، اما برای شروع دوباره نیازی به پرتاب نارنجک ندارم.