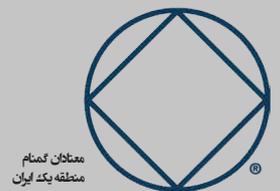


ماهنامه بهبودی خدماتی شورای منطقه یک ایران

سال سوم شماره ۳۰ اردیبهشت ماه ۱۴۰۰

تسلیم به معنی داشتن روشن بینی لازم جهت دیدن مسائل به طریقی جدید و همین طور تمایل به زندگی از طریقی متفاوت است.



سرمقاله

روشن بینی

ما معتادان سال‌ها از دست اعتیادمان گریزان بوده‌ایم. اما امروز به جای فرار از اعتیاد، حرکت در مسیر بهبودی را انتخاب کرده‌ایم. گاهی شرایط به گونه‌ای بر ایمان رقم می‌خورد که ممکن است در پیدا کردن مسیر بهبودی و جهت حرکت دچار سردرگمی شویم. معمولاً در این مواقع اگر مسایل را با روشن‌بینی ملاحظه کنیم، راه‌های بسیاری پیدا می‌کنیم که ظاهراً از نظر پنهان بوده‌اند. این روشن‌بینی نیرویی است که چراغ آن با تمایل و درخواست کمک ما روشن می‌شود.

بارها شنیده‌ایم که ما معتادان در حال بهبودی نشانه‌های واقعی و زنده‌ی کارکرد این برنامه (NA) هستیم. حتی در سخت‌ترین شرایط و در دل مشکلات هم راهی جهت ادامه مسیر پیدا می‌کنیم. چه تجربیات ارزشمند و رشدهایی که در پس مشکلاتمان رقم می‌خورد. امروزه در دورانی که اکثر جلسات ما با گسترش کرونا با تعطیلی مواجه شده‌اند، خدمتگزاران برنامه با روش‌های گوناگون و فلاقانه چراغ جلسات را روشن نگاه می‌دارند. استفاده مفید از فضای مجازی و برگزاری جلسات بصورت مجازی یکی از همین فلاقیت‌ها بوده که با روشن‌بینی میسر گردید.

NA یک برنامه کاملاً عملی است که برای ما صلح و رهایی به ارمغان می‌آورد. ما با تمرکز افکارمان بر روی بهبودی، در روزهای تلخ و شیرین می‌توانیم لطف‌ها را زندگی کنیم بی آنکه از اتفاقات زندگی گریزان باشیم. ما ناگزیر به حرکت و تغییر هستیم. سکون برای ما معنایی ندارد و بین دو راهی اعتیاد و بهبودی میبایست یکی را انتخاب کنیم. هر زمان که بهبودی را تمرین می‌کنیم، در کنار آن صلح را هم تجربه می‌کنیم.

با برنامه بهبودی می‌توانیم ریسک کنیم و زندگی را زندگی کنیم. با کمک NA با مفهوم رهایی آشنا می‌شویم و دست از کنترل زندگی‌مان برمی‌داریم. با اجرای اصول روحانی برنامه می‌توانیم خود واقعی‌مان باشیم و همچنین پیامی باشیم برای دیگر معتادان تا آزادانه به ما بپیوندند.

سی‌امین شماره از مجله یک وعده، هزاران پاداش را تقدیم شما خوانندگان عزیز می‌نماییم. امید داریم با مشارکت و حمایت روحانی شما عزیزان، پیام امید و وعده آزادی NA را به دیگر معتادان برسانیم.

مجتبی، س

مسئول کمیته مجله بهبودی فدماتی
 یک وعده هزاران پاداش

فهرست مطالب

ماجرای یوهپ: قسمت اول از زخم‌های تازه- ضرورت یک تغییر

۴

ترجمه- مبتلا به بیماری

۷

همسرم؛ بهترین رفیق بهبودیم

۸

از چاقو تا قلم

۱۰

زنده باد NFA

۱۲

ترجمه- اسم من کوبی و یک معتمد

۱۳

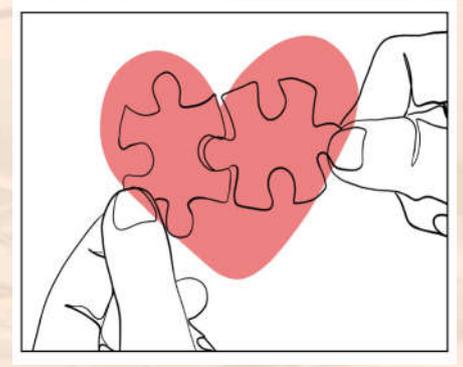
۸



۱۱



۱۵



خسارت و جبران آن

۱۵

کرونا و فضای مجازی

۱۷

■ نشریه داخلی معتادان گمنام شورای منطقه یک ایران تهیه شده در کمیته مجله بهبودی، خدماتی - ماهنامه شماره سی‌ام - اردیبهشت ماه ۱۴۰۰

■ شورای انطباق: وحید.م - رضاح - سیاوش.س - وحید.ن - امیر.ر

■ آدرس: تهران، صندوق پستی: ۱۷۵۵-۱۶۷۶۵

■ vaadeh@nairan1.org [@vaadeh.ir](https://www.instagram.com/vaadeh.ir) [@Vaadeh_ir](https://www.facebook.com/Vaadeh_ir) [۰۹۱۲۹۵۷۶۶۴۸](https://www.linkedin.com/company/vaadeh)



برای مشاهده
نسخه دیجیتالی نشریه
ومرئینه مقابل را اسکن کنید.

زخم‌های تازه، قسمت دوم

ماجرایای

این داستان: مراقب رنجش هلیت باش

یوهپی



مراقب رنجشهایت باش

می‌کردم از خودم احساس رضایت داشته باشم و بگویم: بله... ببینید... این من هستم که هر روز از یک کار به کار دیگر نمی‌روم. این من هستم که می‌توانم کار کنم، اگرچه در حیطه شخصی کار با تلاشی که داشتم پیشرفت می‌کردم اما شرایط همکاری من با آنها سخت تر می‌شد.

من درک نکرده بودم که رنجش‌ها تنها از دیگران نیست. بسیاری مواقع ما از خودمان و اعمال گذشته خودمان رنجش داریم اما آنها را نمی‌شناسیم. و به جای آنکه برطرفش کنیم و نقش خود را دقیق و درست ببینیم، سعی می‌کنیم از آن فرار کنیم.

من درک نکرده بودم که این رنجش‌هایم بود که مانع از پیشرفت من می‌شد. آن رنجش‌ها و سرزنش‌هایی که در دوران بی‌کاری میان این شغل و آن شغل مانند آوار بر سر من فرود می‌آمد. اینکه گفتم مثل آوار دقیقاً مثل آوار بود. ناگهان فرو می‌ریخت و من بدون هیچ تحرکی بر زمین می‌چسبیدم.

تکرار این تجربه‌ها باعث ایجاد ترسی ناخودآگاه در درونم شده بود. ترسی ناشناخته که به خاطر فرار از آن تن به هر شرایط غیرعادلانه‌ای در کار می‌دادم و هر نوع ظلم را هم به خودم می‌پذیرفتم. تا اینکه تصمیم گرفتم جایی مقابل آن بایستم.

اینجا باز هم مانند گذشته، من تنها راه حل‌های آشنا را بلد بودم. قهر کردن. قرزدن. کار را نیمه‌کاره رها کردن. سرکار نرفتن و دعوا کردن برای گرفتن حق و حقوق خودم. اما این بار برخلاف دفعات قبل انگار پرده‌ای از روی چشمانم برداشته شده بود.

تا آخرین روز سال سرکارم حاضر شدم. یک هفته اول تعطیلات نوروز بعد صبر کردم تا طلب‌هایم را دریافت کنم (که طبق معمول باز هم بخشی از آن باقی ماند). با شهادت اعلام کردم که دیگر قصد همکاری ندارم. این بار مثل دفعات قبل، مثل هر سال نگفتم، حالا به کار ادامه می‌دهم تا ببینم چه میشود. با وجود اینکه مذاکره برای یافتن کار را شروع کرده بودم اما می‌دانستم برای تغییر ناچار به تحمل برخی رنج‌ها هستم.

روی ترس‌هایم پا گذاشتم. پس انداز مختصری داشتم و با امید به اینکه طی همان

این عادت همیشگی من بود که از سرکار قهر کنم و جدا شوم. همیشه هم مقصر کسان دیگری بودند، نه من! اگر می‌پرسید این رویه فقط در دوران مصرف برای من اتفاق می‌افتاد، می‌گویم خیر. من با کوله باری از رنج و رنجش‌ها از یک محیط کاری به محیط کار دیگری می‌روم.

همیشه هم وقتی حد فاصل این کار و کار بعدی می‌خواستم با خودم قول و قرار بزارم، حتماً می‌گفتم این دفعه دیگه خرابکاری نمی‌کنم. کم کاری در کار نیست و هر چی گفتند می‌گم چشم. چرا؟ چون من تجربیات زیادی دارم از اینکه یک شغلی را رها کنم و برم و بعد مدت‌ها درگیر نداری و بدبختی و سرزنش دیگران دوباره از اول شروع کنم.

برای همین از اولین تصمیماتی که در بهبودی گرفتم این بود که «هر طور شده سر کارم می‌مانم و کارم را عوض نمی‌کنم» اینطوری شد که من ۱۰ سال از بهبودی را با یک گروه کار کردم. اما این پشت بام دو سر داشت.

یک سرش این بود که من به خاطر کم کاری‌ها یا با هر قهر و دعوایی از کارم جدا نشوم. یک سر دیگرش این بود که ترس‌ها و رنجش‌های تولید شده من در گذشته که همراهم بود، مانند یک مانع به دست و پایم پیچیده بود. درست مثل آن محکوم به مرگی که در دوران قرون وسطا به پایش سنگ می‌بستند و به آب می‌انداختند روز به روز، آرام آرام من را به ته چاه می‌برد.

می‌پرسید چرا؟ به این دلیل که من می‌ترسیدم از محیط کارم جدا شوم. واقعیت این بود ترسم مانع از این بود که واقعیت را ببینم. درحالی که می‌دیدم حقوقم به جای اینکه سر موقع پرداخت شود با سه تا پنج ماه تاخیر پرداخت می‌شد، اما باز هم به کار ادامه می‌دادم.

در حالی که می‌دیدم در تمام ۱۰ سالی که با آن گروه همکاری کردم، و همچنان سعی





حقوقم دعا کرده بودم و یک نفر از آنها صبر و تحمل به خرج داده بودم. دست روزگار باعث شد تا بعدها پیشرفت کاری من را به جایی برساند که در جلسه ای من هم تراز با همان کارفرماها بنشینم.

حالا ما سه نفری بودیم که همه فکر می‌کردند به خاطر رابطه کاری گذشته بهتر است یک وظیفه را در آن انجمن صنفی به ما سه نفر واگذار کنند. اما من از یک نفر از آنها گریزان بودم. واقعیت این است که آتش خشم من با همان دعوای فروکش کرده بود. چیزی که برایم باقی ماند این بود که روابطم به گونه ای رقم خورد که از سر ناچاری و برای روبه‌رو نشدن با آن فرد پروژه را رها کردم.

نکته اینجاست که اگر من باور داشتم به اینکه روزی قرار است با رنجش‌هایم روبه‌رو شویم، قطعاً طور دیگری رفتار می‌کردم. من باور نداشتم که زمین آنقدر کوچک است که ممکن است مدتی دیگر با همان‌ها بر سر یک میز بزرگتر بنشینم.

طبیعی بود که هر دو کارفرمای قبلی هم تمایلی نداشتند که در آن پروژه با من همکاری کنند. به این دلیل که من را در موقعیتی هم‌تراز خودشان می‌دیدند و اصلاً به این وضع عادت نداشتند. با این حال به جای اینکه نفر سوم از آن تیم جدا شود این من بودم که بار دیگر به خاطر رنجش از خودم از آن پروژه جدا شدم.

بعدها دوستی به من جمله ای هدیه کرد که می‌دانم عمل کردن به آن بسیار مشکل است. هدیه این بود: «در این دنیا حتی یک دشمن هم زیاد است»

مدت می‌توانم دوام بیاورم و در آن مدت کاری پیدا کنم به سراغ کار دیگر رفتم. اما چیزی که تغییر کرده بود این بود که من دیگر با دعا از محیط قبلی خارج نشده بودم. این باعث شد همکارانی که سالهای طولانی در کنارشان کار کرده بودم برای بازگشت من به محیط کار اقدام کنند.

اما همه آنها تصدیق می‌کردند که نه حقوقی که به ما پرداخت می‌شود متناسب با کارمان است و نه مدلی که آن را پرداخت می‌کردند، صحیح بود. مضافاً اینکه با سقوط تدریجی آن مجموعه راه پیشرفت هم مسدود می‌شد. من به همه اینها فکر کردم و به همه جواب رد دادم.

دروغ نگوییم. تقریباً یک سال و نیم طول کشید، شغل ثابتی نداشتم و ناچار بودم محیط‌های کار موقتی را آزمایش کنم. اما آرامش از دست نرفته بود. راهنما به من نشان داده بود که تصمیمی که گرفتم تصمیم غلطی نیست. اگرچه این تصمیم تبعاتی داشت. مدتی گذشت و پس از آن دریچه‌های مهمی در پیشرفت و شغل برای من حاصل شد که بی‌سابقه بود.

اما نکته مهم اینها نیست. مهمتر از همه اتفاقی بود که پس از آن افتاد. طی آن ده سال من علاوه بر کار اصلی شغل نیمه وقت هم داشتم که یک سال قبل از خروج از کار اصلی از اینجا هم خارج شده بود. اما این خروج از محیط کار با روش قبلی بود. من با کارفرمای خودم برسر بی‌توجهی نسبت به پرداخت حقوق و عیدی (که البته هیچ توافقی در مورد آن نکرده بودم) با پیام‌های نامناسب به یکدیگر جدا شدم.

حالا من دو کارفرما قدیمی داشتم که با یک نفر از آنها برای گرفتن حق و

برداشت افراد عادی از بیماری اعتیاد: آشفتگی، هرج و مرج، سردرگمی جمعی، اینها فقط در ذهن شماست، همه اینها سرابی بیش نیست، این زاده تخیلات شماست، چیزی نیست جز توهم و ...

بیماری اعتیاد آنطور که هست، داستان من از این قرار است: من همیشه این بلا رو سر خودم میاورم، تسخیرکننده ذهن خودم، ندانستن اینکه در شبکه پیچیده تعریف نشده‌ها، چه چیزهای بهم بافته شده‌ای را پیدا خواهم کرد، به دنبال آرامش ذهن هستم.

مردم نوع احساسات من و یا روشهایی را که برای کنار آمدن با آنها انتخاب می‌کنم، نمی‌فهمند. یکبار می‌دانستند که در درون من چه می‌گذرد: احساس وحشت و این فکر که کاشکی زنده نبودم.

آنها فکر می‌کنند من قلب ندارم، احساس ندارم، به دیگران اهمیت نمی‌دهم و سنگدل‌م، اما چنین چیزی فقط فکر بیمار مرا بیشتر تغذیه می‌کند.

جدا شده از احساساتم همیشه فقط زنده‌ها را تقلید می‌کنم و با لبخند می‌گویم «خوبم» و پس از آن بدون اهمیت دادن به اینکه آزادی‌ام ممکن است در خطر باشد، به جستجوی حداکثر نشاط و خوشی می‌روم.

من مبتلا به یک بیماری‌ام که نامش اعتیاد است. بسیاری از مردم فکر می‌کنند این فقط یک بیماری ساختگی است و وجود خارجی ندارد. اما این بیماری واقعی است و اینجا خواهد ماند تا ناخنهای بلندش را در پوست من فرو کرده و به مراد دلش برسد. من می‌توانم بهبود پیدا کنم ولی این بیماری هرگز کاملاً ناپدید نخواهد شد.

او در سایه‌ها می‌پلکد و در انتظار باقی خواهد ماند تا روزی برسد که بتواند آماده شده و برای بازی بیرون بیاید. آیا شما آنقدر قوی هستید که مجبورش کنید به جای اولش بازگردد؟

مواظب این ناخوشی که نامش اعتیاد است باشید

چرا که شما را به تباهی خواهد کشاند... او مرا در مسیر خلاف قرار داد و روانه زندان کرد. مرا به کسی تبدیل کرد که نبودم. مرا مجبور به توطئه و دسیسه نمود.

من اکنون ذهنی پر از آشفتگی، هرج و مرج و سردرگمی جمعی دارم. و این به دیگران اجازه می‌دهد برای خودشان نتیجه‌گیری کنند که این قضاوت‌ها قلبم را به درد می‌آورد. من از بیرون مانند چهره مجسمه‌ای که ثابت بوده و احساساتی را از خود بروز نمی‌دهد به نظر می‌آیم اما از درون فریاد می‌کشم تا بتوانم از این وضعیت بیرون بیایم. البته جایی هست که می‌تواند کمک کند مسیرم را بیابم. این جایی است که به من بهبودی می‌دهد و خانواده‌نویافته من شده است. انجمن معتادان گمنام همیشه آماده است که به من کمک کند.

AFFLICTED ISSUE ONE JANUARY 20, 2018 Principles before Personalities COANA NEWSLETTER Ashley R

همسرم؛ بهترین رفیق بهبودیم



امروز بهترین رفیق دوران بهبودی من، همسرم هستش؛ اولین راهنمای من که در کنار راهنمای بهبودیم همیشه به من کمک کرده. بیشترین مشارکت‌ها همیشه با همسرم بوده.

چند سال از ازدوایم گذشته بود و یه دختر دو ساله داشتم. یه روز از خونه رفتم بیرون و بعد از ساعتی برگشتم دیدم پسر عموی همسرم خونه ما بود؛ با همسرم نشسته بودند و داشتن چای می‌خوردن. بوی عجیبی تو خونه با بوی اسپند قاطی شده بود. وقتی منو دیدند دست و پاشون رو گم کردند. یه حسی به من می‌گفت اینجا یه اتفاقی افتاده. رفتم تو آشپزخونه و دست زدم به گاز، هنوز داغ بود و بو توی آشپزخانه بیشتر بود. پسر عموی شوهرم سریع خداحافظی کرد و رفت. به همسرم گفتم چیکار می‌کردید این موقع روز، این بوی چیه؟ اول شروع به کرد به انکار ولی بالاخره به حرف اومد و گفت: یه خرده تریاک آورده بوده بکشه، آخه زنش خبر نداره مصرف می‌کنه. ترسیده بود، با کلی گریه و التماس از زیر زبونش کشیدم که خودش هم تریاک کشیده. از اون روز زندگی من کلاً تغییر کرد و من وارد سخت‌ترین بخش زندگیم شدم.

تو خانواده من اعتیاد جرم نابخشودنی بود، اصلاً جا سیگاری تو خونه ما پیدا نمی‌شد. یکی از مهمترین دلایل مخالفت پدرم و خانواده‌ام با ازدواج من، اعتیاد برادر شوهرم و خانواده‌ی همسرم بود. اما من همیشه می‌گفتم همسرم با بقیه فرق داره و امکان نداره مواد مصرف کنه. ولی از اون روز مجبور شدم مصرف همسرم رو ببذیرم، البته با جنگ و گریه و ترس. بیشترین ترس از این بود که خانواده من متوجه بشن. بنابراین پنهان‌کاری شروع شد. این جنگ برای پنهان کردن اعتیاد

همسرم و هر روز دنبال راه تازه‌ای برای ترک دادنش ده سال طول کشید و تو به دوره از همین ترک کردن‌ها، دختر دومم رو به دنیا آوردم. زندگی هر روز سخت‌تر میشد. من به مغازه خیاطی زده بودم و بیشتر اوقات تو مغازه‌ام مشغول کار. همسرم کم‌کم توانایی کار کردن رو از دست داده بود، با خانواده‌اش قطع رابطه کرده بود و خانه نشین شد. هر روز صبح تا شب یا خواب بود یا با رفیقاش مشغول مصرف بودند و من خرجی خونه رو با بدبختی می‌رسوندم. دیگه خسته بودم، احساس تنهایی و ناامیدی داشتم. با خانواده‌ام به ندرت رفت و آمد می‌کردم. تا اینکه یه روز اتفاق بدتری افتاد و تو خونه وسایل مصرف شیشه رو پیدا کردم. تا اون موقع فکر می‌کردم همسرم فقط تریاک مصرف می‌کنه و اصلا ماده مخدر دیگه‌ای رو نمی‌شناختم. ازش سوال کردم این چیه؟ گفت: یک ماده‌ای هستش که اصلا اعتیاد نداره و برای آرامش اعصاب خوبه و من با اون می‌خوام تریاک رو ترک کنم، من باور کردم! وقتی ازم خواست کمی مصرف کنم تا حال خوب بشه و اعصاب منم آروم بشه گهگاهی با کمک اون مصرف می‌کردم و احساس کردم چقدر همه چی آروم شده و من چقدر انرژی دارم برای کارم. بعد از مدتی متوجه شدم وقتی مصرف نمی‌کنم حالم خرابه و کلافه‌ام. بالاخره یه روز فهمیدم به اون ماده مخدر معتاد شدم، اما دیگه خیلی دیر بود. چون هیچ توانی برای قطع مصرفش نداشتم. یکسال بعد مزون رو بستم و کنار همسرم تو خونه نشستیم پای مصرف. بعد از سه سال بیشتر زندگیمون رو پای مصرف گذاشتیم، طفلک بچه‌هام گرفتار یه پدر و مادر مصرف کننده شده بودند.

هر دو تامون راهنما داریم، در حال کارکرد قدم هستیم، کار می‌کنیم و روابط اجتماعی خوبی داریم. از همه مهمتر دو تا دفتر موفق و شاد داریم که به ما افتخار می‌کنند.

من اصلا بلد نبودم مواد مصرفی رو تهیه کنم و برای اینکار به شدت به همسرم وابسته شده بودم. زندگیم شده بود توهم، جنگ و گریه و حال خراب. توان رسیدگی به خودم رو نداشتم چه برسه بچه‌هام. طفلی‌ها گاهی چند روز بدون غذا بودند و فقط با شیر و کیک و آبمیوه شکمشون رو سیر می‌کردند. خونه کثیف، ظرف‌ها نشسته، لباس‌ها نامرتب. اواخر مصرف چند بار خودکشی ناموفق داشتم؛ یه بار چند روز تو کما بودم. بارها تا دم مرگ رفتم، از خودم متنفر بودم و گمان می‌کردم هرگز راهی برای نجاتم وجود نداره. با خودم می‌گفتم با مرگ من بچه‌هام نجات پیدا می‌کنند. بالاخره یه روز به کمک برادرم، من و همسرم تصمیم گرفتیم ترک کنیم و این اتفاق افتاد. یه دست قوی و مهربان به سمت ما اومد و هر دوی ما رو از درون باتلاقی که گرفتارش بودیم بیرون کشید. الان من و همسرم هشت سال و نه ماه که وارد انجمن معتادان گمنام شدیم. یه وقتایی فکر می‌کنم واقعا ما همون آدم‌ها هستیم؟! چقدر تغییر کردیم! حتی گاهی خودم هم باورم نمیشه. اوایل با هم جلسه می‌رفتیم، کتاب می‌خوندیم، سوال قدم می‌نوشتیم. کم‌کم متوجه شدیم هر کدوم به تنهایی مسیر بهبودی رو دنبال کنیم، اما به کمک همدیگه. تو دوران بهبودی سختی‌های زیادی کشیدیم. مثلا تو سه سال پاکي متوجه شدم یه نوع سرطان بدخیم دارم. اما ما امید رو پیدا کرده بودیم، پس با کمک هم با سرطان جنگیدیم و پیروز شدیم. امروز بهترین رفیق دوران بهبودی من، همسرم هستش؛ اولین راهنمای من که در کنار راهنمای بهبودیم همیشه به من کمک کرده. بیشترین مشارکت‌ها همیشه با همسرم بوده. هر دو تامون راهنما داریم، در حال کارکرد قدم هستیم، کار می‌کنیم و روابط اجتماعی خوبی داریم. از همه مهمتر دو تا دختر موفق و شاد داریم که به ما افتخار می‌کنند.

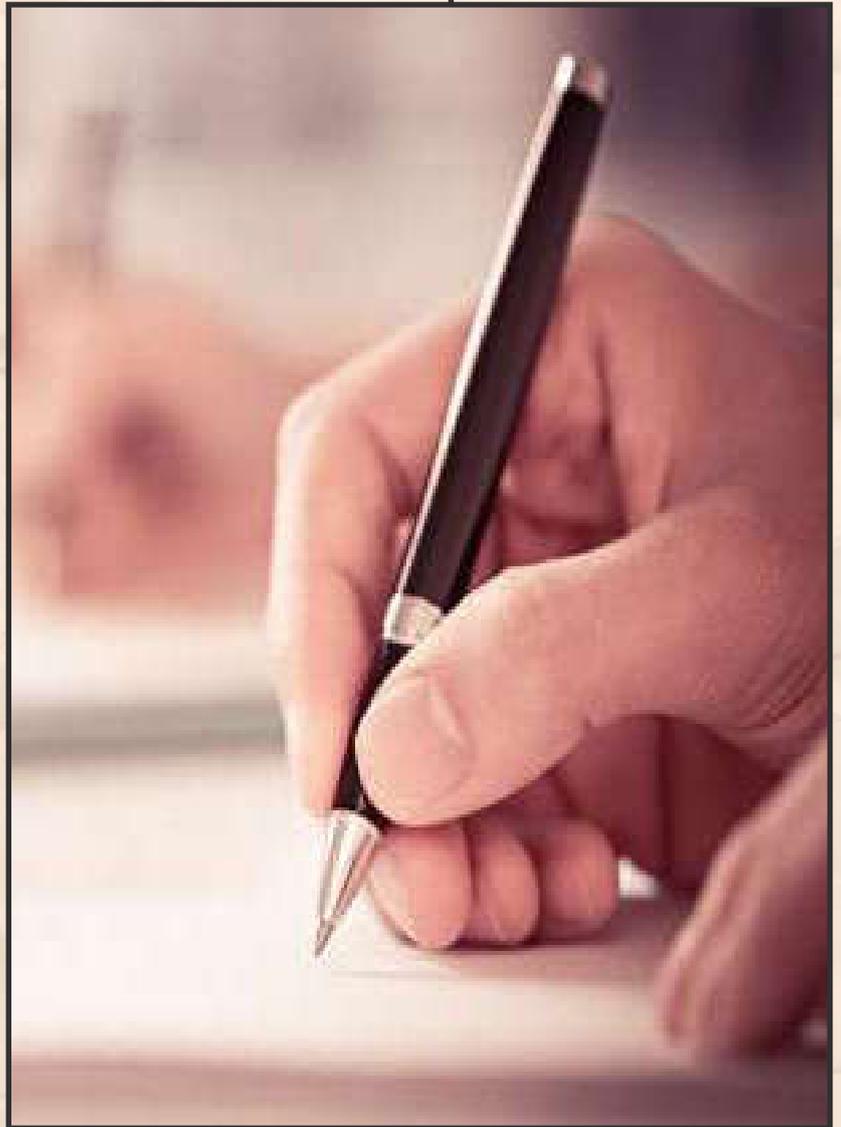
از چاقو تا قلم



سال‌ها گذشت....
دیگه انقدر قول داده بودم که حنم رنگی نداشت....
چند روزی از تعهد محضری به همسر سابقم نگذشته بود و قول دادم دیگه مواد نزنم....
اما زدم.... زدم و زدم....
چاقویی داشتم که تو جیب در پراید لکنتی‌ام می‌ذاشتم و بعد تزریق خون روی دستمو
باهاش پاک می‌کردم....
در ماشینم با کلید باز نمی‌شد و همیشه چند تا سیخ داشتم که باهاش در ماشینو باز
می‌کردم....
خخخخ
ماشینم شده بود سیخدونی....
گوشه خیابون داشتم سرنگمو آماده می‌کردم که گشت نیروی انتظامی من رو تا حبس
بلندگو در قزلحصار برد....
بابت همین چاقو متهم به قتل شدم و بابت سیخ‌ها متهم به سرقت از خودروهای مردم....
تا ثابت کنم این خون روی چاقو خون خودمه و پلیس قبول کنه پهنه چاقو نمی‌تونه منجر
به قتل بشه، چقدر بازجویی شدم....
خدا....
چقدر تحقیر شدم تا اعتراف بگیرن....
گوشهام فقط صدای بلندگوی زندان رو می‌شنید....
امان از زندان و مثنوی هزار من زندان....
بماند رفیق.... بماند....
خانوادام امروز میان دنبال کارم.... فردا میان....
نمی‌دونم....
فقط یادمه سرگردون بودم....
سرگردون....
عجب و عجیب روزایی بود....
این یه واقعیته....
معتاد آخرین نفریه تو دنیا که می‌پذیره معتاده....
همه می‌فهمن، همه می‌گن....
خخخخ
اما کیه که بپذیر....
تو توالت خونم می‌پاشید به در و دیوار....
همسر سابقم می‌دید و جیغ و فریادش به آسمون می‌رفت....
من می‌زدم.... می‌زدم و می‌زدم....
و امان از دیوار بلند انکار....
دیگه سعی می‌کردم تو خونه نزنم....
موادمو می‌خریدم و میومدم جلوی در خونه، تو کوچه....
می‌شستم رو زمینو می‌زدم و از حال می‌رفتم....
چی کشیدن نزدیکان و خانوادام! و من هنوزم معتاد نبودم....
یه بار سرنگمو چاق کردم، اومدم بزنم که صدایی شنیدم که
فریاد می‌زد: چه غلطی می‌کنی و من از وحشت سرنگ رو پرت
کردم تو جوب آب....
جوبی که فاضلاب حمام و ظرفشویی خونه‌ها توش می‌ریخت....
پریدم و گفتم: هیچی.... هیچی.... در رو باز کن پیام تو.
خمار بودم، خمار خمار.... خراب خراب....
فقط به یه چیز فکر می‌کردم، شارش (شارژ)! هروئین تو بدن

ادامه: از چاقو تا قلم

نحیفم....
 زنگ زدم به برادرم: فرزند خرابم، خراب.... سرنگم افتاده جلوی در خونه تو خوب... برسون بهم.
 فرزند از ترسش اومد و سرنگو پیدا کرد و تحویل داد....
 دیوانه شده بودم....
 چشم دیگه درست نمی‌دید اما فهمیدم نوک تیزه سرنگ شکسته و گرد شده....
 رگام خشک شده بودن و انقدر جور سوزن رو کشیده بودن که دیگه نمی‌شد جایی برای پذیرش پیدا کرد....
 سرنگم بوی گنداب می‌داد....
 دیگه نمیگم.... چه کردم با بدنم....
 انقدر زدم به بدنم و بیرون کشیدم تا بالاخره به نقطه‌ای تو بدنم پیدا شد تا پذیرفت سوزن کند و درد آور هروئین رو....
 تحصیلات هم نتونست درمون دردم بشه و اصلا از دانشگاه چیزی رو به یاد ندارم....
 همسرم رفت، زندگی....
 و عاجز عاجز.... سینه خیز...
 زیر بغلمو گرفتن....
 پاهام رو زمین کشیده می‌شد تا به چهارپایه پلاستیکی انجمن رسیدم....
 بالاخره چسبیدم بهش و زور همین صندلی به سرنگم چربید....
 خدارو شکر....
 واقعا معتادان امروز خوشبخت‌ترند.... واقعا....
 یواش یواش دارم میرم دنبال شمع ده سالگیم و می‌خوام دو رقمی شدنم جشن بگیرم....
 چقدر زندگی فرق کرده....
 تجدید فراش کردم....
 تو یکی از مهمترین ادارات دولتی شغلی دارم که آرزوشو داشتم....
 آرامش و زندگی که خیلیا آرزوشو دارن....
 ۱۱۰ کیلو وزن دارم.... ۱۱۰ کیلو عضله....
 به موسیقی علاقمند شدم و هر ملودی که بهم بگی برات می‌نوازم....
 مهندس مهندس.... پهلوان پهلوان.... از دهن همکارام نمیافته....
 خدارو شکر رفقا.... زندگی تغییر کرد....
 انجمن، کارکرد قدم‌ها، اقدام و عمل و خدمت به جایی که زندگی‌مو ساخت....
 از اعتیاد تا بهبودی به زندگی شاد و آروم دارم و دیگه نیازی به خط زدن خودم و خودکشی تدریجی ندارم....
 از خدا ممنونم.





زندہ باد NA

کرد۔ شب‌هایی کہ تا خرخره نشئه می‌کردم و میومدم خونه، تا صبح از برنامه و پاکی برام حرف میزد و هیچ وقت منو رها نکرد. تا اینکه خودم ازش خواستم که منو ببره به یه مرکز سم‌زدایی.

پاک شدم و برگشتم و راه جلسه رو بهم نشون دادن. اون روزی رو که رفتم جلسه هیچ وقت فراموش نمی‌کنم، عالی بود. من یه دختر منزوی با کلی ترس و بی‌اعتمادی وارد جلسه شدم. وقتی برخورد بچه‌ها رو دیدم، اون عشق و محبت بی‌توقع منو دوباره جذب جلسات کرد و تونستم ۱سال و ۵ ماه پاک بمونم. ولی به دلیل اینکه گهگاهی با یار بازی در ارتباط بودم و اصول برنامه رو رعایت نکردم درست نزدیک ۱۸ ماهگی و با وجود خدمت داشتن لغزش کردم؛ و این بزرگترین فاجعه برای من بود. دیگه امیدی به جایی نداشتم و با همه قطع ارتباط کرده بودم. یه شب پیامی از دوستی که تو مرکز سم‌زدایی باهاش آشنا شده بودم دریافت کردم و بهش گفتم چی شده. کلی ناراحت شد، ولی گفت برگرد و امیدت رو از دست نده. چون خانواده‌ام از لغزش من خبر نداشتن برای ترک نمی‌تونستم برم همون مرکز و ۶ماه تو لغزش بودم. یادمه که روزای آخر گریه می‌کردم و مصرف می‌کردم. تا اینکه یه برنامه مسافرت ریختم و ۱۰ روزی رفتم سفر و اونجا پاک شدم و دوباره به برنامه وصل شدم. الان که این نامه رو می‌نویسم ۱سال و ۹ماه و ۱روز که پاکم. امروز فهمیدم که اصول برنامه ساده است، فقط باید حرف گوش داد.

ارسالی از شهرستان پاکدشت

یک دختر جوان پرشور و نشاط و عاشق درس خواندن بودم، با کلی آرزوهای قشنگ و به هیچ چیز دیگری فکر نمی‌کردم. ولی خب چونکه بیماری اعتیاد در من بود و پدرم مصرف کننده، با مواد کمی آشنایی داشتم. ولی تا زمانی که با همسر اولم آشنا نشده بودم لب به مواد نزدم. به طور اتفاقی با پسری آشنا شدم که خانوادش مصرف کننده بودن و من فکر می‌کردم فقط پدرش مصرف می‌کنه. در طی رفت و آمد و آشنایی با این آقا بیشتر با مواد مخدر آشنا شدم و چند باری برای امتحان مصرف کردم. تا به خودمون اومدیم شده بودیم یار بازی همدیگه. حالا تو این شرایط قرارم بود که با هم ازدواج کنیم. بر خلاف میل خانواده ازدواج کردیم و بعد از ۱۰سال و به خاطر مصرف و طرد شدن از خانواده، جامعه، و خسارت‌هایی که زده بودیم، خسته و ناتوان از همه چیز و همه کس از هم جدا شدیم.

کمی بعد از جدایی با آقای آشنای آشنا شدم که خودش برنامه‌ای بود و بهم آدرس جلسات رو داد. رفتم به یه جلسه، ولی اون وقت فقط برام یه بازی و تفریح بود و دیگه نرفتم. با اینکه از همسرم جدا شده بودم و شرایط مصرف رو نداشتم، با انواع قرص‌ها و داروهای گیاهی و شربت متادون خودم رو از خماری مثلاً نجات می‌دادم. تا اینکه با انجمنی دیگه آشنا شدم و تقریباً نزدیک به ۸ ماهی اونجا بودم. ولی با اولین تماس با یار بازی دوباره مصرف رو شروع کردم. اینقدر مواد زدم که روزای آخر از معده درد و حالت تهوع نمی‌تونستم مصرف کنم و سرفه‌های بدی داشتم. همسر دومم که منو با برنامه آشنا کرده بود خیلی به من کمک

سال های زیادی تو رنج و عذاب درونی طی کردم تا تونستم اینها رو اقرار کنم. این به ته خط رسیدنه که در برنامه بهش میگن برخوردار شدن از هدیه درماندگی و تسلیم. گفته میشه که ما «تسلیم می شویم تا پیروز شویم». من حتم دارم زمانی که NA رو پیدا کردم احساس پیروز شدن نداشتم، اما می بایست به اون نقطه می رسیدم تا تمایل پیدا کنم هر راهی رو امتحان کنم و خدا رو شکر می کنم که به اون مرحله رسیدم؛ چون امروز دارم طعم پیروزی رو می چشم!

هفته پیش جشن تولد پنج سالگی م رو گرفتم و از این بابت افتخار می کنم. در حلقه دوستان «تحت هر شرایطی پاک می مانم!» این دومین بار که زندگی رو به معنای واقعی شروع کردم! دفعه قبلی که به پنج سالگی رسیدم، تمام مظاهر بیرونی بهبودی رو داشتم. تحصیل کردم و لیسانس گرفتم، ازدواج کردم، کار کردم، پول درآوردم و حسابهام رو پرداخت کردم. من یک مسیحی خوب و سر به راه شدم و یک برنامه دینی محکم و جدی رو دنبال کردم. گروه های مطالعه انجیل تشکیل می دادم، چای و صبحانه می دادم و از هیچ نوع خدمتی دریغ نمی کردم. کلی کار خیر انجام می دادم! در عوض دیگه جلسه نمی رفتم، با راهنما صحبت نمی کردم و هیچ کاری در رابطه با برنامه بهبودی NA انجام نمی دادم. می شد گفت «من سوار بر ابرهای شور و اشتیاق خدمت و تعصب مذهبی، از درب انجمن NA با موفقیت خارج شده بودم». به جایی رسید که خیال می کردم برنامه مذهبی برام کفایت می کنه و دیگه نیازی به برنامه NA ندارم!

ولی من خودم رو گول زده بودم! فریب دروغ های خودم رو خورده بودم! من اون اندازه از صداقت که واسه برگشتنم به برنامه NA لازم بود نداشتم. همچنان غرق در انکار بودم و نمی تونستم متوجه تصمیم گیری اشتباهم بشم. کلیسا حرف نداشت چون مجبور نبودم قدم کار کنم یا درباره احساساتم صحبت و مشارکت نمایم! آخه من همیشه با انجام این کارها مشکل داشتم. چون دائم ترس از این داشتم که مردم درباره ام چه فکری می کنن. خارج از NA می تونستم روی حباب انکار باقی بمونم و همچنان اجازه بدم که ترس اختیار زندگیم رو در دست داشته باشه. اولویت دادن مذهب بر NA عملاً منو از اون چیزهایی که واقعا نیاز داشتم دور کرد.

اگرچه در اون زمان به پاکی برگشته بودم ولی دائماً با خودم می جنگیدم. سال ششم یا هفتم ورودم به برنامه بود و من نمی تونستم سر در بیارم که چرا هنوز آنقدر حالم آشفته است. درسته که من پاک بودم ولی بهبودی نداشتم عمری تو کار خودم مونده بودم. من هنوز در کنترل همون خودمخوری، ترس، بیزاری از خود، رنجش از خود و افسوس به حال خود بودم که موقع اولین ورودم به جلسات انجمن با خودم آورده بودم. خودخواهیم فعال بود و داشتم کاملاً با اراده شخصیم پیش می رفتم؛ با همون روش های قدیمی خودم. اون زمان متوجه برگشت هیچکدوم از اینها نبودم. چطور می تونستم

ترجمه

نویسنده: خانم کوبی. سی استرالیا

NA Today (Free Publication of the Australian Region, (March 2021 My Name Is Kobie and I Am an Addict

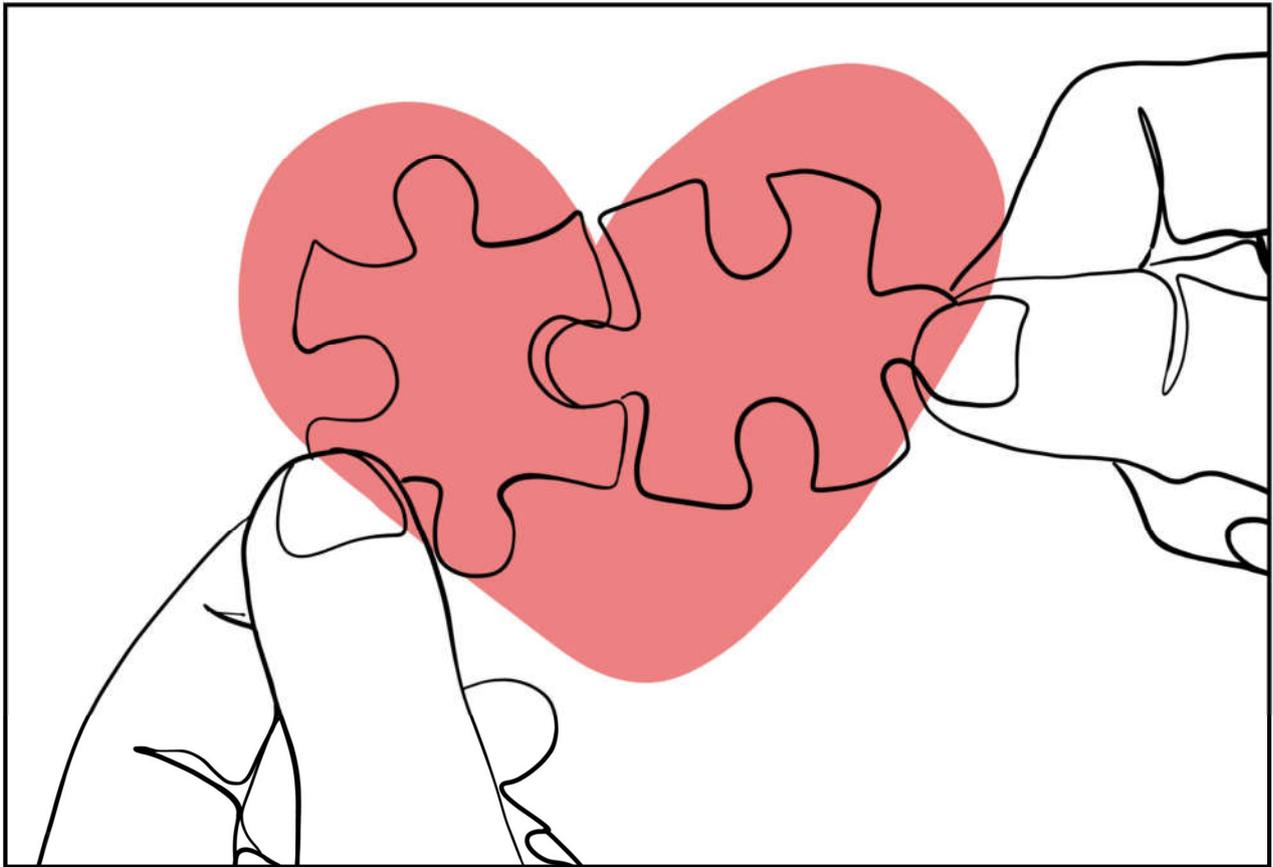
بفہم؟ تو قدم پنجم از ادامه کار کرد قدم‌ها دست کشیدم و قبل از اینکه معجزه‌های اتفاق بیفته انجمن رو ترک کردم! تنها چیزی که داشتم همون ساز و کارهای ہمیشگی ام در روبرو شدن با مسائل بود. در واقع من برنامه رو ادامه ندادم و تغییر شخصیتی رو که لازمه رها شدن از زنجیر اسارت در خودم بود، تجربه نکردم. در ہشت سال پاکي، زندگی زناشویی ام آشفته شد و به آستانه جدایی رسید. من شوهرم رو مقصر بدبختی خودم می‌دونستم و همه چیزهایی رو که تو NA یاد گرفتم فراموش کرده بودم. از لحاظ عاطفی به آخر خط رسیده بودم. ناامید، تنها و منزوی، بیماری منو درست به همونجایی برد که می‌خواست. موزیانه برام دلیل می‌آورد که شاید یک نوشیدنی بتونه بهم کمک کنه، شاید باز یه جرقه‌ای تو زندگی زناشویی ایجاد کنه و اینکه من هیچ وقت با الکل مشکل نداشتم پس، چرا که نه؟ مسلماً اتفاقی برام نمی‌افته، اینطور نیست؟

Mrs. Koby C. from West
Australia

اما فکر بالا بردن استکان مشروب منو به وحشت انداخت، چون یاد این افتادم که آخر مصرفم سر از کجا در آوردم. هرگز پیش نیومده بود که تونسته باشم با موفقیت مشروب مصرف کنم، بدون اینکه سراغ مصرف مواد مخدر برم. بنابراین موقتا این ایده رو از سرم بیرون کردم. با این حال اوضاعم داشت بطور اجتناب ناپذیری بدتر می‌شد و بیماری همچنان پیشروی می‌کرد؛ تا اینکه بالاخره در کشاکش و تقلای بی‌حاصل برای نجات زندگی مشترکم، مشروب مصرف کردم. بعدش دو سال بیشتر طول نکشید تا به سراغ مصرف مواد مخدر مورد نظر خودم برم. بله، بیماری پیروز شده بود! دوباره وسوسه و اجبار به مصرف طوری منو در چنگال خودش گرفتار کرد که هیچ کاری در این رابطه از دستم بر نمی‌آورد. در کمتر از یک سال همه چیزم رو از دست دادم. اون موقع فهمیده بودم که باید قطع مصرف کنم، اما قدرتش رو نداشتم. این شد که یک بار دیگه مغلوب بیماری اعتماد شدم و به ناامیدی و ورشکستگی کامل روحی رسیدم.

اگرچه در اون زمان به پاکي برگشته بودم ولی دائما با خودم می‌جنگیدم. سال ششم یا هفتم ورودم به برنامه بود و من نمی‌تونستم سر در بیارم که چرا هنوز آنقدر حاله آشفته است. درستہ که من پاک بودم ولی بهبودی نداشتم عمری تو کار خودم موندہ بودم. من هنوز در کنترل همون خودمحموری، ترس، بیزاری از خود، رنجش از خود و افسوس به مال خود بودم که موقع اولین ورودم به جلسات انجمن با خودم آورده بودم.

من همیشه سپاسگزار کسی هستم که شش سال پیش NA رو بهم یادآوری کرد - به کلی از یادم رفته بود! اگه ما اومدن به جلسات رو ادامه ندیم همین اتفاق برامون می‌افته! فراموش می‌کنیم. امروز می‌دونم که دیگه هیچ وقت اومدن به جلسات و کار کردن این برنامه رو کنار نمی‌ذارم. ادامه دادن کار کرد این برنامه برام شادی، رهایی، خودشناسی، بخشیدن خود، عشق به خود و خیلی بیشتر از اینها به همراه داشته. درد و رنجی که بدون این برنامه در زمان اعتیاد فعالم کشیدم کجا و لذت این پاکي و هشیاری کجا! امروز من یک معتاد بی‌نهایت شاکر و سپاسگزار هستم و باز هم در جلسات شرکت می‌کنم؛ چون تنها راهیه که می‌دونم کار می‌کنه.



خسارت و جبران آن

رامین ر

تقریباً اکثر اعضای انجمن معتادان گمنام در بدو ورودشان به برنامه با مشکلات عدیده فکری و احساسی دست و پنجه نرم می‌کردند. همه ما کشتی شکستگانی بودیم که پس از سالها تلاش در اقیانوس زندگی، درهم‌شکسته و ناامید به ساحل انجمن پناه آورده بودیم... یکی از مهمترین گرفتاریهای ذهنی ما این بود که نمی‌توانستیم خودمان را از گذشته منفک کنیم و در زمان حال باشیم. در واقع احساس شرمندگی، پشیمانی و تاسف به حال خود باعث می‌شد نتوانیم با خودمان آنطور که باید و شاید کنار بیاییم و از آرامش واقعی بهره ببریم. در قدم چهارم متوجه شدیم که بخش اعظم حس شرم و گناه نه تنها واقعی نیست بلکه مربوط به شرایطی که اصولاً ما در آن دخالتی نداشتیم! در واقع ما توان چیزهایی را می‌دادیم که نقشی مشخص در به وجود آوردنشان نداشتیم. مثل اصل و نسب، پدر و مادر، محل تولد و... ولی سالها به دلیل عدم پذیرش آنها احساسات خود را به چالش کشیدیم و دچار عذاب وجدان شدیم. پیشنهاد برنامه به ما این بود که هر چه زودتر حساب خود را با این موضوعات تسویه کنیم. در واقع چاره‌ای جز رها کردن و پذیرش شرایط موجود نداریم. یاد می‌گیریم که با خود کنار بیاییم و دست از ملامت وجدان برای کاری که نکردیم برداریم... اما در ادامه کار کرد قدمها ما متوجه شدیم برای رهایی از نواقص شخصیتی و رسیدن به یک آزادی همه جانبه می‌بایست مسئولیت افکار و اعمال خود را در زندگی فردی و اجتماعی بپذیریم. بنابراین برای بهبودی رابطه‌مان با خود و جامعه می‌بایست صدماتی که زده بودیم را جبران کنیم و این برای ما به مثابه کلیدی بود برای باز کردن درهای آرامش. البته ما برای ادامه سفر روحانیمان نیاز به مقدمات و ملزوماتی داشتیم که می‌بایست آنها را با کارکرد قدمهای قبلی فراهم می‌کردیم. ما نیاز به صداقت و فروتنی داشتیم که بتوانیم تمایل لازم را برای جبران خسارت پیدا کنیم. باید به رنجشهای خود غلبه می‌کردیم و به درجه‌ای از انصاف می‌رسیدیم که علی‌رغم هر احساسی بدون در نظر گرفتن واکنش طرف مقابلمان از او جبران خسارت کنیم. اینکه دست از سرزنش دیگران برداریم و باور کنیم که می‌بایست علی‌رغم هر احساسی دینمان را به دنیا ادا کنیم نیاز به درک جدیدی داشت که به کمک اصول روحانی نهفته در قدمها بوجود می‌آمد.

الهامه: خسارت و جبران آن

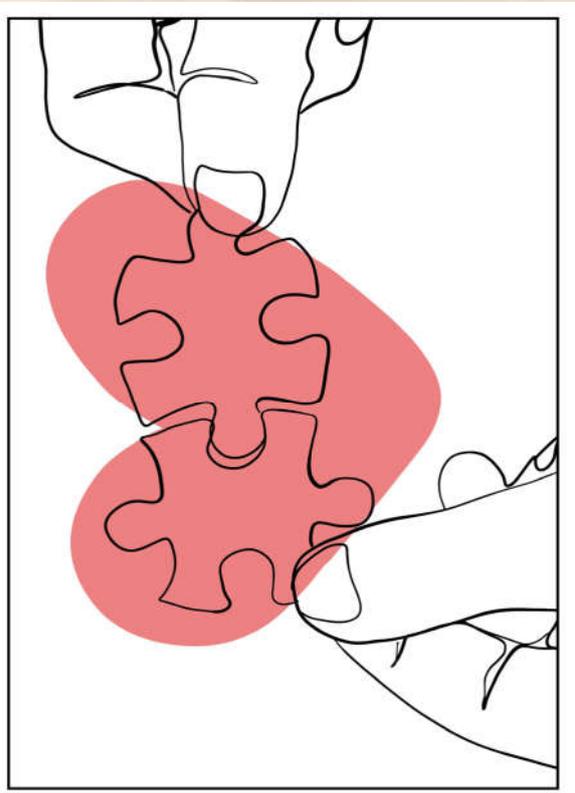
هر چقدر فروتنی ما افزایش پیدا می‌کند به همان نسبت خودخواهی و خودمحوری ما کمتر می‌شد و این آمادگی را پیدا می‌کردیم که بدون هر گونه سناریوسازی و نتیجه‌گرایی صرفاً سهم خود را انجام دهیم و ترسهایمان را پشت سر بگذاریم...

راهنما و دوستان بهبودی به ما کمک می‌کنند که درک درست و واقع‌بینانه‌ای از محتوا و ماهیت خسارت داشته باشیم. چه بسا کارهایی کرده باشیم که اصولاً آنها را در ردیف خسارت به حساب نیاوریم، بنابراین روشن‌بینی به ما کمک می‌کند که قبل از لیست کردن اسامی در مورد نوع و میزان خسارت وارده تأمل کنیم. ممکن است بخشی از صدماتمان مالی نباشد. ما در طول اعتیاد فعالمان احساسات زیادی را جریحه‌دار کردیم و آسیبهای روحی فراوانی به اطرافیانمان وارد کردیم. باید صداقت و شهامت پذیرش همه آنها را بدست آوریم. ترازنامه قدم چهارم می‌تواند به ما در لیست کردن اسامی افراد و نهادهایی که به آنها آسیب وارد کردیم کمک کند و تا حد زیادی سردرگمی و دو دلی‌هایمان را کاهش دهد...

شاید به خود بگوییم:

قصد و نیت من آسیب زدن به فلان شخص یا فلان نهاد اجتماعی نبوده بنابراین نباید بیش از اندازه به خود سخت بگیرم، اما واقعیت چیز دیگریست! در هر حال ما مسئول صدماتی هستیم که به جهان هستی وارد آورده‌ایم. فرقی نمی‌کند قصد و نیت ما در آن شرایط چه بوده است، ما برای اینکه بتوانیم در چشمان دنیا نگاه کنیم و به صلح و آرامش وعده داده شده برسیم چاره‌ای نداریم جز اینکه همه توجیه و بهانه‌هایمان را کنار بگذاریم.

ما به خودمان هم صدمات زیادی زده‌ایم. به روحمان. به جسممان و کرامت انسانیمان. بنابراین خودمان را هم در لیست جبران خسارت می‌گنجانیم و صمیمانه‌ترین تلاشها را برای دلجویی از خود به کار می‌بندیم تا التیامی برای زخمهای درونیمان باشیم. نکته اینجاست که جبران خسارت صرفاً یک اظهار ندامت ساده نیست. ما باید علاوه بر جبران مادی و معنوی سعی در تغییر رفتار هم داشته باشیم. اگر جبران خسارت ما با تغییر رفتار همراه نباشد در واقع وارد چرخه معیوبی شده‌ایم که عملاً باز تولید خسارت می‌کند، بدون هیچ آمیدی به بهبود و تغییر شرایط. خیلی وقتها تکرار نکردن یک رفتار مخرب آغازیست برای جبران آن مخصوصاً در روابط و تعاملات خانوادگی و کسانی که خیلی به آنها نزدیکیم و احتمالاً متحمل خسارات زیادی از جانب ما شده‌اند... هر چند در حله اول به نظر می‌رسد جبران خسارت اقدام ویژه‌ایست که ما برای التیام مادی و معنوی طرف مقابلمان انجام می‌دهیم ولی در واقع ثمرات و نتایج مثبت این قدم بیش از آنکه متوجه شخص خسارت دیده باشد شامل حال خودمان می‌شود. خوب یا بد ما بدون جبران خسارت نمی‌توانیم به بهبودی و آزادی وعده داده شده در برنامه امیدوار باشیم...



راهنما و دوستان بهبودی به ما کمک می‌کنند که درک درست و واقع‌بینانه‌ای از محتوا و ماهیت خسارت داشته باشیم. چه بسا کارهایی کرده باشیم که اصولاً آنها را در ردیف خسارت به حساب نیاوریم، بنابراین روشن‌بینی به ما کمک می‌کند که قبل از لیست کردن اسامی در مورد نوع و میزان خسارت وارده تأمل کنیم.



کرونا و فضای مجازی

پارسال اوایل شروع کرونا چند روز بود که جلسه نرفته بودم و احتیاج داشتم خودم را به یک جلسه برسانم و مشارکت کنم. رسیدم جلو مکان جلسه که در سرای محله برگزار می‌شد. دیدم که جلسه را بستند و گفتند به خاطر کرونا مثل اینکه قرار است فعلا سرای محله‌ها بسته باشد. ناراحت شدم، ولی سریع در ذهنم آمد که چند تا محله آن طرف تر یک جلسه است که در همان ساعت در پارک برگزار می‌شود؛ خودم را به آن جلسه رساندم. وقتی رفتم داخل برای من خیلی عجیب بود. این جلسه را من قبلا ماهی یکی دو بار حمایت می‌کردم. زمانی که من می‌رفتم تعداد افراد آن جلسه حدود ۳۰ الی ۴۰ عضو بود. وقتی رفتم داخل دیدم که ۱۳۰ الی ۱۴۰ عضو در جلسه حضور دارند. ناراحت بودم از اینکه جلسه خانگی خودم بسته شده و خوشحال بودم از اینکه توانسته بودم آن روز جایی را پیدا کنم که بتوانم بهبودیم را دنبال کنم و مشارکت کنم. چند عضو از جلسه خودمان را دیدم که در آن جلسه حضور داشتند و با دیدن‌شان کلی خوشحال شدم. جلسه به پایان رسید و من با یک سری از دوستان جدید روبرو شدم. از ناراحتی‌های دوران کرونا و بسته شدن جلسات صحبت کردیم. تا یک هفته به اون جلسه می‌رفتم و بعد از گذشتن یک هفته احساس کردم که اعضای جلسه تعدادشان در حال کم شدن است. از بچه‌ها سوال کردم که چرا تعداد اعضا کم شده و چرا جلسه نمی‌آیند؟ یکی از اعضا به من گفت که جدیدا بچه‌ها بیشتر از جلسات مجازی حمایت می‌کنند. منم گفتم جلسات مجازی دیگه چیه و شروع کردم به تمسخر این مدل جلسات. یک دوستی آمد و شروع کرد به صحبت کردن. توضیح می‌داد و می‌گفت جلسات مجازی خیلی خوب است و خیلی با شور و اشتیاق برای ما از محاسن جلسات مجازی صحبت می‌کرد.

چند وقتی به همین منوال گذشت و حتی کلاس قدم ما تعطیل شد. بعد از مدتی راهنماییم به ما اطلاع داد که می‌خواهد جلسات قدم ما را در فضای مجازی برگزار

کند. وقتی که این خبر را شنیدم انگار یک پتک به سرم خورده بود. همش به خودم می‌گفتم الان باید چیکار کنم؟ من که مخالف جلسات مجازی هستم و اصلاً نمی‌توانم این مدل جلسه را قبول کنم، این را باید چه کار کنم؟! تمام شهادت خودم را جمع کردم و با یک شور و شهادت خاصی به راهنمایم گفتم: جلسات قدم که مجازی نمی‌شود، من باید رو در رو شما را ببینم. چطوری آن احساس رد و بدل بشود؟ من باید بتوانم قشنگ حس کنم و صحبت کنم، بچه‌های دیگر را ببینم و اصلاً نمی‌توانم چنین چیزی را تحمل کنم.

راهنمایم به من گفت: منم برای بار اول است که می‌خواهم برگزاری جلسه قدم در فضای مجازی را تجربه کنم، با هم امتحان و تجربه‌اش می‌کنیم. اگر خوب نبود انجامش نمی‌دهیم و تعطیلش می‌کنیم. وقتی صحبت‌هایش را شنیدم حرفی برای گفتن نداشتم. کلی ترس به سراغم اومده بود که چگونه این نرم‌افزارهای ارتباطی را بر روی گوشیم نصب کنم؟ چگونه باید از این نرم‌افزار استفاده کنم؟ من این همه درباره این مسئله به همه بد گفتم، الان باید پیش چه کسی بروم تا بتوانم از او کمک بگیرم؟ بالاخره رفتم پیش همان کسی که از این جلسات و محاسن آن با شور و اشتیاق برای من صحبت می‌کرد. پیش خودم گفتم که حتماً او مرا شمامت یا تمسخر خواهد کرد، اما مجبور بودم و باید این کار را انجام می‌دادم. وقتی از آن دوست درخواست کمک کردم آن عکس‌العملی را که منتظرش بودم از او ندیدم. بسیار خوشحال شد و سریع گوشی‌ام را گرفت و کارهای اولیه نصب را به سرعت انجام داد و استفاده از نرم‌افزار را کامل به من یاد داد. من از طریق آن نرم‌افزار وارد کلاس قدم شدم. هم‌قدمی‌ها و دوستانم را دیدم و کلی احساس خوب داشتم؛ بعد راهنمایمان آمد. در ابتدا یک مقدار در مورد فضای مجازی و اینکه چه کارهایی را باید انجام بدهیم صحبت کرد. گفت: مطمئناً برای بار اولی که ما می‌خواهیم از این فضا استفاده کنیم دچار مشکل می‌شویم و عیبی هم ندارد. این اولین باری است که ما می‌خواهیم این کار را انجام بدهیم و قطعاً مشکلاتی سر راه همه ما قرار دارد. خیلی‌ها بلد نیستند چگونه دوربین خود را روشن کنند یا بلندگوی خود را روشن کنند و....

پایان آن جلسه تصمیم گرفتیم که جلسات مجازی را حمایت کنیم و در ساعاتی خاص وارد جلسه بشوم. برایم جالب بود که یکی از اعضا می‌گفت که من ۷ ماه است که پاک هستم و در این جلسات مجازی پاک شده‌ام. متوجه شدم وقتی یک نفر توانسته با این روش پاکی خود را دنبال کند، پس جلسات مجازی کار می‌کند. جالب اینجا بود که اعضای را می‌دیدم از شهرستان‌ها و حتی کشورهای دیگر که آنها را نمی‌شناختم؛ انگار وارد دنیای بزرگتری شده بودم، فضایی درک درستی از آن نداشتم. خیلی جالب بود که در خانهم نشسته بودم و با یک فنجان چایی در دست به شرکت دوستی از زاهدان، اراک، مشهد و شهرهای مختلف ایران گوش می‌دادم.

برای خودم برنامه‌ریزی کردم که در هفته دو جلسه را شرکت کنم. قبلاً فضای جلسات بهبودی برایم در یک روز خاص و در یک ساعت خاص همیشه برگزار می‌شد. ولی الان با این فضای مجازی که تعدادشان بسیار زیاد شده است، هر لحظه و هر ساعتی که بخواهم می‌توانم در جلسه شرکت کنم، صحبت کنم و یا به مشارکتی گوش دهم و بهبودی شخصی خودم را دنبال کنم؛ به همین سادگی.