

*Alcoholics
Anonymous*

الکلی های گمنام

ALCOHOLICS ANONYMOUS

داستان هزاران زن و مردی است که از

بیماری الکلیسم بهبود یافته‌اند

ترجمه‌ی فارسی

از ویرایش چهارم انگلیسی

انتشارات خدمات جهانی الکلی های گمنام

حق چاپ محفوظ است

Exhibit A

Alcoholics Anonymous

Copyright © 1939, 1955, 1976, 2001 by

Alcoholics Anonymous World Services, Inc. - Farsi

Translation, Iran

Translated from English, and created with permission of Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S.). Copyright in the English language version of this work is also owned by A.A.W.S., New York, N.Y. All rights reserved. No part of this work may be duplicated in any form in any language without the written permission of Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

475 Riverside Drive New York, New York 10115

First Printing 1939 English U.S.A.

First Printing 2020 Farsi Translation, Iran

Alcoholics Anonymous ® and A.A. ® are registered trademarks of Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

www.aa.org

Printed in Iran

حق چاپ و تکثیر سال‌های ۱۹۳۹، ۱۹۵۵، ۱۹۷۶ و ۲۰۰۱ به زبان انگلیسی به دفتر خدمات جهانی الکی‌های گمنام تعلق دارد.

حق چاپ، تکثیر، ویرایش و ترجمه به زبان فارسی در ایران به دفتر خدمات جهانی الکی‌های گمنام تعلق دارد.

این ترجمه از انگلیسی و با اجازه رسمی دفتر خدمات جهانی الکی‌های گمنام (A.A.W.S) صورت پذیرفته است. حق چاپ نسخه انگلیسی این کتاب نیز منحصرأً به دفتر خدمات جهانی الکی‌های گمنام (A.A.W.S) واقع در نیویورک تعلق دارد و کلیه حقوق این کتاب محفوظ می باشد. هیچ قسمتی از این کتاب بدون اجازه کتبی دفتر خدمات جهانی الکی‌های گمنام قابل ترجمه، چاپ و تکثیر نیست.

چاپ اول به زبان انگلیسی

سال ۱۹۳۹

چاپ اول ویرایش چهارم به زبان انگلیسی

سال ۲۰۰۱

چاپ اول ویرایش چهارم بدون داستان‌های شخصی به زبان فارسی،

اسفند ماه سال ۱۳۹۸

الکی‌های گمنام و A.A. علایم ثبت شده دفتر خدمات جهانی الکی‌های گمنام می باشند.

سایر کتاب‌ها و پمفلت‌های دارای مجوز ترجمه و چاپ در ایران:

کتاب دوازده قدم دوازده سنت

کتاب هُشیار زیستن

کتاب از دیدگاه بیل

کتاب به باور رسیدیم

کتاب مسئولیت عظیم ما

پمفلت آیا الکلی‌های گمنام برای شماست؟

پمفلت سؤالاتی که اغلب درباره‌ی A.A. پرسیده شده است

پمفلت این الکلی‌های گمنام است

پمفلت اطلاعات در مورد الکلی‌های گمنام

پمفلت یک تازه‌وارد می‌پرسد

پمفلت یک راهنمای کوتاه الکلی‌های گمنام

آدرس دفتر خدمات عمومی الکلی‌های گمنام ایران:

ایران - البرز - کرج - بلوار فهمیده - کوچه شالچی - پلاک ۱۰۶

تلفن: ۰۲۶-۳۲۷۳۳۰۶۹

شماره فکس: ۰۲۶-۳۲۷۳۱۱۳۷

کد پستی: ۳۱۳۵۶۹۴۹۱۵

آدرس ایمیل دفتر خدمات عمومی الکلی‌های گمنام ایران:

Iranaa0@gmail.com

آدرس سایت دفتر الکلی‌های گمنام ایران:

www.iranaa.org

فهرست

VII دیباچه
IX پیش‌گفتار چاپ اول
XI پیش‌گفتار چاپ دوم
XIX پیش‌گفتار چاپ سوم
XXI پیش‌گفتار چاپ چهارم
XXIII نظریه‌ی پزشکی
۱ فصل اول داستان بیل
۱۷ فصل دوم راه‌حلی وجود دارد
۳۰ فصل سوم مطالبی بیشتر درباره‌ی الکلیسم
۴۴ فصل چهارم ما شکاکان به وجود یا عدم‌وجود خدا
۵۸ فصل پنجم چگونگی عملکرد
۷۲ فصل ششم شروع اقدامات
۸۹ فصل هفتم کار کردن با دیگران
۱۰۴ فصل هشتم خطاب به همسران
۱۲۲ فصل نهم خانواده پس از آن
۱۳۶ فصل دهم خطاب به کارفرمایان
۱۵۱ فصل یازدهم چشم‌اندازی برای شما
۱۷۱ کابوس دکتر باب
۱۸۲ سنت‌های الکلی‌های گمنام
۱۸۳ سنت‌های دوازده‌گانه
۱۸۵ فُرم بلند سنت‌های دوازده‌گانه
۱۸۹ تجربه‌ی روحانی
۱۹۱ نظریه‌ی پزشکی در مورد الکلی‌های گمنام
۱۹۳ جایزه لاسکر
۱۹۵ نظریه‌ی مذهبی در مورد الکلی‌های گمنام
۱۹۷ چطور با الکلی‌های گمنام تماس حاصل کنیم؟
۱۹۸ مفاهیم دوازده‌گانه (فُرم مختصر)

The first part of the book is devoted to a general introduction to the theory of the firm. It begins with a discussion of the basic concepts of the firm, such as the firm as a collection of resources, the firm as a collection of activities, and the firm as a collection of people. It then discusses the firm's objectives, its structure, and its behavior. The second part of the book is devoted to a detailed analysis of the firm's production process. It begins with a discussion of the firm's production function, which relates the firm's inputs to its outputs. It then discusses the firm's cost function, which relates the firm's inputs to its costs. The third part of the book is devoted to a detailed analysis of the firm's market behavior. It begins with a discussion of the firm's demand curve, which relates the firm's price to its quantity demanded. It then discusses the firm's supply curve, which relates the firm's price to its quantity supplied. The fourth part of the book is devoted to a detailed analysis of the firm's financial behavior. It begins with a discussion of the firm's balance sheet, which relates the firm's assets to its liabilities. It then discusses the firm's income statement, which relates the firm's revenues to its expenses. The fifth part of the book is devoted to a detailed analysis of the firm's strategic behavior. It begins with a discussion of the firm's competitive strategy, which relates the firm's price to its market share. It then discusses the firm's growth strategy, which relates the firm's size to its growth rate. The sixth part of the book is devoted to a detailed analysis of the firm's risk behavior. It begins with a discussion of the firm's risk aversion, which relates the firm's risk to its expected return. It then discusses the firm's risk management, which relates the firm's risk to its risk management strategy. The seventh part of the book is devoted to a detailed analysis of the firm's innovation behavior. It begins with a discussion of the firm's innovation process, which relates the firm's innovation to its R&D expenditure. It then discusses the firm's innovation strategy, which relates the firm's innovation to its market strategy. The eighth part of the book is devoted to a detailed analysis of the firm's environmental behavior. It begins with a discussion of the firm's environmental impact, which relates the firm's emissions to its production. It then discusses the firm's environmental strategy, which relates the firm's environmental impact to its environmental strategy. The ninth part of the book is devoted to a detailed analysis of the firm's social behavior. It begins with a discussion of the firm's social responsibility, which relates the firm's social responsibility to its business objectives. It then discusses the firm's social strategy, which relates the firm's social responsibility to its business strategy. The tenth part of the book is devoted to a detailed analysis of the firm's legal behavior. It begins with a discussion of the firm's legal environment, which relates the firm's legal environment to its business objectives. It then discusses the firm's legal strategy, which relates the firm's legal environment to its business strategy.

دیباچه

این چهارمین ویرایش کتاب الکی‌های گمنام است. چاپ اول در آوریل سال ۱۹۳۹ به بازار آمد و ظرف شانزده سال ۳۰۰,۰۰۰ جلد از آن به دست مردم رسید. ویرایش دوم در سال ۱۹۵۵ منتشر شد و بیش از ۱,۱۵۰,۵۰۰ نسخه از آن وارد بازار شد. چاپ سوم که در سال ۱۹۷۶ ارائه شد به تیراژ ۱۹,۵۵۰,۰۰۰ جلد دست یافت.

از آنجا که این کتاب به صورت مرجع و راهنمای جمعیت ما در آمده است و به مردان و زنان الکی زیادی برای بهبودی کمک کرده است، بنابراین احساس می‌کنیم که نباید تغییرات اساسی در آن داده شود. بدین جهت قسمت اول کتاب که برنامه‌ی بهبودی الکی‌های گمنام را توصیف می‌کند، در جریان تجدید ویرایش دوم، سوم و چهارم دست نخورده باقی مانده است. قسمت «نظریه‌ی پزشکی» نیز دقیقاً به همان صورتی که در چاپ اول به وسیله بان‌ی بزرگ پزشکی ما، دکتر سیلک‌ورث فقید در سال ۱۹۳۹ نوشته شد به جا مانده است.

پیش‌گفتار چاپ اول

این پیش‌گفتاری است که در چاپ اول انگلیسی کتاب در سال ۱۹۳۹ نوشته شده است.

ما الکی‌های گمنام بیش از یکصد نفر مرد و زنی هستیم که از یک وضعیت ظاهراً لاعلاج ذهن و جسم، بهبود یافته‌ایم. هدف اصلی این کتاب نشان دادن چگونگی دقیق بهبودی ما به الکی‌های دیگر است. آرزو داریم این سطور آن‌قدر برای آنها قابل قبول واقع شود که دیگر نیازی به ثابت کردن آن نباشد. ما فکر می‌کنیم تجربیاتمان به همگان کمک کند تا الکی‌ها را بهتر درک کنند. بسیاری از مردم متوجه نیستند که الکی یک انسان شدیداً بیمار است، مضافاً ما معتقدیم که روال زندگی ما برای همه مزایایی در بر دارد.

برای ما گمنام ماندن اهمیت فراوان دارد، زیرا در حال حاضر تعدادمان بسیار کم است و قادر نخواهیم بود به متقاضیان زیادی که در اثر نشر این کتاب ممکن است به ما مراجعه کنند پاسخ گوییم. ما اکثراً حرفه یا شغلی برای خود داریم و اگر تقاضا زیاد باشد دیگر نمی‌توانیم درست به کار خود برسیم. ما مایلیم همه بدانند که کار ما در رابطه با الکی‌ها، یک کار حرفه‌ای نیست.

ما به اعضای خود توصیه می‌کنیم که در صورت سخنرانی در سطح عمومی و یا نوشتن مطالب در مورد الکیسم از ذکر شهرت خودداری کنند و به جای آن خود را "عضوی از الکی‌های گمنام" معرفی کنند.

ما از رسانه‌های عمومی نیز، تمناً داریم که این درخواست را مراعات نمایند زیرا در غیر این صورت به شدت ما را دچار مشکل خواهند کرد.

ما به معنای عام کلمه، یک سازمان نیستیم و برای عضویت در آن مخارج و حق عضویتی مطالبه نمی‌شود، تنها لازمی عضویت، تمایل به توقف مشروب‌خواری

الکلی‌های گمنام

است. ما با هیچ نوع بخصوصی از ایمان، فرقه یا مذهب خاصی پیوستگی نداریم و در ضمن با هیچ کس هم مخالفت نمی‌ورزیم.

تنها آرزوی ما کمک به مبتلایان به الکلی است. ما در اشتیاق شنیدن هر خبری از جانب کسانی که از این کتاب نتیجه گرفته‌اند هستیم، بخصوص کسانی که مشغول کمک به دیگران شده‌اند و ما یلیم در این‌گونه موارد آنها را یاری دهیم.

ما به سئوالات جوامع علمی، پزشکی و مذهبی با اشتیاق پاسخ می‌گوییم.

الکلی‌های گمنام

پیش‌گفتار چاپ دوم

ارقام مندرج در این پیش‌گفتار آمار جمعیت ما در سال ۱۹۵۵ است.

از زمان نوشته شدن پیش‌گفتار اول کتاب در سال ۱۹۳۹ تاکنون معجزه‌های جمعیت ما اتفاق افتاده است. در چاپ اول اظهار امیدواری کردیم که "در آینده هر الکی به هر جا سفر کند، انجمن الکی‌های گمنام را در دسترس خود پیدا خواهد کرد و نوشتیم که در حال حاضر گروه‌های دو، سه و پنج‌نفره در نقاط مختلف تشکیل شده است".

از چاپ اول کتاب تا ویرایش دوم (سال ۱۹۵۵) شانزده سال گذشته است. در این مدت کوتاه تعداد گروه‌های الکی‌های گمنام به ۶,۰۰۰ و تعداد اعضای بهبود یافته‌ی ما به بیش از ۱۵۰,۰۰۰ نفر بالغ شده است. گروه‌های ما در تمام ایالات آمریکا و استان‌های کانادا وجود دارند و در جزایر انگلستان، کشورهای اسکاندایناوی، آفریقای جنوبی، آمریکای جنوبی، مکزیک، آلاسکا، استرالیا و هاوایی نیز در حال رشدند. ما جمعاً در پنجاه کشور خارجی و متعلقات آمریکایی شروع بسیار خوبی داشته‌ایم و هم‌اکنون در آسیا گروه‌هایی در حال شکل گرفتن هستند. بسیاری از دوستان، ما را تشویق می‌کنند و می‌گویند که این فقط اول کار است و فقط پیش‌درآمدی برای یک آینده‌ی به مراتب روشن‌تر است.

جرقه‌ی اولین گروه الکی‌های گمنام در ماه جون سال ۱۹۳۵ در شهر آکرون در ایالت اهایو زده شد. این جرقه در اثر صحبت‌هایی که بین یک فروشنده‌ی سهام نیویورکی و یک پزشک آکرونی زد و بدل شد به وجود آمد. فروشنده‌ی مذکور شش‌ماه قبل، در اثر ملاقات با دوستی که عضو گروه آکسفورد آن زمان بود، به‌دنبال یک تجربه‌ی ناگهانی روحانی، وسوسه‌ی مشروب‌خواری خود را از دست داده بود. به این شخص از طرف دکتر ویلیام

سیلک‌ورث^۱ فقید، متخصص الکلیسم، اهل نیویورک، کمک‌های زیادی شده بود. دکتر سیلک‌ورث کسی است که از نظر اعضای الکلی‌های گمنام مرتبه‌ای چون مرتبه‌ی مقدسین در جرگه‌ی پزشکان دارد و شما داستان اوایل کار جمعیت ما را در صفحات آینده از زبان او خواهید شنید و همچنین باید گفته شود که اطلاعات مربوط به ماهیت و خیم بیماری الکلیسم را، فروشنده‌ی نیویورکی از همین پزشک آموخته بود. با آنکه فروشنده‌ی نیویورکی نمی‌توانست همه اصول گروه آکسفورد را بپذیرد، اما مجاب شده بود که تهیه‌ی ترازنامه‌ی اخلاقی، اعتراف به ضعف‌های شخصیتی، جبران خسارت از کسانی که زیان دیده بودند، کمک به دیگران و اتکا و اعتقاد به خدا لازم است.

قبل از سفر به آکرون، فروشنده‌ی نیویورکی سخت مشغول کار با الکلی‌ها شده بود و عقیده داشت فقط الکلی‌ها می‌توانند به الکلی‌ها کمک کنند، اما تنها خود او بود که موفق شده بود به مدت شش‌ماه هُشیار باقی بماند. روزی این مرد برای انجام یک کار تجارتي به آکرون می‌رود، اما کارش با شکست مواجه می‌شود. او در سالی که می‌ترسید مبادا دوباره به مشروب‌خواری کشیده شود، ناگهان متوجه می‌شود که برای نجات خود لازم است، پیام خود را به یک الکلی دیگر برساند و این الکلی، یک پزشک آکرونی از آب در آمد.

این پزشک آکرونی چندین بار برای پیدا کردن راه‌حل مشروب‌خواری خود به فلسفه‌های روحانی روی آورده، اما موفق نشده بود و وقتی فروشنده‌ی نیویورکی، الکلیسم و لاعلاجی آن را به‌صورتی که دکتر سیلک‌ورث توصیف کرده بود برایش تعریف کرد، چنان با میل و رغبت شروع به دنبال کردن راه‌حل روحانی مشکل خود کرد که تا آن وقت برایش سابقه نداشت. او هُشیار شد و دیگر هرگز تا زمان مرگش در سال ۱۹۵۰ لب به مشروب نزد. این مطلب ظاهراً ثابت کرد که یک الکلی چنان تأثیری در یک الکلی دیگر دارد که یک غیرالکلی نمی‌تواند داشته باشد و همین‌طور نشان داد که کار مداوم یک

^۱ - Dr. William D. Silkworth

الکلی، با یک الکلی دیگر در بهبودی او نقشی حیاتی دارد.

بدین ترتیب این دو مرد تقریباً به‌طور دیوانه‌واری شروع به کار با الکلی‌هایی کردند که به بیمارستان دولتی شهر آکرون می‌آمدند.

اولین بیمار آنها که دیگر به آخر خط رسیده بود فوراً بهبود پیدا کرد و سومین عضو الکلی‌های گمنام شد و پس از آن هم دیگر هرگز لب به مشروب نزد. این کار تا آخر تابستان سال ۱۹۳۵ در آکرون ادامه یافت. با آنکه آنها در کار خود شکست‌های زیادی خوردند، اما گهگاه موفقیت‌های امیدوارکننده‌ای هم داشتند. وقتی در پاییز سال ۱۹۳۵ فروشنده‌ی سهام به نیویورک بازگشت، در واقع بدون آنکه کسی بداند، اولین گروه الکلی‌های گمنام شکل گرفته بود.

دومین گروه کوچک به فوریت در نیویورک تشکیل شد که در سال ۱۹۳۷ با تشکیل سومین گروه در کلیولند به کار خود ادامه داد. در اواخر سال ۱۹۳۷ تعداد اعضایی که هُشیاری‌شان دوام چشم‌گیری پیدا کرده بود به حدی رسید، که مُجاب شدند نورِ آمیدی در افقِ تاریکِ زندگی الکلی‌ها شروع به درخشش کرده است.

همچنین الکلی‌های پراکنده‌ای که پیامِ اولیه را از گروه آکرون یا نیویورک کسب کرده بودند، در حال به راه انداختن گروه‌های دیگری در نقاط مختلف بودند. بالأخره گروه‌هایی که در تلاش و تکاپو بودند، احساس کردند زمان آن رسیده است که پیام و تجربه‌ی بی‌نظیر خود را با دنیا در میان بگذارند. این تصمیم در بهار سال ۱۹۳۹ به مرحله‌ی عمل در آمد و کتاب ما وارد بازار شد. در آن زمان تعداد اعضاء حدوداً به ۱۰۰ نفر مرد و زن رسیده بود و جامعه‌ی نوپای ما که هنوز اسمی نداشت به نامی که بر روی کتاب خود "الکلی‌های گمنام" گذاشته بودیم، معروف شد. بدین ترتیب، پرواز کورکورانه‌ی ما به سر رسید و جمعیت الکلی‌های گمنام، وارد دوره‌ی جدیدی از پیشرفت خود شد.

همزمان با انتشار این کتاب جدید، اتفاقات مهمی شروع به شکل گرفتن

کردند. دکتر هری‌امرسون فاسدیک^۱ کشیش معروف، کتاب ما را مرور کرد و مورد تأیید قرار داد. در پاییز سال ۱۹۳۹ فولتون اورسلر^۲ سردبیر وقت مجله‌ی آزادی مقاله‌ای به نام "الکلی‌ها و خدا" در نشریه‌ی خود چاپ کرد. در نتیجه‌ی این مقاله، حدود هشتصد تقاضا به دفتر کوچک نیویورک که در این فاصله به راه افتاده بود رسید. این دفتر به هر تقاضا با دقت پاسخ می‌داد و برای متقاضیان کتاب و جزوه می‌فرستاد و همچنین اعضای را که به مأموریت‌های کاری می‌رفتند به تازه‌واردین معرفی می‌کرد. گروه‌های بسیاری تشکیل شدند و با کمال تعجب همه دریافتند که پیام پستی هم به خوبی پیام لفظی تأثیر می‌گذارد. در اواخر سال ۱۹۳۹ تعداد الکلی‌هایی که در حال بهبود بودند حدود ۸۰۰ نفر تخمین زده شد.

در بهار سال ۱۹۴۰ جان دی راکفلر^۳ ضیافت شامی برای دوستان خود ترتیب داد و از اعضای الکلی‌های گمنام دعوت کرد تا در آن داستان‌های خود را برای مدعوین بازگو کنند. متعاقباً اخبار آن، در سراسر دنیا پخش و مخابره شد و باعث گردید تا تقاضاهای بسیاری دوباره سرازیر شوند و مردم در کتاب فروشی‌ها به دنبال کتاب الکلی‌های گمنام بگردند. در مارس سال ۱۹۴۱ تعداد ما به ۲,۰۰۰ نفر رسید. پس از مدتی جک الکساندر^۴ سرمقاله‌ی جامعه‌ی در نشریه‌ی Saturday evening post درباره‌ی الکلی‌های گمنام نوشت و چنان تصویر مجاب‌کننده‌ای از جمعیت ما برای عموم به تصویر کشید که سیل الکلی‌های نیازمند کمک سرازیر شد. در پایان سال ۱۹۴۱ تعداد اعضاء به ۸,۰۰۰ نفر بالغ شد و رشد تصاعدی جمعیت ما به‌نهایت خود رسید و الکلی‌های گمنام به یک مؤسسه‌ی ملی تبدیل شد.

دوران قبل از بلوغ جامعه‌ی ما، دوران دلهره‌انگیز و همچنین هیجان‌آوری بود، آزمایشی که ما در پیش داشتیم این بود که آیا این همه الکلی که سابقاً

^۱-Harry Emerson Fosdick

^۲-fulton oursler

^۳- John D.rockefeller

^۴-Alexander Jack

پیش‌گفتار چاپ دوم

همگی نامتعادل بوده‌اند، خواهند توانست با یکدیگر کنار بیایند و در کارها با هم مشارکت کنند؟ آیا جر و بحثی بر سر عضویت، رهبری و مسائل مالی پیش نخواهد آمد؟ آیا تلاشی برای کسب قدرت و شهرت در کار نخواهد بود؟ آیا اختلافاتی که منجر به از هم پاشیدگی الکی‌های گمنام شود به وجود نخواهد آمد؟ طولی نکشید که کلیه‌ی مشکلات ذکر شده یک‌یک گروه‌ها را در بر گرفت. در اثر این تجربه‌ی ترس‌آور که ابتدا در کارمان وقفه می‌انداخت، ما مجاب شدیم که گروه‌های الکی‌های گمنام یا می‌بایستی با هم کار کنند یا به‌طور جداگانه، که در آن صورت ما یا مجبور بودیم جمعیت خود را متحد کنیم یا صحنه را ترک گوئیم.

همان‌طور که اصولی را کشف کرده بودیم که فرد الکی بتواند بر مبنای آن زندگی کند، می‌بایست اصولی را پیدا می‌کردیم تا به کمک آن، گروه‌ها و الکی‌های گمنام در جمع نیز بتوانند به حیات خود ادامه دهند و مثمر‌تر باشند. ما فکر کردیم هیچ مرد یا زن الکی نباید از عضویت در جمعیت ما محروم شود. رهبران ما می‌توانند خدمت کنند، اما هرگز نباید حکومت کنند. هر گروهی مستقل باشد و هیچ‌کس عنوان حرفه‌ای نداشته باشد. حق عضویتی در کار نباشد. مخارج داوطلبانه و از طریق اعضاء تأمین شود. سازماندهی ما در حداقل ممکن باشد، حتی در مراکز خدماتی‌مان خط‌مشی روابط‌عمومی بر پایه‌ی جاذبه استوار باشد نه تبلیغ. تصمیم گرفته شد که اعضاء گمنامی خود را در مقابل مطبوعات، رادیو، تلویزیون و فیلم حفظ کنند. قرار شد تحت هیچ‌گونه شرایطی، متصل به شخص یا نهادی نباشیم، جانب‌داری نکنیم و وارد مشاجرات عمومی نشویم.

مطالب فوق اساس سنت‌های دوازده‌گانه الکی‌های گمنام را که در آخر کتاب آمده است تشکیل می‌دهد. با آنکه هیچ یک از این اصول حکم قاعده و قانون را نداشت، اما چنان مورد قبول اکثریت الکی‌های گمنام قرار گرفت که در سال ۱۹۵۰ نیز به تأیید اولین کنفرانس بین‌المللی ما در کلیولند رسید. امروزه یکی از بزرگترین سرمایه‌های جمعیت ما اتحاد و هم‌بستگی فوق‌العاده‌ی ماست.

همزمان با دورانی که مشکلات داخلی دوره قبل از بلوغ ما در حال حل شدن بود، پذیرش اجتماعی ما از هر جهت بیشتر شد، که دو دلیل اصلی داشت. کثرت تعداد بهبودی‌ها و سر و سامان یافتن خانواده‌های از هم گسیخته، در همه‌جا مردم را تحت تأثیر قرار می‌داد. پنجاه درصد از کسانی که به الکلی‌های گمنام می‌آمدند و واقعاً کوشا بودند فوراً ترک می‌کردند و هُشیار باقی می‌ماندند. ۲۵ درصد پس از چند لغزش هُشیار می‌شدند و از مابقی، آنهایی که با جمعیت در تماس می‌ماندند تا حدی بهتر می‌شدند. هزاران الکلی دیگر به چند جلسه الکلی‌های گمنام آمدند و در اوایل تصمیم گرفتند که خود را وارد برنامه نکنند، اما تعداد کثیری از آنها - حدود دو سوم - به مرور زمان بازگشتند.

دلیل دیگر پذیرش اجتماعی و همه‌جانبه‌ی الکلی‌های گمنام، دوستان و هواداران جمعیت ما بودند. دوستان جامعه‌ی پزشکی، مذهبی و وسایل ارتباط جمعی و همین‌طور افراد بی‌شمار دیگری، به صورت حامیان پر و پا قرص جمعیت ما در آمدند. در صورتی که پشتیبانی این افراد نبود، پیشرفت ما به حداقل می‌رسید. توصیه‌های دوستان اولیه‌ی ما در جوامع پزشکی و مذهبی، در قسمت‌هایی از این کتاب درج شده است.

الکلی‌های گمنام یک سازمان مذهبی نیست و دیدگاه پزشکی بخصوصی را هم دنبال نمی‌کند، لیکن ما با جامعه‌ی پزشکی و مذهبی در سطح گسترده‌ای همکاری می‌کنیم.

از آنجا که الکل ملاحظه هیچ‌کس را نمی‌کند، در نتیجه طبقات مختلف جامعه آمریکا را می‌توانید در جمع ما پیدا کنید و در نقاط دیگر دنیا نیز همین حالت وجود دارد. از لحاظ مذهبی در میان ما کاتولیک، پروتستان، یهودی، هندو و تعدادی مسلمان و بودایی هم یافت می‌شود، بیش از ۱۵ درصد از جمعیت ما را زنان تشکیل می‌دهند.

در حال حاضر آهنگ رشد هِرمی جمعیت ما در حدود سالی ۲۰ درصد است. در دنیا میلیون‌ها الکلی و یا کسانی که استعداد آن را دارند وجود دارد و ما تا به امروز فقط تعداد محدودی از آنها را در بر گرفته‌ایم. به احتمال زیاد

بیش گفتار چاپ دوم

ما هرگز نخواهیم توانست مشکل الكل را با تمام جوانبش کلاً از میان برداریم. در مورد درمان فرد الکلی هم، مسلماً هیچ‌گونه انحصاری نداریم اما آرزو می‌کنیم، آنهایی که هنوز جوابی برای مشکل خود پیدا نکرده‌اند، در صفحات این کتاب آن را بیابند و در این شاهره آزادی به ما بپیوندند.

THE HISTORY OF THE UNITED STATES OF AMERICA
FROM 1763 TO 1876
BY
JOHN B. HENNINGSEN
VOLUME I
1763-1789

پیش‌گفتار چاپ سوم

همزمان با نشر ویرایش سوم این کتاب در مارس سال ۱۹۷۶ تعداد اعضای الکی‌های گمنام در سطح دنیا حدود ۱,۰۰۰,۰۰۰ نفر تخمین زده شد و تعداد گروه‌ها در ۹۰ کشور مختلف به ۲۸,۰۰۰ رسید.

سرشماری گروه‌های ما در آمریکا و کانادا نشان می‌دهد که نه تنها تماس الکی‌های گمنام با افراد بیشتر و بیشتر شده است، بلکه محدوده‌ی تماس ما هم گسترده‌تر شده است. اکنون زنان یک چهارم از جمعیت ما را تشکیل می‌دهند و در میان اعضای جدیدتر این رقم به یک‌سوم می‌رسد. حدود هفت‌درصد از اعضای الکی‌های گمنام کمتر از ۳۰ سال دارند و بسیاری از آنها در نوجوانی خود هستند.

این‌طور به‌نظر می‌رسد که اصول اساسی برنامه‌ی الکی‌های گمنام برای بهبودی افرادی که روال زندگی متفاوتی دارند نیز به‌همان صورتی که برای افراد کشورهای مختلف متمرثمربوده است، مفید است. قدم‌های دوازده‌گانه که برنامه‌ی ما در آن خلاصه شده است ممکن است در کشوری "*The Twelve Steps*"، در کشوری دیگر "*Les Douze Etapes*" و در کشوری "*Pasos Doce Los*" نامیده شود، اما همه‌ی آنها دقیقاً همان راهی را که اعضای اولیه‌ی جمعیت برای بهبودی خود پیمودند نشان می‌دهند.

با آنکه حجم این جمعیت از هر لحاظ به مراتب بزرگتر شده است، اما در اساس، ساده و شخصی باقی مانده است. همه روزه در نقطه‌ای از دنیا بهبودی در جریان است و این جریان وقتی شروع می‌شود که یک الکی با یک الکی دیگر صحبت می‌کند و تجربه، نیرو و امید خود را با او در میان می‌گذارد.

Introduction

The first part of the book is devoted to the study of the properties of the function $f(x)$ defined by the equation $f(x) = x + f(x^2)$. It is shown that $f(x)$ is a continuous function on the interval $[0, 1]$ and that it is strictly increasing. The function $f(x)$ is also shown to be concave down on the interval $[0, 1]$.

In the second part of the book, the properties of the function $f(x)$ are studied in more detail. It is shown that $f(x)$ is a continuous function on the interval $[0, 1]$ and that it is strictly increasing. The function $f(x)$ is also shown to be concave down on the interval $[0, 1]$.

The third part of the book is devoted to the study of the properties of the function $f(x)$ defined by the equation $f(x) = x + f(x^2)$. It is shown that $f(x)$ is a continuous function on the interval $[0, 1]$ and that it is strictly increasing. The function $f(x)$ is also shown to be concave down on the interval $[0, 1]$.

In the fourth part of the book, the properties of the function $f(x)$ are studied in more detail. It is shown that $f(x)$ is a continuous function on the interval $[0, 1]$ and that it is strictly increasing. The function $f(x)$ is also shown to be concave down on the interval $[0, 1]$.

پیش‌گفتار چاپ چهارم

این ویرایش چهارم "الکلی‌های گمنام" است که در ابتدای هزاره‌ی جدید و در نوامبر سال ۲۰۰۱ چاپ شد. از زمان چاپ سوم در سال ۱۹۷۶ تاکنون اعضای A.A. حدود دو برابر شده‌اند که برآوردی در حدود دو میلیون نفر که در قالب صدهزار و هشتصد جلسات گروهی و در ۱۵۰ کشور در سرتاسر دنیا برگزار می‌گردد.

نشریات A.A. نقش بسزایی در رشد انجمن داشته است و یکی از پدیده‌های چشم‌گیر ربع قرن گذشته، رشد انفجاری ترجمه‌ی نشریات اصلی ما به زبان‌ها و گویش‌های دیگر بوده است. در هر مملکتی وقتی بذر A.A. کاشته می‌شود، در ابتدا ریشه‌های آن به آهستگی رشد می‌کند و پس از آنکه نشریات ما به چاپ می‌رسند و در دسترس همگان قرار می‌گیرند، رشد به سرعت انجام می‌پذیرد. اکنون کتاب "الکلی‌های گمنام" حدوداً به چهل و سه زبان ترجمه شده است.

هرچه پیام بهبودی به تعداد بیشتری از مردم می‌رسد، زندگی‌های بیشتری که در رنج الکلیسم هستند، لمس می‌شود. وقتی عبارت ما از جمله مردمانی هستیم که معمولاً با هم در نمی‌آمیزند (صفحه ۱۷ کتاب) در سال ۱۹۳۹ نوشته شد، به اعضایی اشاره داشت که عمدتاً شامل مردان بودند (و تعداد کمی هم زن) که زمینه‌های اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی کاملاً مشابهی داشتند. همانند بسیاری از نشریات اولیه‌ی A.A.، این کلمات فراتر از آن چیزی است که بنیانگذاران آن می‌توانستند تصور کنند. داستان‌هایی که به این ویرایش اضافه شده نشان دهنده‌ی عضویت در انجمنی است که ویژگی‌هایش -سن، جنس، نژاد و فرهنگ- گسترده‌تر و عمیق‌تر شده و در برگیرنده‌ی آن چیزی است که ۱۰۰ عضو اول امید رسیدن به آن را داشتند.

با آنکه نشریات ما یکپارچگی پیام A.A. را حفظ کرده است، تغییرات گسترده‌ای در انجمن به طور کلی در رسم و رسومات و فعالیت‌های داخلی جمعیت، بازتاب داشته است. با بهره‌برداری از پیشرفت‌های تکنولوژی، مثلاً اعضای A.A. به وسیله کامپیوتر می‌توانند در جلسات مجازی و به صورت

آنلاین شرکت کنند و با دیگر الکلی‌ها در سراسر مملکت خود و یا در سرتاسر دنیا به مشارکت بپردازند. به هر حال اعضاء در هر جلسه A.A. تجربه‌ی نیرو و امیدشان را به مشارکت گذاشته تا هُشیار بمانند و به دیگر الکلی‌ها کمک کنند. اعضاء چه از طریق کامپیوتر و شبکه‌ی جهانی اینترنت و چه از طریق جلسه و رو در رو، با زبان قلب خود و در نهایتِ سادگی با یکدیگر گفت‌وگو می‌کنند.

نظریه‌ی پزشکی

ما اعضای الکی‌های گمنام معتقدیم که خواننده کتاب مایل است از ارزش پزشکی برنامه‌ی بهبودی ما مطلع شود. طبیعتاً گواهی متقاعد کننده باید از طریق پزشکانی داده شود که عذاب ما را از نزدیک به چشم دیده‌اند و شاهد بازگشت ما به سلامتی نیز بوده‌اند. پزشک آرشد یک بیمارستان مشهور تخصصی در زمینه‌ی اعتیاد به الکل و مواد، نامه زیر را برای الکی‌های گمنام نوشت.

بدین وسیله به اطلاع می‌رساند:

اینجانب متخصص مداوای الکی‌ها هستم و در این خصوص سال‌ها تجربه دارم. در اواخر سال ۱۹۳۴ بیماری را مداوا کردم که زمانی در کار خود موفق بود و درآمد خوبی داشت، اما به عقیده‌ی من مرض الکیسم این مرد از نوع بی‌درمان بود.

او در حالی که برای بار سوم جهت مداوا به بیمارستان رجوع می‌کرد، ایده‌های خاصی از راه‌های ممکن بهبودی را در سر داشت و در میان گذاردن این ایده‌ها با الکی‌های دیگر، قسمتی از برنامه‌ی بازپروری‌اش را تشکیل می‌داد. این شخص پس از درمیان گذاردن ایده‌های خود با الکی‌ها، از آنها می‌خواست که به‌همان ترتیب ایده‌های مذکور را با الکی‌های دیگر در میان بگذارند. این روش اکنون تبدیل به پایه و اساس جمعیت سریع‌الرشد این افراد و خانواده‌های آنها شده است و به‌نظر می‌رسد که این شخص و بیش از یکصد نفر دیگر از آنها همگی بهبود یافته‌اند.

من شخصاً اشخاص زیادی را دیده‌ام که بیماری‌شان از نوعی بوده که روش‌های دیگر در مورد آنها به هیچ‌وجه کاری از پیش نبرده است.

این حقایق ظاهراً از دیدگاه پزشکی اهمیت فراوانی دارند و به احتمال زیاد این گروه با رشد سریعی ذاتی خود می‌توانند بدعت‌گذار فصل جدیدی در تاریخچه‌ی الکیسم باشند. این افراد در واقع قادرند راه‌حلی برای هزاران مورد از مواردی که گفته شد عرضه کنند.

شما بدون شک می‌توانید به آنچه که آنها در مورد خود می‌گویند اعتماد کنید.

با تقدیم احترام

دکتر متخصص، ویلیام دی سیلک‌ورث

(William D. Silkworth)

پزشکی که به درخواست ما نامه‌ی بالا را نوشته است بر ما منت گذاشت و در نامه‌ی دیگری که در ادامه همین فصل آمده است، عقاید خود را به تفضیل شرح داد. طبق اظهارات این پزشک، همه‌ی ما که از شکنجه الکلیسم رنج برده‌ایم، باید بدانیم که جسم الکلی هم مانند افکار او کاملاً غیرطبیعی است. وقتی به ما می‌گفتند، تنها دلیل ضعف ما در کنترل مشروب‌خواری، درست کنار نیامدن با زندگی، فاصله بسیار زیاد از واقعیّات و یا مغز معیوب است، برای‌مان قابل قبول نبود. البته این مطالب تا حدودی درست بودند و در واقع تا حدود زیادی هم در مورد بعضی از ما صدق می‌کردند، اما ما یقین داریم که جسماً هم بیمار بوده‌ایم. به اعتقاد ما هر تصویری که این جنبه‌ی جسمی بیماری الکلیسم را در بر نگیرد تصویر کاملی نیست.

فرضیه‌ی دکتر سیلک‌ورث در مورد حساسیت یا آلرژی ما به الکل، برای‌مان بسیار جالب است. به‌عنوان افراد غیرحرفه‌ای، عقاید ما شاید ارزش علمی چندانی نداشته باشد، اما به‌عنوان مشروب‌خواران سابق، ما فرضیه‌ی دکتر سیلک‌ورث را باور داریم. این فرضیه جواب‌گوی بسیاری از سؤالاتی است که در غیر این صورت جوابی برایش نداریم.

با آنکه راه‌حل ما زمینه‌ای روحانی و هم‌چنین بشر دوستانه دارد، اما ما برای بیماری که شدیداً متشنج است و یا افکارش غبارآلود است، بیمارستان و بستری شدن را مناسب می‌دانیم. در بیشتر مواقع بیرون آوردن مغز الکلی از حالت غبارآلود امری حیاتی است، زیرا در این صورت شانس بیشتری برای درک و قبول پیشنهادات ما خواهد داشت.

دکتر می‌نویسد:

"به‌نظر من موضوع این کتاب اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد برای آنها که در اثر اعتیاد به الکل، پریشان حال شده‌اند."

من به‌عنوان کسی که سال‌ها تجربه‌ی مدیریت یکی از قدیمی‌ترین بیمارستان‌های درمان الکلیسم و اعتیاد به مواد را داشته‌ام، این مطالب را با شما در میان می‌گذارم.

وقتی از من سؤال شد در مورد مبحثی که در این صفحات مفصلاً و با مهارت تشریح شده است چند خطی بنویسم، حقیقتاً احساس رضایت کردم.

ما پزشکان مدت‌هاست متوجه شده‌ایم که نوعی روان‌شناسی اخلاقی برای الکلی‌ها شدیداً لازم است، اما پیاده کردن آن، مشکلات فراوان و خارج از حدِ تصویری در بر دارد. ما با داشتن استانداردهای بسیار مَدْرَن و با یک دید علمی که در تمام موارد داریم، شاید آن‌چنان برای به کار گرفتن نیروهای مثبتی که در خارج از محیط اطلاعاتی ما وجود دارد مجهز نباشیم.

سال‌ها پیش یکی از نویسندگان اصلی این کتاب در بیمارستان ما بستری شد، در طول دوران مداوا عقاید بخصوصی در این شخص شکل گرفت و او بلافاصله آنها را به مرحله‌ی عمل در آورد. این شخص بعدها از ما تقاضا کرد که به او اجازه داده شود تا داستان خود را برای بیمارانمان بازگو کند و ما با شک و تردید قبول کردیم. نتیجه‌ی پیگیری ما در مورد این افراد بسیار جالب است و در واقع بسیاری از آنها شگفت‌آورند. از خود گذشتگی، در کار نبودن هرگونه انگیزه‌ی انتفاعی و روحیه‌ی جمعی آنها، واقعاً برای من که سال‌هاست در رشته‌ی مداوای الکلی‌ها زحمات طاقت‌فرسایی کشیده‌ام بسیار الهام‌بخش می‌باشد. آنها به خود اعتقاد دارند و خیلی بیشتر از آن به نیرویی ایمان دارند که الکلی‌های مُزْمَن را از دروازه‌های مرگ بیرون می‌کشد.

البته قبل از هر چیز ویارِ مشروب که یک حالت جسمی است باید در الکلی آرام شود تا بلکه تدابیر روان‌شناسی بتوانند بهترین تأثیر خود را بگذارند که معمولاً برای رسیدن به این هدف خدمات بیمارستانی لازم است.

به اعتقاد ما همان‌طور که چند سال قبل گفتیم، تأثیر بخصوصی که الکل در الکلی‌های مزمن دارد، زاییده‌ی آلرژیک این افراد به الکل است و پدیده‌ی ویار فقط در این گروه وجود دارد و هرگز در مشروب‌خواران متعادل و معمولی دیده نمی‌شود. مشروب‌خوارانی که دارای این حساسیت هستند، هرگز نخواهند توانست بدون خطر هیچ نوع مشروبی بخورند. وقتی این رفتار در این‌گونه افراد به شکل عادت درآمد و متوجه شدند که نمی‌توانند از الکل دست بردارند، وقتی اعتماد به نفس از دست رفت و اتکا به منابع و نیروهای انسانی را از دست دادند، مشکلاتشان روی هم انباشته می‌شود و حل آن مشکلات به شدت سخت خواهد بود.

توسل به راه‌های بی‌مایه و رقیق در مورد این افراد کاری از پیش نمی‌برد و پیامی که بتواند توجه آنها را جلب کند و تأثیر بگذارد، باید وزین و عمیق باشد. تقریباً در تمامی موارد اگر قرار است این افراد زندگی جدیدی برای خود بیافرینند، باید اساس ایده‌هایشان، از یک نیروی مافوق سرچشمه گرفته باشد.

اگر کسانی فکر می‌کنند که ما به خاطر طبابت در بیمارستان الکلی‌ها، نسبت به این عده حساسیم، از آنها دعوت می‌کنیم که برای مدتی در خط اول جبهه به ما بپیوندند تا وقایع غم‌انگیز، همسران مایوس و کودکان معصوم را از نزدیک ببینند و وقتی حل کردن این مشکلات، جزئی از کار روزانه و حتی خواب آنها شد، دیگر حتی کج‌خیال‌ترین آنها هم از اینکه ما این جنبش را پذیرفته‌ایم و تشویق می‌کنیم تعجبی نخواهند کرد. ما پس از سال‌ها تجربه احساس می‌کنیم هیچ چیز به اندازه‌ی این جنبش همیاری در حال رشد، به بازسازی الکلی‌ها کمک نکرده است.

این مردان و زنان معمولاً به دلیل لذت بردن از تأثیری که الکل در آنها می‌گذارد مشروب می‌خورند. این احساس بسیار اغواکننده است و با آنکه اقرار

نظریه‌ی پزشکی

می‌کنند مشروب به آنها لطمه می‌زند، اما پس از مدتی قدرت تشخیص بین درست و غلط را از دست می‌دهند. از نظر آنها مانند یک الکی زندگی کردن تنها راه عادی زندگی کردن است. آنها بی‌تاب، بدخلق و ناراضی هستند و فقط پس از صرف چند گیلان مشروب می‌توانند، احساس آرامش و راحتی را دوباره تجربه کنند. آنها از اینکه می‌بینند دیگران بدون دردسر و تقاصِ بعدی مشروب می‌خورند متعجب می‌شوند. پس از آنکه یک الکی دوباره تسلیم خواسته‌ی مشروب‌خواری خود شد، همچنان که بسیاری از آنها می‌شوند، پدیده‌ی وبار در او نمایان می‌شود و سلسله مراتب دَوْرانی و معروف مشروب‌خواری آغاز خواهد شد و با پشیمانی به تصمیم‌گیری جدی در ترک همیشگی مشروب منتهی می‌شود. این جریان به‌طور مرتب تکرار خواهد شد و تا یک تحوّل اساسی روانی در شخص به وجود نیاید، امید چندان‌ی به بهبودی او نمی‌توان داشت.

با آنکه ممکن است برای کسانی که الکلیسم را درک نمی‌کنند عجیب به نظر برسد، اما به مجرد تغییر روانی، همان شخصی که محکوم به نظر می‌رسید و آمیدی به حل مشکلات بی‌شمارش نبود، دفعتاً متوجه می‌شود که قادر است میل به مشروب را در خود کنترل کند. تنها شرط لازم دنبال کردن چند قاعده ساده است.

بعضی از بیمارانم با درماندگی و خلوص التماس می‌کردند که: «دکتر دیگه نمی‌تونم این جووری زندگی کنم، من می‌تونم زندگی خوبی داشته باشم، باید مشروب را ترک کنم، اما نمی‌تونم، تو باید به من کمک کنی».

در رویارویی با یک چنین مشکلاتی اگر پزشک با خود صادق باشد، به‌طور مسلم گهگاهی بی‌کفایتی خود را احساس خواهد کرد و با آنکه تمام سعی و کوشش خود را به کار می‌برد، اما در بیشتر اوقات کافی نیست. انسان احساس می‌کند که چیزی بیشتر از نیروی بشر لازم است تا بتواند تغییر روانی لازم را به‌وجود آورد. با آنکه نتایج بهبودی‌های حاصل از تلاش‌های روان‌پزشکی چشم‌گیر است، ما پزشکان باید اعتراف کنیم که جمعاً موفقیت چندان‌ی در این مورد نداشته‌ایم. در بسیاری از موارد الکی‌ها به روش‌های روان‌پزشکی واکنش نشان نمی‌دهند.

من با کسانی که می‌گویند الکلیسم کلاً یک مشکل کنترل ذهنی است هم‌عقیده نیستم. من مردان زیادی را می‌شناسم که ماه‌ها روی قرارداد یا کسبی که امید زیادی داشت زحمت‌ها کشیده‌اند، اما درست یک روز قبل از اینکه کار به نتیجه برسد دوباره مشروب خورده‌اند و پس از آنکه پدیده‌ی ویار، تمام مسائل دیگر را تحت الشعاع قرار داد، دیگر نتوانسته‌اند به کار مهم خود برسند. علت ادامه‌ی مشروب‌خواری این افراد، فرار از زیر کار نبوده است؛ آنها مشروب می‌خورده‌اند تا ویارِ بدنی خود را که خارج از کنترل ذهن‌شان بوده است برطرف کنند.

پدیده ویار، در بسیاری از موارد باعث شده است که افراد به جای ادامه‌ی مبارزه، خود را قربانی کنند.

طبقه‌بندی کردن الکلی‌ها بسیار مشکل به نظر می‌رسد و تشریح جزئیات آن خارج از بحث این کتاب است. ما به‌طور خلاصه چند گروه از آنها را در اینجا تعریف می‌کنیم. دسته‌ای از الکلی‌ها اختلالات روانی داشته و ثبات عاطفی ندارند. همگی ما با این دسته به خوبی آشنا هستیم. آنها همیشه در خیال ترک دائمی هستند، احساس پشیمانی در آنها شدید است و با آنکه قول و قرارهای زیادی می‌گذارند، اما هرگز تصمیم نمی‌گیرند.

نوع دیگر آنهایی هستند که قبول ندارند نمی‌توانند مشروب بخورند. آنها برای ادامه‌ی مشروب‌خواری راه‌های مختلفی پیدا می‌کنند، مثلاً نوع مشروب و محیط خود را تغییر می‌دهند. عده دیگری وجود دارند که تصور می‌کنند، پس از مدتی دوری از الکل، می‌توانند بدون استقبال از خطر، دوباره مشروب بخورند. دسته دیگر کسانی هستند که حال‌شان میان سرخوشی و افسردگی در نوسان است، این عده کمتر از هر دسته دیگری برای دوستان خود قابل‌درک هستند و تمام صفحات این فصل را می‌توان به این دسته اختصاص داد.

طبقه‌ی دیگر آنهایی هستند که به جز واکنش غیرطبیعی نسبت به الکل در سایر موارد کاملاً طبیعی‌اند، این دسته غالباً انسان‌هایی توانا، باهوش و خوش-مَشرب هستند.

وجه مشترکی که در این علامت خاص بیماری بین تمام دسته‌های فوق و بسیاری از انواع دیگر وجود دارد، این است که: آنها هیچ کدام نمی‌توانند مشروب بخورند و پدیده‌ی وبار گریبان‌گیرشان نشود. همان‌طور که قبلاً اشاره شد، چه بسا این پدیده همان ظهور مشهور آلرژی می‌باشد، که این افراد را از بقیه متمایز می‌کند و به آنها هویتی کاملاً متفاوت از دیگران می‌دهد. ما تا به حال هیچ نوع درمانی را ندیده‌ایم که بتواند این بیماری را برای همیشه ریشه‌کن کند. تنها راه‌حلی که می‌توانیم پیشنهاد کنیم پرهیز کامل است.

مطالبی که در بالا عنوان کردیم به‌فوریت ما را به طرف مباحث داغ و جنجالی سرازیر می‌کند. در این مورد چه مخالف و چه موافق مطالب زیادی نوشته‌اند، اما اکثر پزشکان عقیده دارند، بیشتر الکلی‌ها که بیماری‌شان مزمن می‌شود، محکومینی بیش نیستند.

راه‌حل چیست؟ شاید بهترین طریق جواب گفتن به این سؤال بازگو کردن یکی از تجربیاتم باشد.

حدود یک سال قبل از این تجربه، الکلی مزمونی را برای معالجه به بیمارستان من آوردند. این شخص زخم معده داشت، اما خون‌ریزی معده‌اش تا حدودی آرام شده بود و به‌نظر می‌رسید از آن دسته مراجعینی است که قوای ذهنی‌شان در حال فروپاشی است. او همه چیز خود را از دست داده بود و شاید فقط برای مشروب خوردن زندگی می‌کرد. با صراحت اقرار می‌کرد و مطمئن بود که برایش هیچ آمیدی نیست. پس از خارج شدن الکل از بدنش، متوجه شدیم که صدمه‌ی جدی و دائمی به مغزش وارد نشده است. این شخص مطالب پیشنهادی این کتاب را پذیرفت و پس از یک‌سال دوباره با من تماس گرفت. در این تماس احساس عجیبی به من دست داد. من با آنکه او را به نام می‌شناختم و از لحاظ ظاهری هم تا حدودی او را تشخیص می‌دادم، اما وجه تشابه دیگری با یک سال پیش خود نداشت. او از یک فرد مایوس، لرزان و دست‌پاچه، به مردی متکی به‌نفس و راضی تبدیل شده بود. مدتی با او صحبت کردم اما باز هم نتوانستم احساس کنم که او را قبلاً

می‌شناختم و هنوز به نظرم غریبه می‌آمد. اکنون سال‌ها از آن زمان می‌گذرد و او دیگر دست به مشروب‌خواری نزده است.

من در زمانی که نیاز به تقویت روحیه دارم، شخص دیگری را که از طریق یک پزشک معروف نیویورکی به من معرفی شده بود به یاد می‌آورم. این فرد خودش تشخیص داده بود که آمیدی به بهبودش نیست و بدین جهت خود را در یک طولیله‌ی متروک مخفی کرده بود تا بلکه مرگ به سراغش آید. بالأخره یک گروه نجات، او را که در وضعیت آسفناکی بود پیدا کردند و به من سپردند. پس از آنکه حالش از لحاظ جسمی بهتر شد، صریحاً به من گفت که به‌نظر او معالجه‌ی اِتلاف وقت است، مگر اینکه اطمینانی را که تا به حال هیچ‌کس به او نداده بود به او بدهم و بگویم که در آینده "قدرت اراده" جهت مقاومت در برابر وسوسه‌ی مشروب‌خواری را خواهد داشت.

بیماری این شخص آن قدر پیچیده بود و حالت افسردگی‌اش آن‌چنان شدید بود که فکر کردیم تنها شانس او چیزی است که ما آن را "روان‌شناسی اخلاقی" می‌نامیم و فکر می‌کردیم که حتی این برنامه هم در مورد این شخص ممکن است هیچ تأثیری نداشته باشد.

به هر حال این شخص ایده‌های این کتاب را پذیرفت و سال‌های درازی است که دیگر مشروب نخورده است. این مرد اکنون نمونه‌ای از انسانیت است و من هنوز گهگاهی او را می‌بینم.

من جداً به تمام الکلی‌ها توصیه می‌کنم که این کتاب را بخوانند و حتی اگر به نظرشان مسخره هم برسد، ممکن است بعدها دعاگو شوند.

دکتر متخصص

دکتر متخصص، ویلیام دی سیلک‌ورث

فصل اول

داستان بیل

تب جنگ در شهر نیو انگلند بالا گرفته بود. ما افسران جوان از منطقه پلاتسبرگ به آنجا اعزام شده بودیم. از اینکه مردم ما را به خانه‌های خود میهمان می‌کردند خوشحال بودیم و احساس قهرمانی می‌کردیم. آنجا جنگ با لحظاتی والا از عشق و تحسین بود که در فواصل آن طنز و خنده را همراه داشت. بالأخره من نیز جزیی از آن زندگی شدم. در گرماگرم این هیجان‌ات بود که مشروب را کشف کردم و هشدارهای شدید و تعصب‌آلود خویشان را در مورد آن به فراموشی سپردم. پس از مدتی با کشتی به طرف مأموریت جدیدی حرکت کردیم و من که شدیداً تنها بودم دوباره به الکل روی آوردم.

در انگلستان پیاده شدیم، در آنجا از کلیسای اعظم وینچستر دیدن کردیم که در من تأثیر زیادی گذاشت. در اطراف شروع به گردش کردم، توجهم به نوشته‌های یک سنگ قبر قدیمی جلب شد، نوشته بود:

"اینجا مزار سرباز توپخانه‌ای از منطقه‌ی همپشایراست،

که به هنگام مرگ، مشغول نوشیدن آبجوی سرد کوچکش بود"

"یک سرباز خوب هرگز فراموش نمی‌شود.

چه با تفنگ کشته شود چه با مشروب"

این اخطار شومی بود که موفق به درک آن نشدم.

در سن بیست و دو سالگی، من که دوران خدمت سربازی را در جنگ‌های خارجی گذرانده بودم، سرانجام به وطن بازگشتم. خود را مثل یک رهبر تصور می‌کردم، مگر نه اینکه هم‌قطاران هدیه‌ی مخصوصی برای قدردانی به من داده بودند؟ تصور می‌کردم استعداد رهبری‌ام، مرا در رأس مؤسسه بزرگی قرار خواهد داد و من مدیری خواهم شد بسیار باقدرت و مطمئن.

الکلی‌های گمنام

به کلاس شبانه مدرسه‌ی حقوق رفتم، کاری هم به‌عنوان مأمور تحقیق در یک دفتر وکالت گرفتم. خود را در راه موفقیت می‌دیدم، خیال داشتم به تمام دنیا ثابت کنم که آدم مهمی هستم. جریان کار مرا به طرف بازار سهام کشید و کم‌کم به بورس سهام علاقه‌مند شدم. خیلی‌ها پول‌شان را از دست می‌دادند، اما بعضی‌ها هم بسیار ثروتمند می‌شدند، چرا من نشوم؟ ضمن مدرسه حقوق به تحصیل اقتصاد و بازرگانی مشغول شدم، اما چون استعداد الکلی بودن را داشتم، نزدیک بود در کلاس وکالت مردود شوم. در یکی از امتحانات نهایی آن قدر مست بودم که تفکر خواندن و نوشتن برایم امکان نداشت. با آنکه مشروب خوردنم همیشگی نبود، اما همسرم را آزار می‌داد. ما صحبت‌های زیادی در این مورد می‌کردیم و من سعی داشتم دلوپسی او را به نحوی آرام کنم. به او می‌گفتم که مردان نابغه و خلاق بهترین پروژه‌های خود را در حالت مستی خلق کرده‌اند و با عظمت‌ترین آثار ساخته و پرداخته‌ی تفکر فلسفی از آن برمی‌خیزد.

همزمان با پایان کلاس، دریافتم که وکالت برایم مناسب نیست. فریبندگی گرداب بازار سهام، مرا در چنگال خود اسیر کرده بود. مدیران بازرگانی و اقتصاد، قهرمانان رویاهای من بودند. با آمیختن الکلی و تخیلاتم شروع به ساختن سلاحی کردم، اما غافل از آن بودم که روزی مانند بومرنگ به طرفم برمی‌گردد و مرا تکه‌تکه می‌کند. من و همسرم با قناعت و صرفه‌جویی، مبلغ ۱۰,۰۰۰ دلار پس‌انداز کردیم و مقداری اوراق قرضه و سهام آرزان که مورد توجه بازار نبود خریدیم، تصور می‌کردیم روزی قیمت آنها بالا خواهد رفت و این‌طور هم شد. سعی داشتم دوستان مشغول در بازار سهام را متقاعد کنم که مرا برای بررسی و بازاریابی به کارخانه‌جات خارج شهر اعزام کنند که موفق نشدم. با این حال من و همسرم تصمیم به رفتن گرفتیم. تنوری من این بود که بیشتر مردم پول خود را در معاملات سهام به دلیل وارد نبودن به بازار از دست می‌دهند، اما بعدها دلایل فراوان دیگری نیز کشف کردم.

ما از کارهای خود استعفاء دادیم و با یک موتور سیکلت راهی شدیم. بار ما یک چادر، یک دست لباس اضافی، پتو و سه جلد کتاب قَطور راهنمای اقتصادی بود. دوستان ما اعتقاد داشتند که یک کمیسیون رسیدگی به امور دیوانگان باید در مورد ما تشکیل شود! شاید هم درست فکر می‌کردند، اما تا حدودی نتیجه‌گیری من موفقیت‌آمیز بود و بدین جهت مقداری پول عاید شد و یکبار هم برای مدت یک ماه در یک مزرعه مشغول به

فصل اول: داستان بیل

کار شدیم تا بدین وسیله از سرمایه‌ی کوچک‌مان برداشت نکنیم، آن آخرین کار بدنی صادقانه‌ای بود که من در آن دوران انجام دادم. ما تمام شرق آمریکا را در عرض یک‌سال پیمودیم و ثمره‌ی آن گزارش یک‌ساله‌ای به بازار سهام بود که باعث شد شغل خوبی با خراج سفره‌ای پُر و پیمان نصیبم شود و در یک معامله آزاد هم مقدار بیشتری پول به دست آوردم. خلاصه حاصل سود آن سال به هزارها دلار بالغ شد.

تا چند سال بعد هم بخت با من یار بود و پول و تحسین فراوان بر سر و رویم فرو می‌ریخت و به آن چیزی که می‌خواستم رسیده بودم. آراء و نظراتم را بسیاری از مردم دنبال می‌کردند و از طریق روزنامه میلیون‌ها نفر از آن بهره‌مند می‌شدند. بازار پُر رونقِ اواخرِ دهه‌ی ۱۹۲۰ در حال جوش و خروش بود. مشروب قسمتِ بزرگ و فَرَح‌بخشی از زندگی‌ام شده بود. در کلوپ‌های موسیقی جاز در بالاشهر، همه بُلندبُلند حرف می‌زدند، هزاران دلار ولخرجی می‌کردند و حرف‌های میلیونی می‌زدند. مسخره‌بازان می‌توانستند مسخره کنند و دشنام بشنوند. من هم دوستانِ گردِ شیرینی فراوانی پیدا کرده بودم.

تمام روز و تقریباً هر شب مشروب می‌خوردم و این مسئله جنبه‌ی جدی‌تری پیدا کرده بود. بالأخره سرزنش‌های دوستان به دعوا و مرافعه ختم شد و من به گرگی تنها تبدیل شده بودم. صحنه‌های غم‌انگیز زیادی در آپارتمانِ مُجَلَّل ما اتفاق می‌افتاد، البته من هیچ‌گاه به همسرم خیانت واقعی نکردم و وفاداری من که گاه مستی بیش از حد هم به آن کمک می‌کرد، باعث می‌شد که از این‌گونه گرفتاری‌ها در امان بمانم.

در سال ۱۹۲۹ تب بازی گُلَف مرا گرفت و ما به یکباره به حومه شهر نقل مکان کردیم. وقتی در بازی از والتر هیگن شروع به بُردن می‌کردم، همسرم برابرم ابراز احساسات می‌کرد، اما مشروب خیلی زودتر به حساب من رسید تا والتر. حالت وحشت‌زده و رعشه‌های صُبْحگاهی کم‌کم در من شروع شده بود. بازی گُلَف، موقعیت مشروب‌خواریِ شبانه‌روزی را برایم فراهم می‌کرد. از اینکه دور و بر زمین اختصاصی پُرسه می‌زدم خیلی خوشحال بودم. این زمین اختصاصی، شدیداً مرا تحت تأثیر قرار داده بود. چه‌رهم بُرنزه شده بود و

حالتی مُشابه رفتار افراد موفق را پیدا کرده بودم. بانکدار محله با شک و تردید خاصی کشیدن چک‌های دُرشت مرا نظاره می‌کرد.

در اکتبر سال ۱۹۲۹ به یکباره دروازه‌های جهنم به روی بورس مبادلات سهام نیویورک باز شد. در غروب یکی از آن روزهای وحشت‌زاه، از بار هتل تِلوتِلو خوران خود را به داخل یک آژانس امور سهام رساندم. ساعت ۸ شب بود. پنج ساعت از بسته شدن بازار می‌گذشت. صدای ماشین نشانگر قیمت سهام شرکت‌ها به گوش می‌رسید. من به یک نقطه از نوار داخل ماشین خیره شده بودم، حروف XYZ32 به چشم می‌خورد که صبح آن روز XYZ52 بود. من کارم تمام بود و همین‌طور تعداد زیادی از دوستانم. روزنامه‌ها، خودکشی مردان سرمایه‌دار را از بالای برج‌های عظیم اقتصادی گزارش می‌دادند که مرا مُنجز می‌کرد، من اهل خودکشی نبودم. دوباره به بار برگشتم. به من چه مربوط که دوستانم از ساعت ۱۰، میلیون‌ها دلار از دست داده بودند. فردا هم روز دیگری است. همان‌طور که مشغول مشروب خوردن بودم، بار دیگر خواسته‌ی قاطعانه و قدیمی برنده‌شدن در من زنده شد.

صبح روز بعد به دوستی که در مونترئال داشتم تلفن زدم، هنوز مقدار زیادی پول برایش باقیمانده بود، فکر می‌کرد که بهتر است من هم به کانادا بروم. در بهار بعد دوباره زندگی ما به روالی که به آن عادت داشتیم برگشت. احساس می‌کردم مانند ناپلئون از جزیره اِلبا برگشته‌ام، اما برای من دیگر سنت‌هَلنی وجود نداشت. سرانجام مشروب‌خواری دوباره به حسابم رسید و دوست دست و دل‌بازم مجبور شد عذر مرا بخواهد. این‌دفعه دیگر ما آس و پاس ماندیم.

به خانه پدر و مادر همسرم نقل مکان کردیم، کاری پیدا کردم که بعد به خاطر دعوا با یک راننده تاکسی آن را از دست دادم. هیچ‌کس نمی‌توانست پیش‌بینی کند که من برای مدت پنج‌سال بعد، قادر نباشم یک کار درست و حسابی دست و پا کنم و یا حتی یک نفس هُشیار بکشم. همسرم در یک فروشگاه بزرگ مشغول به کار شد و وقتی خسته به خانه برمی‌گشت با مَسْتی من رو به رو می‌شد. من به صورت میهمانی ناخوانده، دور و بر بنگاه‌های قُروش سهام پُرسه می‌زدم.

فصل اول: داستان بیل

بالآخره مشروب از حالت لوکس خود خارج شد و به صورت یک نیاز در آمد. روزی دو سه بطر جین خانگی قاچاق، برنامه‌ی همیشگی من شده بود. گاهی اوقات یک معامله‌ی کوچک چند صد دلاری نصیبم می‌کرد و بدهکاری خود را به بارها و اغذیه‌ی فروشی‌ها می‌پرداختم. این جریان بدون وقفه ادامه داشت و سپس لרزش‌ها، تشنج‌ها و رَعشه‌های صُبْحگاهی شروع شد. یک لیوان بزرگ عرقِ جین و شش بطر آبجو لازم بود تا بتوانم صبحانه‌ام را بخورم. هنوز فکر می‌کردم که می‌توانم اوضاع را کنترل کنم. مدتی هم به‌طور متناوب هُشیار بودم و مشروب نخوردم که هر بار امید همسرم را زنده می‌کرد.

به تدریج اوضاع بدتر شد و خانه به تصاحب مؤسسه‌ی وام دهنده رفت. مادر همسرم درگذشت و همسر و پدر همسرم بیمار شدند.

یک‌بار، یک موقعیت معاملاتی خوب برایم پیش آمد، قیمت سهام در نقطه‌ی پایین سال ۱۹۳۲ بود، من به طریقی موفق شده بودم که یک گروه خریدار گردِ هم آورم و قرار بود مرا در منافع آن دست و دلبازانه سهیم کنند، اما در کِش و قوس شگفت‌انگیز الکل اسیر شدم و این شانس را از دست دادم.

به خود آمدم، مشروب‌خواری باید متوقف می‌شد. متوجه شدم که حتی یک گیلان مشروب هم نمی‌توانم بخورم و برای همیشه به آخر خط رسیده‌ام. من قبلاً هم دست‌خط‌های زیادی با وعده‌های شیرین نوشته بودم، اما همسرم با خوشحالی باور داشت که این بار جدی هستم و همین‌طور هم بود.

به فاصله کوتاهی دوباره مست به خانه آمدم، از خود هیچ مقاومتی در مقابل اولین گیلان نشان نداده بودم، پس قدرت عالی تصمیم‌گیری من کجا رفته بود؟ جوابی برایش نداشتم و حتی به فکر هم نیامده بود. لابد کسی مشروبی جلوی من گذاشته و من هم آن را خورده بودم. آیا من دیوانه بودم؟ شک برم داشت زیرا از دست دادن جنبه تا بدان حد، به نظرم نزدیک به دیوانگی بود.

عهد و پیمان خود را تجدید و دوباره سعی کردم. مدتی گذشت و اعتماد به نفس تبدیل به غرّه‌گی شد. حالا دیگر به کارخانه‌جات مشروب‌سازی پوزخند

می‌زدم و تصور می‌کردم کنترل را به دست آورده‌ام. یک روز وارد کافه‌ای شدم که تلفنی بزنم، طولی نکشید که خود را در حال کوبیدن مُشت بر روی پیش‌خوان بار یافتیم. از خود می‌پرسیدم چطور شد که دوباره کارم به اینجا کشید. پس از آنکه ویسکی اثرات خود را در مغزم گذاشت، به خود گفتم دفعه‌ی بعد کنترلم بهتر خواهد بود، ولی حالا که خوردم بهتر است تا آنجا که جا دارد بخورم و این کار را هم کردم.

پشیمانی، وحشت‌زدگی و ناامیدی روز بعد فراموش شدنی نیست. شهامت مقابله را از دست داده بودم و افکارم سرعت غیرقابل‌کنترلی داشت و احساس هولناکی در من به وجود آمده بود. به‌ندرت جرأت رفتن به آن طرف خیابان را پیدا می‌کردم، زیرا می‌ترسیدم در وسط خیابان از حال بروم و در هوای نیمه‌تاریک صبح زود، کامیون‌های در حال عبور، مرا زیر بگیرند. از یک اغذیه‌فروشی که تمام شب باز بود، دوازده قوطی آبجو خریدم و اعصابِ مُلتهب من بالأخره آرام شد. یک روزنامه صبح خبر می‌داد که بازار سهام دوباره به جهنم رفته است، من هم همین‌طور، بازار می‌تواند بهبود یابد، اما من نمی‌توانم، این بار سنگینی بود. آیا باید خودکشی می‌کردم؟ نه، حالا نه و بعد یک غبار فکری، بله جین آن را درست خواهد کرد، دو بطری و سپس فراموشی.

ذهن و جسم مکانیزم‌های شگفت‌آوری هستند. آنها دست و پا زدن مرا برای دو سال دیگر تحمل کردند. بعضی اوقات وحشت و دیوانگی صبحگاهی وادارم می‌کرد به کیف پول همسرم دست‌برد بزنم. دوباره به خیال خودکشی افتادم، اما مَرَدَد بودم که خود را از پنجره به بیرون پرتاب کنم و یا از سَمی که در قفسه‌ی داروها بود استفاده کنم. به ناتوانی خود ناسزا می‌گفتم. سفرهای زیادی از شهر به حومه و یا بالعکس کردیم و این به‌خاطر یافتن راه‌فراری بود که من و همسرم در جُست‌وجویش بودیم. یک‌شب شکنجه‌ی جسمی و ذهنی آن‌قدر جهنمی شد که ترسیدم خود را از پنجره ناگهان به بیرون پرتاب کنم و خلاص. به هر طریقی بود تشک خود را به طبقه‌ی زیرین بُردم، مبادا که خود را به بیرون بیندازم. دکتری را به بالینم آوردند و او یک آرام‌بخش قوی برایم تجویز کرد. روز بعد مرا در حال نوشیدن جین و خوردن قرص آرام‌بخش، هر

فصل اول: داستان بیل

دو با هم پیدا کردند. خوردن مشروب و آرام‌بخش به زودی مرا به زمین کوبید. دوستان، نگران مَشاعر من بودند، من هم همین‌طور. وقتی مشروب می‌خوردم غذایم یا بسیار کم بود یا اصلاً نمی‌توانستم چیزی بخورم. وزنم، چهل پوند تحلیل رفته بود.

برادر زنم یک طبیب بود، با کمک و مهربانی او و مادرم در یک بیمارستان معروف که مخصوص بازسازی جسمی و ذهنی الکلی‌ها بود بستری شدم. در اثر روش معالجه‌ای که "بلادانا" نامیده می‌شود، مغزم از حالت غبارآلود خارج شد و «هایدروتراپی» و ورزش سبک هم کمک بسیار کرد و از همه مهمتر با دکتری مهربان آشنا شدم. او برایم توضیح داد، علاوه بر آنکه من خودخواه و سبک‌مغز هستم، به سختی از نظر ذهنی و جسمی بیمارم.

در آنجا آموختم که الکلی‌ها نیروی اراده‌شان در مورد مشروب به‌طور حیرت‌آوری ضعیف می‌شود. لیکن در موارد دیگر غالباً از نیروی اراده کافی برخوردار هستند. دانستن این مطلب تا حدی باعث تسکینم شد و رفتار باور نکردنی مرا که با ناامیدی می‌خواستم مشروب را ترک کنم توجیه می‌کرد. با آگاهی از این حالت، با امید فراوان به آینده می‌نگریستم و سه چهار ماهی پرنده‌ی آمیدم در اوج پرواز می‌کرد. مرتب به شهر می‌رفتم، پول کمی هم در می‌آوردم، مطمئن بودم که جوابم را پیدا کرده‌ام و آن خودشناسی است.

من در اشتباه بودم زیرا آن روز ترسناک رسید که دوباره مشروب خوردم و منحنی در حال نزول سلامت خُلق و جسمم ناگهان به پایین‌ترین حد ممکن رسید. پس از مدتی مجدداً در بیمارستان بستری شدم. تصور می‌کردم که این دیگر صحنه‌ی آخر است و پرده‌ها به پایین آمده‌اند. به همسر نگران و مأیوسم گفتند که یا در حالت «هذیان الکلی»^۱ قلب من از کار خواهد افتاد و یا ظرف یک‌سال دچار حالتی دیگر به نام «بوت برین»^۲ خواهم شد. او می‌بایستی به زودی یا مرا تحویل مُرده‌شور بدهد و یا به تیمارستان بسپارد.

^۱ Delirium Tremens: يك حالت مانیخولایی و هذیانی است که در اثر کمبود الکلی به بعضی از الکلی‌های مزمن دست می‌دهد و احتمال مرگ هم وجود دارد

^۲ Wet Brain: از دست دادن قوای عقلی و قدرت تمیز

آنها نیازی نداشتند این مطلب را به من بگویند، خود آن را می‌دانستم و حتی از آن استقبال هم می‌کردم. این ضربه‌ی شکننده‌ای برای غرورم بود. منی که خیلی به خود و قابلیت‌هایم مباحثات می‌کردم، قدرت حل کردن مشکلاتم را از دست داده بودم. در حال فرو رفتن در تاریکی بودم و می‌رفتم تا به جمع می‌گساران بی‌شماری که قبل از من به این راه رفته بودند، بپیوندم. به فکر همسر بیچاره‌ام افتادم و دوران خوشی که در گذشته با هم داشتیم. حاضر به هر کاری بودم تا بلکه از خجالت او بدر آییم و جبرانِ مافات کنم، اما دیگر خیلی دیر شده بود.

هیچ کلامی نمی‌تواند احساس تنهایی و نومیدی مرا در آن گرداب تلخ افسوس و خود دلسوزی بیان کند. شن‌های روان دور و بَرَم را احاطه کرده بود و من حریف را در مقابل خود می‌دیدم. الکل ارباب من بود و من پایمال شده بودم.

با لرزش از بیمارستان بیرون آمدم، مرد کمر شکسته‌ای بودم، ترس برای مدت کوتاهی هشیارم کرد، اما بار دیگر با دیوانگی نهفته‌ی گیلاس اول غافل‌گیر شدم. در روز پایانی جنگ سال (۱۹۳۴) دوباره شروع به نوشیدن کردم. همه از من کناره‌گیری می‌کردند. آنها معتقد بودند که یا مرا باید در محلی به زنجیر کشید، یا رهایم کرد تا لنگ‌ننگان راهی عاقبت دردناک خود شوم. چقدر سیاه است تاریکی قبل از طلوع، در واقع آن شروع آخرین هزرگی‌ام بود، قرار بود مَنجَنیقی مرا به دیاری که مایلیم آن را بُعدِ چهارم حیات بنامم، پرتاب کنند. قرار بود با خوشبختی، آرامش و مُثمر‌تر بودن آشنا شوم و به راهی پای بگذارم که به طور غیرقابلِ باوری هر چه زمان بگذرد شگفت‌آورتر شود.

در اواخر نوامبر سرد آن سال در آشپزخانه مشغول خوردن مشروب بودم، حالتِ مخصوصی از رضایت در من بود زیرا به اندازه کافی جین دور و بِرِ خانه جاسازی کرده بودم، که برای تمام شب و فردایم کافی به نظر می‌رسید. همسرم سَرِ کارش بود، در فکر بودم که جرأت دارم یک بطری جین در زیر تخت خواب‌مان مخفی کنم؛ من قبل از روشن شدن هوا به آن احتیاج داشتم.

نقشه‌کشی‌هایم را صدای تلفن متوقف کرد. صدای گرم و خوش یک دوست قدیمی دوران مدرسه بود. سؤال کرد آیا می‌تواند به دیدارم بیاید؟ او دیگر مشروب

نمی‌خورد و هشیار بود. تا آنجا که به‌خاطر داشتیم، سال‌های زیادی از آن زمان که او با این شرایط به نیویورک آمده بود می‌گذشت. برایم تعجب‌آور بود. از گوشه و کنار شنیده بودم که او را به‌خاطر دیوانگی ناشی از الکل به بیمارستان انداخته‌اند. کنجکاو بودم که چگونه فرار کرده است، به او گفتم حتماً می‌تواند شام را با ما باشد. بدین وسیله می‌توانستم به بهانه‌ی داشتن میهمان آزادانه مشروب بخورم. به هیچ وجه به او و شرایط حال او نمی‌اندیشیدم و فقط در فکر زنده کردن خاطرات گذشته‌ی خود بودم. به یاد زمانی افتادم که با او برای تکمیل عیش‌مان یک هواپیمای درِیست اجاره کرده بودیم! آمدن او مانند واحه‌ای در میان صحرای مخوف و پوچ و زندگی بود.

در باز شد و او وارد شد. چهره‌ای باطراوت و حالتی نورانی داشت. انگار با چشمانش با من حرف می‌زد. به طور غیرقابل توصیفی تغییر کرده بود، چه اتفاقی افتاده بود؟

یک لیوان مشروب به طرفش سر دادم. از خوردن امتناع کرد، مایوس اما کنجکاو فکر کردم، چه اتفاقی برای او افتاده است، او خودش نبود.

«سؤال کردم، جریان چیست؟»

با نگاهی مستقیم به سادگی و با لبخند گفت: «من مذهب پیدا کرده‌ام».

مبهوت شده بودم، که این‌طور، او سال گذشته الکلی لاف‌زنی بیش نبود. مشکوکانه فکر کردم حالا هم در مورد مذهبی بودنش کمی گزاف می‌گوید. چشمانش آن برق مخصوص را داشت. بلی این رفیق قدیمی آتشی در وجودش بود، به هر حال که خدا عمرش دهد، بگذار یاهو‌سراییی کند! مطمئناً مشروب من بیشتر از موعظه او دوام خواهد آورد.

اما او یاهو‌سراییی نکرد و به‌طور دقیق و مشخص، راجع به دو نفر مردی صحبت کرد که در دادگاه برای وساطت از او حاضر شده بودند و قاضی را قانع کرده بودند تا او را از اقامت در بیمارستان معاف کند. آنها در دادگاه راجع به یک ایده‌ی مذهبی ساده و برنامه‌ی عملی قابل اجرا صحبت کرده بودند. این جریان دو ماه پیش به وقوع پیوسته بود و نتیجه واضح و روشن بود که این روش کارآمد واقع شده!

او آمده بود تجربه‌اش را در اختیارم بگذارد، البته در صورتی که من تمایلی از خود نشان می‌دادم. شوکه شده بودم، اما توجهم نیز جلب شده بود و در واقع می‌بایستی هم که جلب می‌شد، چرا که هیچ آملیدی نداشتیم.

او ساعت‌ها صحبت کرد. خاطرات کودکی جلوی چشمم مجسم شد و تقریباً می‌توانستم صدای آن واعظ مسیحی را در روزهای یکشنبه، آن دور دورها، در روی تپه‌ها، بشنوم. به یاد قسم نامه‌ای افتادم که برای خودداری از صرف مشروبات الکلی تنظیم شده بود، من هرگز آن را امضاء نکردم. به یاد پدر بزرگم افتادم که با پاک‌دلی و بدون سوءنیت، بعضی از مردمان کلیسا و اعمال‌شان را حقیر می‌شمرد. او مُصرانه معتقد بود که صدای تَرَنَمِ خوش موسیقی چرخِ گردون را می‌شنود، اما دوست نداشت که واعظین چگونگی گوش دادن به آن را برایش مُعین کنند؛ به یاد شجاعت او افتادم که درست قبل از مرگش راجع به اینگونه مسائل صحبت می‌کرد. تمام این خاطرات، ناگهان از اعماق گذشته‌ام سرگشودند و بغض گلویم را باعث شدند.

آن روز زمانِ جنگ که به کلیسای قدیمی وینچستر رفته بودم در پیش چشمم مجسم شد.

من همیشه به یک قدرت برتر از خود اعتقاد داشته‌ام و به دفعات در این‌مورد اندیشیده‌ام، من مُنکر خدا نبوده‌ام، عده‌ی کمی از مردم واقعاً مُنکر خدا هستند زیرا در معنا، مُنکر وجود خدا بودن باورِ کورکورانه‌ای از این فرضیه‌ی غریب است که جهان هستی شروع از صفر بوده و بدون هدف به طرف هیچ می‌شتابد. قهرمانان رویاهایم متفکرین، شیمیدان‌ها، ستاره‌شناسان و حتی پیروان مکتب تکامل، همگی عقیده دارند که قوانین و قدرت‌های بزرگی در کار است و من هم با وجود نشانه‌های مخالف شک نداشتم که یک اراده‌ی نیرومند و متوازن زیربنای همه چیز است. چگونه می‌توانست این همه قوانین دقیق و تغییرناپذیر، بدون یک آفریدگار دانا وجود داشته باشد؟ من حداقل می‌بایست به یک روح مطلق حاکم بر جهان هستی که نه حد و نه زمان می‌شناسد معتقد بوده باشم، اما این بالاترین مرحله‌ای بود که تا به آن روز رفته بودم.

وقتی کشیشان و مذاهب دنیا، خدای بخصوصی را در شخص من إلقاء می‌کردند، خدایی که عشق است و رهبری و قدرتی اَبَر انسانی دارد، مُنزجر می‌شدم و مغزم در را

به روی این تئوری، به شدت می‌بست. اینجا نقطه‌ی جدایی من با مردمان مذهبی و مذاهب دنیا بود.

مسیح را به‌عنوان یک مرد بزرگ قبول داشتم، ولی فکر می‌کردم پیروانش راه او را درست دنبال نمی‌کنند. درس‌های اخلاقی او بسیار عالی بود، اما من برای خود قسمت‌هایی را که مشکل نبود و به نظر آسان می‌آمد جدا کرده و بقیه را به دور ریخته بودم.

آن جنگ‌ها، آتش‌سوزی‌ها و تناقضی که جدال‌های مذهبی به وجود آورده بودند حالم را به هم می‌زد. به راستی شک داشتم که مذهب در جمع کار مثبتی از پیش برده باشد. با قضاوت‌های حاصل از آنچه که در اروپا و بعد از آن دیده بودم، ارتباط خدا را با بندگان کوتاه می‌دیدم و برادری انسان‌ها را طعنه‌ای تلخ می‌یافتم، اما اگر شیطانی در کار بود، به‌نظر می‌آمد که همه کاره‌ی دنیا او باشد و بدون شک مرا در اختیار خود داشت.

دوستم در مقابل من نشست و بدون مقدمه گفت: خدا کاری برای او انجام داده است، که او خود قادر به انجامش نبود. او گفت نیروی اراده انسانی‌اش شکست خورده بود و پزشکان حکم غیرقابل‌علاج بودن او را صادر کرده بودند و اجتماع نیز در حال به زنجیر کشیدنش بود. او هم مثل من شکست کامل خود را اقرار داشت. در واقع او از کام مرگ بازگشته و دفعتاً از حالت یک توده زباله به نقطه‌ای از زندگی رسیده بود که از بهتری که تا آن زمان می‌شناخت به مراتب بهتر بود. آیا منشاء این نیرو از وجود او بود؟ مسلماً نه، هیچ نیروی برتری در او وجود نداشت که در آن لحظه در من نباشد.

دیگر جوابی نداشتم، فکر اینکه گویا افراد مذهبی درست می‌گفته‌اند در من قدرت گرفت. اینجا چیزی در قلب یک انسان نهفته بود که کار غیرممکن را ممکن ساخته بود. عقاید من راجع به معجزات درست در همان موقع به شدت تغییر کردند. بی‌خیال گذشته‌ی تیره و تارمان، در اینجا معجزه‌ای در پشت میز آشپزخانه نشسته بود. او خبر مسرت‌بخشی را فریاد می‌زد.

متوجه شدم دوستم چیزی بیشتر از سر و سامان یافتنِ ظاهری در خود دارد. او در سطح دیگری قرار داشت و ریشه‌اش در خاکِ تازه‌ای مستقر شده بود.

علی‌رغم وجود این شاهد زنده، هنوز رد پای تعصب قدیمی‌ام را در خود می‌دیدم. نام خدا تنفر خاصی را در من بیدار می‌کرد. وقتی که صحبت از ایده و فکرِ خدای بخصوصی در برابر شخصِ من به میان می‌آمد، این احساس در من شدیدتر هم می‌شد و اصلاً از این ایده، دل خوشی نداشتم. می‌توانستم ایده‌هایی مانند قدرت خلاقه، عقل کل و یا روح طبیعت را قبول کنم، اما در برابر فکر فرمانروای بهشت مقاومت می‌کردم، هر چند که عشق و لطف این خدا نامحدود باشد. از آن زمان تا به حال با مردان زیادی رو به رو شده‌ام که در این مورد احساس مشابهی داشته‌اند.

دوستم ایده‌ای را پیشنهاد کرد که در آن زمان به نظر نو ظهور می‌رسید او گفت: "چرا تو خود مفهوم خدا را برای خودت انتخاب نمی‌کنی؟"

این سخن به سختی مرا تکان داد و کوه یخی از تفکرات منجمد و یخ‌زده را که سال‌های دراز در سایه‌اش زندگی کرده و لرزیده بودم آب کرد و من بالأخره قدم به زیر نور آفتاب گذاشتم.

تنها شرطی که وجود داشت، تمایل به پذیرش نیرویی بالاتر از نیروی خودم بود. هیچ چیز دیگری برای شروع کار لازم نبود. متوجه شدم که رشد و نمو من می‌تواند از همان نقطه شروع شود و احتمال دارد بر روی پایه‌ای از تمایل باطنی آن چیزی را که در دوستم می‌دیدم در خود بسازم. آیا آن را به دست خواهم آورد؟ مسلماً.

بدین ترتیب مُجاب شدم که اگر مایل باشیم، لطف خدا شامل حالمان خواهد شد. بالأخره چشم‌هایم گشوده شد، احساساتم شکفت و ایمان آوردم. نقاب غرور و تعصب از دیدگانم به زیر افتاد و دنیای تازه‌ای در برابرم هُویدا شد.

حال معنای واقعی تجربه‌ی مُبهمی که در کلیسای اعظم وینچستر کرده بودم، برایم روشن شد. آن روز برای یک لحظه کوتاه به خداوند نیاز داشتم و او را طلب کردم. تمایلی

فصل اول: داستان بیل

باطنی و فروتنی در من بود که او را در جوار خود داشته باشم. او نیز آمد، اما به زودی این حس حضور خداوند به وسیله‌ی آن دسته از هوا و هوس‌های دنیوی که در وجودم بود، بیرون رانده شد و تا آن روز همچنان ادامه داشت. چقدر من نابینا بودم.

در بیمارستان برای آخرین بار مشروب را ترک کردم. مداوا لازم بود، زیرا علایم «دلریوم ترمنز» در من دیده می‌شد.

در آنجا خود را به خدایی که درک می‌کردم سپردم. از او خواستم با من آن کُند که می‌خواهد و خود را بدون قید و شرط در دست مراقبت و راهنمایی او قرار دادم. برای اولین بار اقرار کردم که به خودی خود هیچم و بدون او گمشده‌ای بیش نیستم. خالی از ترس رو در روی گناهان خود ایستادم. تمایلی باطنی در من پیدا شد تا دوست تازه‌یافته‌ام گناهانم را بشوید و از ریشه بزداید. از آن زمان تا به حال دیگر لب به مشروب نزده‌ام.

دوست زمان تحصیلم به دیدارم آمد. به‌طور کامل او را در جریان مشکلات و کمبودهایم گذاشتم. فهرستی از افرادی که آزار داده بودم و همچنین کسانی که از آنها رنجش داشتم تهیه کردم و آمادگی کامل خود را برای تماس با این افراد و اقرار به خطاهایم ابراز داشتم. قرار شد هرگز از دیگران عیب‌جویی نکنم و تمامی سعی و نیروی خود را در جبران خطاهای گذشته‌ام به کار ببرم.

قرار شد به هنگام اندیشیدن، آن بصیرتِ خدایی را که در من پدید آمده بود به آزمایش بگذارم. اینجا است که منطق عادی تبدیل به منطق غیرعادی می‌شود. می‌بایستی در مواقع شک و تردید ساکت و آرام بنشینم و فقط تقاضای راهنمایی و قدرت روبرو شدن با مشکلاتم را بنمایم و آن را فقط بدان‌گونه که او برایم مقرر می‌کند به انجام برسانم. قرار شد هرگز برای خود دعا نکنم، مگر در مواردی که مسئله‌ی کمک به دیگران در کار باشد و تنها در این صورت است که می‌توانم انتظاری داشته باشم که بی‌شک پاداش کوچکی نخواهد بود.

دوستم وعده داد که پس از انجام این امور، وارد مرحله‌ی تازه‌ای در رابطه با آفریدگار خود می‌شوم و از ثمرات یک زندگی معنوی که جواب‌گوی تمام مشکلاتم باشد برخوردار خواهم شد. ایمان به قدرت خداوند به‌علاوه تمایل

کافی، صداقت و فروتنی از جمله شرایط اساسی برای برپا ساختن و نگهداری نظام جدید زندگی بود.

ساده بود اما آسان نبود. بهایی باید پرداخت می‌شد و آن از میان رفتن خودمحوری بود. می‌بایست همه چیز را به پدر روشنی‌ها که در ماوراء قرار دارد واگذار می‌کردم.

این پیشنهادات، تند و انقلابی بودند، اما به مجرد آنکه آنها را به طور کامل پذیرفتم، تأثیرشان برق‌آسا نمایان شد و یک احساس پیروزی در من شکل گرفت، بعد احساس صلح و آرامشی در من پدید آمد که هرگز با آن آشنا نشده بودم. حس اعتماد محض در من بود، احساس کردم که اوج گرفتم. مثل آن بود که بادهای پرعظمت و تمیز ارتفاعات کوهستانی بوزد. خداوند در بیشتر مردم حلولی تدریجی دارد، اما تأثیر او در من ناگهانی و عمیق بود.

برای یک لحظه نگران شدم، دکتر بیمارستان را صدا کردم، پرسیدم آیا عاقلم هنوز سر جایش هست؟ با تعجب به حرف‌هایم گوش می‌کرد.

بالآخره دکتر سر خود را تکان داد و گفت: "من نمی‌دانم چه اتفاقی برای تو افتاده است، اما هر چه هست دو دستی به آن بچسب، هر چیزی که هست از آن طوری که بودی بهتر است." این دکتر مهربان اکنون مردان بسیاری را می‌بیند که تجربیاتی نظیر من دارند و می‌دانند که این حالات واقعی هستند.

در حالی که روی تخت بیمارستان دراز کشیده بودم، این فکر به مغزم خطور کرد، اگر این موهبتی که به من ارزانی شده است در اختیار هزاران الکلی ناامید دیگر نیز قرار گیرد، باعث خوشحالی آنها خواهد شد. شاید بتوانم به بعضی از آنها کمک کنم و آنها هم به نوبه خود ممکن است به دیگران کمک کنند.

دوستم لزوم مطلق به‌کارگیری این اصول را در تمام موارد زندگی گوشزد کرد و مخصوصاً کمک به دیگر الکلی‌ها را همچنان که او به من کمک کرده بود امری حیاتی خواند. او گفت: ایمان بدون عمل، ایمانی مرده است. این مطلب

کاملاً در مورد الکی‌ها صدق می‌کند، زیرا اگر یک الکی نتواند تکامل و بسط زندگی معنوی خود را از طریق فداکاری و کمک به دیگران دنبال کند، نتیجتاً قادر نخواهد بود از آزمایشات و پستی و بلندی‌هایی که در مقابل اوست جان سالم بدر برد. اگر او به دیگران کمک نکند مسلماً دوباره کارش به مشروب‌خواری کشیده خواهد شد و اگر مشروب بخورد یقیناً خواهد مُرد، که در آن صورت ایمانش هم در واقع می‌میرد. آری برای ما الکی‌ها مسائل این‌گونه هستند.

من و همسر من با شوق و دلسوزی فراوان خود را در بست و وقف ایده‌ی کمک به الکی‌ها کردیم تا راه حل مشکلاتشان را پیدا کنند. ما شانس آوردیم، زیرا تا یک سال و نیم بعد از آن همکاران قدیمی‌ام هنوز نسبت به من مظنون و مشکوک بودند و در این مدت کار چندانی پیدا نکردم. در آن دوران حال زیاد خوبی نداشتم و از امواج خود دلسوزی و رنجش آزار می‌دیدم. این حالت بعضی اوقات مرا تا سرحد بازگشت به الکل پیش می‌برد، اما به زودی دریافتیم، هنگامی که تمام راه‌های علاج بی‌نتیجه مانده است، کمک به یک الکی دیگر می‌تواند بقیه روز را به خیر کند. بارها در حالت یأس و ناامیدی به بیمارستان قدیمی‌ام می‌رفتم و هر بار پس از صحبت کردن با یک الکی، به‌طور غیرقابل باوری سرحال می‌آمدم و دوباره قادر بودم روی پای خود بایستم. این روشی است که برای زندگی در شرایط سخت مؤثر واقع می‌شود.

ما در مدت زمان کوتاهی دوستان زیادی پیدا کرده‌ایم، از میان ما جمعیتی رُشد کرد که جزیی از آن بودن احساس فوق‌العاده‌ای را در ما به وجود می‌آورد. ما از زندگی خود احساس شادمانی واقعی می‌کنیم، حتی در مواقعی که تحت فشار و سختی هستیم. من صدها خانواده را دیده‌ام که گام در راهی نهاده‌اند که مقصدی واقعی داشته است. من شاهد حل شدن بُرنج‌ترین مشکلات خانوادگی بوده‌ام و از میان رفتن کینه‌ها، پدر کشتگی‌ها و تلخی‌های مختلفی را به چشم دیده‌ام. من مردانی را دیده‌ام که از تیمارستان بیرون آمده‌اند و نقشی حساس در زندگی خانوادگی و اجتماعی خود به عهده گرفته‌اند. چه بسیار صاحبان حرفه و تجارت که موقعیت‌های خود را دوباره به‌دست آورده‌اند. به‌ندرت گرفتاری و یا مصیبتی یافت می‌شود که در جمع ما حل نشده باشد. در یکی

الکلی‌های گمنام

از شهرهای غربی و حومه‌اش هزار نفر از ما با خانواده‌های خود زندگی می‌کنیم. ما به‌طور مرتب جلساتی تشکیل می‌دهیم، تا بلکه تازه‌واردان امکان یافتن انجمنی را که به دنبالش هستند پیدا کنند. در این اجتماعات غیررسمی، ممکن است از ۵۰ تا ۲۰۰ نفر حضور داشته باشند. ما هم از لحاظ قدرت و هم از لحاظ تعداد در حال رشد هستیم^۱.

الکلی‌هایی که هنوز دُمشان توی خُمره است، موجودات ناخوش‌آیندی هستند. کشمکش‌های ما با آنها از جهات مختلف طاقت‌فرسا، آسفانگیز و گاه خنده‌دار است. یک بنده‌ی بینوا در خانه من خودکشی کرد، او نمی‌توانست و یا نمی‌خواست راه زندگی ما را ببیند و درک کند.

با این همه، کار ما بسیار سرگرم کننده است. گمان می‌کنم بعضی‌ها، از سطحی و دنیوی بودن و سَبک‌سَری ما دچار تعجب شوند، اما در زیر آن ظاهر، جدیت فوق‌العاده‌ای نهفته است. ایمان در تمام مدت شبانه‌روز می‌بایست در ما و از طریق ما در جریان باشد و گرنه از بین می‌رویم.

اکثر ما احساس می‌کنیم که دیگر نیازی نیست به دنبال آرمان‌شهر بگردیم. ما همین حالا او را در همین‌جا با خود داریم. صحبت ساده دوستم در آشپزخانه منزل ما، هر روز به شعاع فزاینده‌ای صلح و خیرخواهی را در روی زمین تکثیر می‌کند.

بیل دابلیو یکی از مؤسسين الکلی‌های گمنام است که در بیست و چهارم ژانویه سال ۱۹۷۱ درگذشت.

^۱ - در سال ۲۰۰۱ گروه‌های الکلی‌های گمنام به بیش از ۱۰۰,۰۰۰ رسیده است.

فصل دوم

راه‌حلی وجود دارد

ما اعضای الکی‌های گمنام، هزاران زن و مردی را می‌شناسیم که همچون بیل زمانی هیچ‌گونه آمیدی برای‌شان نبود، لیکن تقریباً همگی آنها بهبود یافته‌اند و دیگر مشکل مشروب‌خواری ندارند.

ما از مردم سراسر آمریکا هستیم و مشاغل مختلفی داریم. سوابق ما از نظر سیاسی، اجتماعی و مذهبی با یکدیگر متفاوت است. ما از جمله مردمانی هستیم که معمولاً با هم در نمی‌آمیزند، اما در بین ما حُسن هم‌جواری، دوستی و درکی وجود دارد که قلم از بیان عظمت آن قاصر است. ما مانند مسافران کشتی شکسته‌ای هستیم که لحظه‌ای قبل نجات یافته‌اند و دموکراسی، یگانگی و شادی، همگی را از خدمه‌ی جزء تا ناخدا در بر گرفته است. اما برخلاف احساس مسافران کشتی، خوشحالی نجات یافتن از آن مهلکه، پس از مشغول شدن به زندگی روزمره، در ما فروکش نمی‌کند و مصیبت مشترکی که ما تجربه کرده‌ایم یکی از عواملی است که مانند سیمان ما را محکم به هم می‌چسباند. اما این خود به تنهایی هرگز نمی‌توانست بدان‌گونه که اکنون به هم متصل هستیم، ما را در کنار هم نگاه دارد.

بزرگترین دلیل هم‌بستگی ما، راه‌حل مشترکی است که پیدا کرده‌ایم. ما در این راه، به‌طور کامل با یکدیگر توافق داریم و برادرانه و با هماهنگی دست در دست هم در حرکت هستیم و این است پیام بزرگی که این کتاب به کسانی که از بیماری الکلیسم رنج می‌برند، هدیه می‌کند.

این بیماری - ما به این نتیجه رسیده‌ایم که اعتیاد به الکل یک بیماری است - آن‌چنان تأثیری روی ما می‌گذارد که هیچ بیماری دیگری نمی‌گذارد، اگر کسی سرطان داشته باشد، همه‌ی اطرافیان او برایش تأسف می‌خورند و خشم و قَه‌ری نثار او نمی‌کنند. اما در مورد بیمار الکلی این‌گونه نیست، زیرا این بیماری تمام چیزهای با‌آرزش دنیا را با خود نابود می‌کند و زندگی تمام کسانی را هم که با بیمار سر و کار دارند مختل می‌نماید و سوءتفاهم، نفرت شدید، ترس از بی‌پولی، تنگی عرصه بر دوستان و کارفرمایان، تیره‌روزی کودکان معصوم و افسردگی همسران و والدین را به همراه دارد. - به این لیست هر کس می‌تواند اضافه کند.

ما امیدواریم این کتاب، راهنما و آرام‌بخش کسانی باشد که بیماری الکلیسم، در زندگی‌شان تأثیر گذارده و یا ممکن است بگذارد که تعدادشان هم کم نیست.

آن دسته از روان‌پزشکان حاذقی که سعی در معالجه‌ی ما داشته‌اند به این نتیجه رسیده‌اند که بعضی اوقات محال است یک الکلی را متقاعد کرد تا بدون سعی در اِختفای بعضی از مطالب در مورد وضعیتش به گفت‌وگو بنشیند و تعجب‌آور اینکه همسران، والدین و دوستان نزدیک فرد بیمار، حتی بیشتر از پزشکان با دیواری که او در برابر خود بنا کرده است روبرو می‌شوند.

در حالی که یک مشروب‌خوار سابق که راه‌حل ما را پیدا کرده است و به آگاهی کافی در مورد بیماری الکلیسم مسلح شده است، ظرف چند ساعت می‌تواند اعتماد یک الکلی دیگر را از هر جهت جلب کند و تا زمانی که این تفاهم به وجود نیامده است، هیچ نتیجه‌ای و یا احتمالاً نتیجه‌ی چندانی حاصل نخواهد شد.

به هنگام صحبت با مشروب‌خوار سابق، تازه‌وارد متوجه می‌شود که مخاطبش اشکالاتی شبیه او داشته است و شخصاً می‌داند که رفتاری چیست، سخن بیهوده نمی‌گوید و نحوه‌ی رفتارشان نشان می‌دهد که جواب درستی در چننه دارد، لیکن هرگز خود را مقدس‌تر نشان نمی‌دهد و فقط با تمایلی صادقانه می‌خواهد کمک کند؛ انتظاری برای دریافت پول و هیچ‌گونه توقعی در پس آن

فصل دوم: راه‌حلی وجود دارد

نیست، جلب نظر کسی لازم نیست و موعظه‌ای تحمیل نمی‌شود- اینها شرایطی هستند که ما آنها را بسیار مؤثر دیدیم. پس از یک چنین برخوردی، بسیاری از الکلی‌ها از بستر به پا خواهند خاست و دوباره شروع به قدم برداشتن می‌کنند.

هیچ یک از ما این کار را حرفه‌ی شخصی خود قرار نمی‌دهیم و نیز فکر نمی‌کنیم که اگر آن را حرفه‌مان قرار دهیم کارآمدی بیشتری خواهد داشت. ما احساس می‌کنیم ترک الکل فقط شروع کار است و بخش خیلی مهمتر کار یعنی به‌کارگیری اصول‌مان در خانه، محل کار و روابط‌مان با دیگران پیش روی‌مان قرار دارد. همه‌ی ما قسمت اعظم اوقات فراغت خود را به نحوی تنظیم می‌کنیم که در صفحات بعد ذکر خواهد شد، تعداد کمی از ما خوش‌اقبالانی هستند که در وضعیتی قرار می‌گیرند که تقریباً تمامی وقت خود را صرف این کار کنند.

در صورتی که ما، کار با الکلی‌ها را همچنان که بدان مشغول هستیم ادامه دهیم، شکی نیست که نتایج مثبت فراوانی حاصل خواهد شد، اما در واقع این فقط خراشی است که به جداره‌ی مشکل اصلی وارد می‌شود. بعضی از ما که در شهرهای بزرگ زندگی می‌کنیم، شاهدیم که چگونه هر روز صدها الکلی خود را به دست فراموشی می‌سپارند و شاید اگر این فرصتی که به ما داده شده است و ما از آن بهره‌جست‌ه‌ایم به آنها نیز عرضه شود، بسیاری از آنان بهبود می‌یابند. حال چگونه این موهبتی را که به طور رایگان به ما ارزانی شده است به دیگران تحویل دهیم؟

ما به این نتیجه رسیدیم که کتابی گمنام منتشر کنیم و مشکل را به صورتی که ما می‌بینیم مطرح نماییم. در این کتاب تجربیات و دانش ما توأمان عرضه شده است و بایستی برنامه‌ی مفیدی را به افرادی که مشکل مشروب‌خواری دارند ارائه دهد.

در این کتاب لزوماً راجع به مسائل پزشکی، روان‌پزشکی، اجتماعی و مذهبی صحبت خواهد شد. ما می‌دانیم که این مسائل بنا به طبیعت خود بحث‌برانگیز هستند. هیچ چیز ما را آن‌قدر خوشحال نخواهد کرد، که بتوانیم کتاب را خالی از هرگونه پایه‌ای برای بحث و جدل بنویسیم. ما بیشترین سعی خود را به کار می‌بریم تا به این ایده‌آل نائل شویم. اکثر ما احساس می‌کنیم که احترام به عقاید مردم و

تحمل نقاط ضعف دیگران، به ما این قابلیت را خواهد داد که در کمک به آنها مفیدتر باشیم. زندگی ما به‌عنوان مشروب‌خواران سابق مستقیماً به این بستگی دارد که همیشه در فکر دیگران باشیم و راهی برای کمک و رفع احتیاج آنها پیدا کنیم.

ممکن است این سؤال برای شما پیش آمده باشد که چرا ما در اثر مشروب خوردن، تا این حد بیمار می‌شویم. بدون شک کنجکاو هستید که چون و چرای آن را کشف کنید و همچنین بدانید که چگونه برخلاف عقیده‌ی متخصصین، ما از این شرایط ناامید کننده‌ی ذهن و جسم بهبود یافته‌ایم و حال اگر شما یک الکلی هستید و تمایل به ترک آن دارید، احتمالاً خواهید پرسید: «چه باید کرد؟»

هدف این کتاب، پاسخ‌گویی دقیق به یک چنین سؤالاتی است. ما به شما خواهیم گفت این مهم را چگونه به انجام رسانده‌ایم. اما قبل از پرداختن به یک بحث مفصل، بد نیست به‌طور خلاصه نکاتی را بدان‌گونه که ما می‌بینیم، برای‌تان مطرح کنیم.

چند بار شنیده‌ایم که کسی به ما بگوید: «کنترل مشروب‌خوری من دست خودمه، اگر نخوام نمی‌خورم. چرا اون نمی‌تونه؟»، «چرا نمی‌تونی مثل آدم مشروب بخوری؟ اگر نمی‌تونی نخور». «یارو جنبه مشروب‌خوری نداره»، «آقا عرق نخور، به جاش آبجو یا شراب بخور». «آقا اون اراده نداره، اگر می‌خواست می‌تونست دست و رداره»، «چه زن خوبی داره، به‌خاطر اونم که شده باید دست و رمی‌داشت»، «دکتر بهش گفته اگر دوباره بخوره می‌میره، نگاش کن بازم مشغوله».

اینها حرف‌هایی است که همیشه در مورد مشروب‌خواران گفته می‌شود. در پس تمام این حرف‌ها دنیایی از ناآگاهی و سوءتفاهم نهفته است. می‌بینیم که این‌گونه اظهار نظرها از آنهایی است که واکنش‌شان با ما خیلی تفاوت دارد.

مشروب‌خواران متعادل اگر دلیل خوبی داشته باشند، با مشکل زیادی برای کنار گذاشتن همیشگی مشروب مواجه نمی‌شوند. آنها می‌توانند کنترل خوردن یا نخوردن مشروب را در دست بگیرند.

نوع خاص دیگر مشروب‌خوارِ قَهاری است که ممکن است عادت شدیدش به مشروب، به‌مرور، ذهن و جسمش را از بین ببرد. این نوع مشروب‌خواری باعث می‌شود که او چند سالی زودتر از مرگ طبیعی بمیرد. اما اگر دلایلی کافی -مانند بیماری شدید، عاشق شدن، سفر کردن و یا هشدار یک پزشک- را در دست داشته باشد، خواهد توانست مشروب‌خواری خود را تعدیل، یا به‌طور کلی متوقف کند، اگر چه ممکن است انجام این کار برایش مشکل و عذاب‌آور باشد و یا به مراقبت‌های پزشکی نیاز پیدا کند.

اما در مورد یک الکلی واقعی چطور؟ او ممکن است به‌عنوان یک مشروب‌خوارِ مُتعادل شروع کند؛ شاید به یک مشروب‌خوارِ قَهار تبدیل شود و شاید هم نه، به هر حال او در مرحله‌ای تماماً کنترل مصرف مشروب را از دست خواهد داد و هر بار که شروع به مشروب‌خواری کند، مجدداً کنترل از دستش خارج می‌شود.

این همان دوستی است که شما را متحیر کرده است، به ویژه ضعفش در کنترل مشروب. او در حال مشروب‌خواری کارهای بی‌معنی، غیرقابل‌تصور و غم‌انگیزی انجام می‌دهد. او یک دکتر جکیل و مسترهاید واقعی است. او را به‌ندرت در حالت تعادل می‌توان دید و همیشه تقریباً مست‌لایعقل است. شخصیت او در حالت مستی شباهت چندانی به حال طبیعی او ندارد، او ممکن است یکی از بهترین آدم‌های این دنیا باشد، اما پس از یک‌بار مشروب‌خواری تبدیل به موجودی غیرقابل‌تحمل، خطرناک و ضداجتماعی می‌شود. او نبوغ زیادی در بی‌خیال شدن و غفلت بی‌جا و نابه‌هنگام دارد و این مسئله مخصوصاً در زمانی که اخذ تصمیمی حساس و یا حفظ تعهدی مهم در پیش است به چشم می‌خورد. او اغلب در تمام موارد، معقول و متوازن است، اما اگر پای مشروب در میان باشد، تبدیل به آدمی خودخواه و ناصادق می‌شود. او غالباً از استعداد سرشار و قدرتی ویژه برخوردار است. به فنون و رموز مختلف آگاهی دارد و آینده‌ی کاری درخشانی در انتظارش می‌باشد. او از تمام این استعدادهای خدادادی برای تأمین آینده‌ی خود و خانواده‌اش به نحو احسن استفاده می‌نماید و سپس، با یک سیری مشروب‌خواری نامعقول، تمام رشته‌ها را پنبه می‌کند. او وقتی به رختخواب می‌رود، آن‌قدر مست است، که نیاز دارد ساعت‌ها بخوابد، اما صبح

روز بعد، به دنبال بطریِ مشروبی می‌گردد که شب قبل آن را مخفی کرده است. او کسی است که اگر استطاعتش اجازه دهد، به مقدار زیاد مشروب می‌خرد و آن را در تمام نقاط خانه جاسازی می‌کند تا کسی نتواند تمام بطری‌های مشروبش را پیدا کند و إحياناً دور بریزد. وقتی اوضاع از این هم بدتر شد، از قرص‌های آرام بخش قوی به همراه مشروب استفاده می‌کند تا اعصاب خود را آرام کند و بتواند سر کار رود. اما روزی خواهد رسید که دیگر به سادگی از پس این کار بر نمی‌آید و او دوباره تمام وقت مست و پاتیل است. شاید به پزشکی رجوع کند تا برایش مورفین یا مُخدر دیگری تجویز نماید که به کمک آن واکنش‌های کمبود الکل، قابل تحمل شود. مرحله بعد، آفتابی شدن در بیمارستان‌ها و تیمارستان‌ها است.

شرح فوق، به هیچ وجه نمایانگر تصویر کاملی از یک الکلی حقیقی نیست و همچنان که الگوهای رفتاری ما با یکدیگر متفاوت است، تصویر بالا نیز فقط به طور تقریبی الکلی را توصیف می‌کند.

چرا رفتار او این چنین است؟ اگر صدها بار تجربه به او نشان داده است که مفهوم آن نوشیدنیِ اول منجر به یک شکستِ بزرگِ دیگر به همراه تمامی رنج‌ها و حقارت‌های ناشی از آن می‌شود، چرا آن پیک اول را می‌نوشد؟ چرا نمی‌تواند از خوردنش خودداری کند؟ چه اتفاقی برای نیروی اراده و قدرتِ ادراکی که هنوز هم گاه در موارد دیگر از خود نشان می‌دهد افتاده است؟

شاید هرگز جواب کاملی برای این سؤالات پیدا نشود. در این که چرا الکلی واکنشی متفاوت از مردم عادی نسبت به الکل نشان می‌دهد، عقاید کاملاً گوناگونی وجود دارد. ما مطمئن نیستیم که چرا پس از گذشتن از مرز بخصوصی، دیگر نمی‌توان کار چندانی برای او انجام داد. ما جوابی برای حل این معما نداریم.

ما می‌دانیم تا زمانی که فرد الکلی از مشروب دوری کند، رفتار و کردارش شبیه دیگران خواهد بود، که این ممکن است ماه‌ها و یا سال‌ها ادامه پیدا کند، همین‌طور می‌دانیم، به مجردی که الکل وارد بدن الکلی شود، به هر صورت و مقدار که باشد، فعل و انفعالی را به وجود می‌آورد که هم روی جسم و هم روی ذهن تأثیر

فصل دوم: راه‌حلی وجود دارد

می‌گذارد و خودداری از ادامه مشروب‌خواری را تقریباً محال می‌کند. این مطلب را تجربه هر الکلی بی‌تردید تأیید خواهد کرد.

اگر دوست ما هرگز سراغ آن نوشیدنی اولی که این چرخه‌ی وحشتناک را دوباره به حرکت درمی‌آورد نمی‌رفت، مشاهدات فوق صرفاً به درد مراکز پژوهشی می‌خورد و دیگر کاربردی نداشت. بنابراین مشکل اصلی یک الکلی ریشه در ذهن او دارد نه جسمش. اگر از یک الکلی بپرسید، چرا آن مشروب‌خواری آخر را شروع کردی؟ احتمالاً یکی از صدها دلیلی را که همیشه در آستین دارد، تحویل خواهد داد. بعضی اوقات این بهانه‌ها، موجه به نظر می‌رسند، اما با توجه به عواقبی که مشروب‌خواری در پی دارد، هیچ یک از این بهانه‌ها موجه نیست و درست مانند فلسفه مردی است که وقتی سرش درد می‌کند، با چکش بر سر خود بکوبد. اگر بهانه‌های فریبنده‌ی الکلی را به رخ او بکشید، یا با خنده از آن در می‌رود و یا عصبی می‌شود و از صحبت خودداری می‌نماید.

گاهی ممکن است حقیقت را بگویید که در آن صورت خواهد گفت که نمی‌داند به چه دلیلی آن نوشیدنی اول را خورده است. بعضی از الکلی‌ها گاه از بهانه‌های خود راضی هستند، اما قلباً نمی‌دانند که چرا این عمل را انجام می‌دهند. پس از مزمَن شدن این بیماری، سردرگمی الکلی بیشتر می‌شود، اما در او همچنان این فکر سیمج وجود دارد که روزی بتواند به طریقی این بازی را ببرد، در حالی که در بیشتر مواقع یک ظَن قوی به او می‌گوید، شتری که در خانه‌اش خوابیده است، دیگر هرگز بلند نخواهد شد.

چقدر این مطلب واقعیت دارد. تعداد کمی به حقیقت این موضوع پی می‌برند. دوستان و اقوام این‌گونه مشروب‌خواران به طور مبهمی احساس می‌کنند که این مشروب‌خواران غیرعادی هستند. اما همگی به امید آن نشست‌اند که روزی بیمار رنجورشان از این خواب سنگین مرگ‌بار به پا خیزد و قدرت اراده‌ی خود را دوباره به دست آورد.

حقیقت دردناک این است که این شخص، یک الکلی واقعی است و آن روز خوش ممکن است هرگز نیاید، زیرا او دیگر کنترل خود را از دست داده است. در

نقطه‌ی بخصوصی از مشروب‌خواری، هر یک از الکلی‌ها به مرحله‌ای می‌رسند، که پس از آن حتی قویترین خواسته ترک الکل هم دیگر به هیچ وجه کاری از پیش نمی‌برد و این حالت غم‌انگیز مدت‌ها قبل از آن که روح الکلی از آن باخبر شود اتفاق افتاده است.

واقعیت این است که بیشتر الکلی‌ها بنا به دلایلی که هنوز روشن نیست، قدرت انتخاب خود را در مورد مشروب‌خواری از دست داده‌اند و نیرویی که اراده نامیده می‌شود، عملاً از صحنه‌ی زندگی آنها محو می‌شود. ما در زمان‌های خاصی حتی قادر نیستیم خاطره زجر، شکنجه و سرشکستگی یک‌هفته یا یک‌ماه قبل را به‌طور جدی در ذهن خود زنده و مجسم کنیم. ما در مقابل اولین گلیاس مشروب قدرت دفاع نداریم.

معمولاً فکر آن عواقب دردناک که پس از صرف حتی یک گلیاس آبجو، تقریباً به‌طور قطع در انتظار ماست، اصلاً به مغز ما راه پیدا نمی‌کند تا ما را از این کار باز دارد. اگر احیاناً یک چنین افکاری هم در ما باشد، افکاری است بسیار بی‌مایه و ما آن را به سرعت با یک فکر کهنه و مُندرس پس می‌زنیم و به خود می‌گوییم که این بار دیگر می‌توانیم مانند مردم عادی مشروب بخوریم. فرد الکلی این دفاع غریزی را که باعث می‌شود هر انسانی از گذاشتن دست بر روی یک اجاق داغ اجتناب کند کاملاً از دست می‌دهد.

او ممکن است به سادگی به خود بگوید، «این دفعه دیگه دستمو نمی‌سوزونه، نگاه کن اینجوری» و یا امکان دارد به‌طور کلی در این مورد فکری نکند. برای بعضی از ما، بارها پیش آمده است که به همین صورت سهل‌انگارانه دوباره مشروب خوردن را شروع کرده‌ایم و پس از سومین و چهارمین دفعه، به بار رفته و مُشت بر روی پیش‌خوان کوبیده و با خود گفته‌ایم: «خدایا چطور شد که دوباره شروع کردم» و بعد سعی داریم که این فکر را جایگزین کنیم: «خُب، بعد از خوردن ششمین نوشیدنی بس می‌کنم» یا «نخورم که چی بشه؟».

وقتی یک چنین طرز تفکری، در شخصی که دارای خصوصیات یک الکلی است رخنه کند، احتمالاً خود را در موقعیتی قرار داده است که از دست انسان‌ها کاری

فصل دوم: راه‌حلی وجود دارد

ساخته نیست و اگر او را به زنجیر نکشند، احتمالاً مرگ و یا دیوانگی همیشگی در انتظارش خواهد بود. این واقعیت‌های تلخ، به وسیله الکی‌های بی‌شماری در طول تاریخ به اثبات رسیده است و اگر لطف خداوند شامل حال ما نشده بود، هزاران مثال غیرقابل انکار دیگر هم به آنها اضافه می‌شد. بسیاری الکی‌هایی که تمایل به ترک دارند، اما نمی‌توانند.

یک راه‌حل وجود دارد. لازمه‌ی توفیق در آن پای بر روی غرور گذاشتن، اعتراف به نقص‌ها و درون‌نگری است و با آنکه تقریباً هیچ یک از ما علاقه‌ای به رعایت این اصول نداشتیم، اما شاهد تأثیر واقعی آن در زندگی دیگران بودیم و به‌مرور دریافتیم، زندگی به آن صورتی که ما گذران می‌کردیم، بیهوده و نافرجام بوده است. وقتی کسانی که مشکل مشروب‌خواری‌شان حل شده بود سعی کردند به ما نزدیک شوند، دیگر هیچ چیز برای مان باقی نمانده بود و آنها ابزار ساده معنوی را پیش پای ما قرار دادند. ما اکنون به معنای واقعی به بهشت دست یافته‌ایم و به طرف بُعد چهارم حیات پرتاب شده‌ایم، بُعدی که در خواب هم آن را ندیده بودیم.

نکته مهم و بدون کم و کاست این است: که ما تجریات روحانی عمیق و مؤثری داشته‌ایم، این تجربه‌های روحانی تمام نقطه‌نظرهای ما را در مورد زندگی، همونوعان و آفرینش کاملاً دگرگون کرده است. امروز زندگی ما حول محور این واقعیت بنیادین می‌چرخد که آفریدگار ما به گونه‌ای واقعاً معجزه‌آسا وارد قلب و زندگی ما شده است. خداوند در زندگی ما کارهایی کرده است که ما خود هرگز به تنهایی قادر به انجامش نبوده‌ایم.

اگر شدت بیماری شما به همان حدی است که ما از آن رنج می‌بردیم، به اعتقاد ما راه‌حل میان‌بری برای تان وجود ندارد. ما در موقعیتی قرار داشتیم که زندگی برای مان غیرممکن شده بود و به جایی رسیده بودیم که دیگر کمک هیچ انسانی نمی‌توانست ما را بازگرداند، در آن صورت می‌بایست یکی از این دو گزینه را قبول می‌کردیم، یکی اینکه تا آنجا که می‌توانستیم چشمان مان را کاملاً بر

۱ - برای شرح کامل به ضمیمه‌ی دوم (تجربه روحانی) مراجعه شود.

روی وضع غیرقابل تحملِ مان می‌بستیم و راهی عاقبت دردناک خود می‌شدیم و دیگر این که کمک روحانی را قبول می‌کردیم. از آنجا که تمایلی باطنی در ما بود، کمک روحانی را پذیرفتیم و خواستیم تا در این راه قدم بگذاریم.

ما یک تاجر آمریکایی توانمند، با درایت و متشخص را می‌شناسیم که سالیان دراز از آسایشگاهی به آسایشگاه دیگر نقل مکان می‌کرد و پس از آنکه با حاذق‌ترین روان‌پزشکان آمریکا مشورت کرد، بالأخره راهی اروپا شد تا خود را به دست روانپزشک سرشناس (دکتر یونگ) بسپارد. او با آنکه به خاطر تجربیات گذشته‌ی خود، در این مورد چندان خوش‌بین نبود، اما با این حال با اعتماد بی‌سابقه‌ای دوران درمان خود را به پایان رساند. حالات جسمی و روحی او بسیار خوب بود و مهمتر از همه، باور داشت با اطلاعات گران‌قیمتی که از عملکرد درونی ذهنی خود و منشاء و ریشه‌های پنهانی آن به دست آورده است، دیگر برایش امکان لغزشی وجود ندارد، ولی با این حال طولی نکشید که بار دیگر کارش به مشروب‌خواری کشید و حیران و سرگردان، این بار هیچ‌گونه دلیل قانع‌کننده‌ای برای لغزش دوباره خود نیافت.

او دوباره به سراغ دکتر یونگ که برایش مرد بسیار قابل احترامی بود رفت و بدون مقدمه از او پرسید که چرا نتوانسته است بهبود پیدا کند. او بیش از هر چیز، آرزو داشت که قدرت‌کنترل خود را دوباره به دست آورد. او با آنکه در مورد بقیه‌ی مشکلات زندگی منطقی و متعادل به‌نظر می‌رسید، اما در مورد الکل به هیچ وجه از خود کنترلی نداشت. چرا این طور بود؟

با التماس از دکتر خواست حقیقت را راست و پوست‌کنده برایش بگوید و جوابش را هم گرفت. به عقیده‌ی دکتر هیچ‌گونه آمیدی برایش نبود و به دست آوردن مجدد موقعیت اجتماعی گذشته‌اش دیگر هرگز امکان نداشت. دکتر بر این عقیده بود، که اگر خیال زنده ماندن دارد، یا باید در غل و زنجیر باشد و یا یک محافظ شخصی را آجیر کند. این بود عقیده‌ی آن پزشک چیره‌دست.

اما این مرد هنوز زنده و آزاد است، به محافظ شخصی و قفل و بند هم نیازی ندارد، او می‌تواند مانند همه‌ی مردمان آزاد دنیا، بدون دردسر به هر کجای دنیا

که می‌خواهد برود، با این شرط که تمایل داشته باشد که به روش و نگرش ساده اما قطعی، (که دکتر در ادامه می‌گوید) همچنان پایبند باشد.

بعضی از خوانندگان الکی ما ممکن است فکر کنند که آنها نیازی به کمک روحانی ندارند. اجازه دهید بقیه‌ی صحبت‌های آن دکتر با دوست‌مان را برای‌تان بازگو کنیم.

دکتر گفت: «تو افکار یک الکی مژمن را داری، من تا به حال حتی یک مورد هم ندیده‌ام که کسی حالت ذهنی‌اش به حد تو رسیده باشد و بهبود یابد». احساس دوست ما مثل آن بود که درهای جهنم را از درون به‌رویش ببندند و کلونش را هم بیاندازند.

او به دکتر گفت: «آیا هیچ استثنایی وجود دارد؟»

دکتر جواب داد «بله، استثناءهایی در مورد افرادی چون تو از قدیم بوده است. در اطراف و اکناف گهگاهی دیده شده است که الکی‌ها به تحوُّلی دست یافته‌اند که بدان تجربه‌ی روحانی حیات‌بخش می‌گویند، به نظر من این پدیده‌های نادر، شگفت‌انگیزند. چنین به نظر می‌رسد که این افراد دست‌خوش تغییرات و بازسازی‌های عظیم عاطفی می‌شوند، ایده‌ها، احساسات و مواضع فکری که زمانی نیروهای هدایت‌گر زندگی این انسان‌ها بوده است، ناگهان به کناری رانده می‌شود و مجموعه‌ی کاملاً جدیدی از مفاهیم و انگیزه‌ها در وجود آنها شروع به شکل گرفتن می‌کند. در واقع سعی من هم به وجود آوردن مقداری از آن توازن عاطفی در تو بوده است. روش من در مورد بسیاری از افراد موفقیت‌آمیز بوده است، اما با الکی‌هایی چون تو، تاکنون توفیقی نداشته‌ام»^۱.

پس از شنیدن این مطالب خیال دوست ما تا حدی آسوده شد، به‌خاطر آورد که به هر حال او یک عضو خوب کلیسا بوده است، اما امیدش دوام چندانی نیاورد چون دکتر به او گفت با آنکه عقاید مذهبی او بسیار خوب هستند، لیکن در این مورد، خاصیت تجربه‌ی عمیق روحانی را که لازمه‌ی دگرگونی است ندارند.

^۱ - برای شرح کامل ضمیمه‌ی دوم (تجربه‌ی روحانی) مراجعه شود.

دوست ما در حال دست و پا زدن در این بلا تکلیفی بود که آن تجربه‌ی خارق‌العاده‌ی روحانی برایش پیش آمد، تجربه‌ای که گفتیم او را یک مرد آزاد ساخت.

ما هم به نوبه‌ی خود همچون غریقی در مانده، به دنبال یک چنین راه‌حلی بودیم. آنچه که در ابتدا پوچ و سبک به نظر می‌آمد ثابت شد که دست با محبت و پُر قدرت خداوند است. در واقع به ما یک زندگی جدید و یا بهتر بگوییم «یک راهنمای زندگی» ارزانی شده است که واقعاً مثرتر می‌باشد.

روان‌شناس برجسته‌ی آمریکا ویلیام جیمز در کتاب «انواع تجربه‌های مذهبی» به روش‌های گوناگونی که مردم را به کشف خدا نائل کرده است اشاره می‌کند. ما اصلاً تمایل نداریم کسی را متقاعد کنیم که فقط یک راه برای رسیدن به ایمان وجود دارد. اگر آنچه که تا به حال آموخته‌ایم و حس کرده‌ایم اصولاً دارای مفهومی باشد، معنایش این است که همه ما از هر نژاد، اعتقاد و رنگی که باشیم، فرزندان یک خالق زنده‌ایم و در صورت تمایل و صداقت کافی، می‌توانیم طبق شرایط ساده و قابل فهمی با او رابطه برقرار کنیم. برای کسانی که وابستگی‌های مذهبی دارند، هیچ موردی اینجا وجود ندارد که به اعتقاد و رُسوم مذهبی آنها خدشه وارد کند. درخصوص این‌گونه مسائل هیچ‌گونه اصطکاک‌ی در میان ما نیست.

ما فکر می‌کنیم اعتقادات مذهبی اعضای ما، ربطی به کار ما ندارد، این مطلب می‌بایستی به‌طور کامل مسئله‌ای خصوصی تلقی شود و هر فرد با توجه به اعتقادات پیشین خود و حق انتخابی که در حال حاضر دارد، می‌تواند برای خود تصمیم بگیرد. این چنین نیست که همه‌ی ما به گروه‌های مذهبی بپیوندیم، لیکن اکثر ما این‌گونه عضویت‌ها را محترم می‌شماریم.

در فصل بعد، به درک کلی خود از بیماری الکلیسم خواهیم پرداخت و فصل بعدی آن، خطاب به شکاکان به وجود یا عدم وجود خداوند می‌باشد، در اینجا باید خاطرنشان کنیم که بسیاری از کسانی که اکنون در میان ما هستند از همین دسته بوده‌اند. ممکن است تعجب‌آور باشد، ولی ما این عقاید را مانع چندان سختی در راه رسیدن به یک تجربه‌ی روحانی نمی‌دانیم.

فصل سوم

مطالبی بیشتر درباره ی الکلیسم

اکثر ما مایل نبودیم بپذیریم که الکلی واقعی هستیم. هیچ کس نمی خواهد فکر کند که از نظر جسمی و فکری با دیگران تفاوت دارد. بنابراین کوشش های بی شمار و بیهوده ی ما برای اثبات این ادعا که ما هم می توانیم مانند دیگران مشروب خواری کنیم چندان تعجب آور نیست و این آرزوی بزرگ هر مشروب خوار غیر عادی است که روزی به طریقی قادر به کنترل و لذت بردن از الکل خواهد شد. سماجت الکلی ها در این خیال واهی، به راستی حیرت انگیز است و بسیاری از آنها آن را تا دروازه های مرگ و جنون دنبال می کنند.

ما به تجربه آموخته ایم که باید الکلی بودن مان را با تمام وجود بپذیریم. این اولین قدم بهبودی است و این تصور نادرست که ما با دیگران تفاوت نداریم و یا در حال حاضر نداریم، باید درهم شکنند.

ما الکلی ها مردان و زنانی هستیم که کنترل مشروب خواری خود را از دست داده ایم و می دانیم که هیچ الکلی واقعی، هرگز نمی تواند این کنترل را دوباره به دست آورد. ما گاه احساس می کردیم که دوباره در حال به دست آوردن کنترل هستیم، اما این فواصل کوتاه، هر بار با از دست رفتن کنترل بیشتری همراه بود و بالأخره زندگی ما را به وضع خجالت آور، رقت انگیز و غیر قابل تصویری کشاند. ما مجاب شده ایم که الکلی هایی نظیر ما، در چنگال یک بیماری پیش رونده گرفتارند. ما در هر فاصله زمانی قابل ملاحظه ای که این بیماری را در نظر بگیریم می بینیم که همیشه بدتر شده و هیچ وقت بهتر نشده است.

ما مانند انسان هایی هستیم که پای شان را از دست داده اند؛ و دیگر آن را هرگز باز نخواهند یافت و هیچ گونه درمانی هم که بتواند الکلی هایی مثل ما را به حالت عادی باز گرداند هنوز پیدا نشده است. ما به هرگونه علاجی که به تصور آید متوسل

شده‌ایم و در بعضی موارد بهبودی کم‌دوامی هم پیدا کرده‌ایم، اما همیشه لغزش به مراتب شدیدتری به دنبال آن بوده است. پزشکانی که با الکلیسم آشنایی دارند، می‌دانند که هرگز نمی‌توان یک الکلی واقعی را به یک مشروب‌خوار عادی تبدیل کرد. علم و دانش ممکن است روزی به این مهم دست یابد، اما تاکنون این چنین نشده است.

علی‌رغم مطالبی که گفته شد، بسیاری از الکلی‌های واقعی، خود باور ندارند که جزء این دسته می‌باشند. آنها سعی می‌کنند با توسل به انواع آزمایش‌ها و خودفریبی‌ها، ثابت کنند که از این قانون مستثنی بوده و لذا الکلی نیستند. ما در مقابل هر مشروب‌خوارِ کنترل‌ناخته‌ای که بتواند مانند یک چنتمَن مشروب‌خواری کند، به احترام سَر تعظیم فرود می‌آوریم. خدا می‌داند که ما هم چقدر وقت و کوشش خود را به کار برده‌ایم تا بلکه بتوانیم مانند مردم عادی مشروب‌خواری کنیم!

اینها روش‌هایی است که ما آزمایش کرده‌ایم: فقط صرف آبجو، محدود کردن مقدار مشروب، نخوردن مشروب به تنهایی، اجتناب از مشروب در بامداد، صرف مشروب فقط در منزل، نگاه نداشتن مشروب در منزل، خودداری از صرف مشروب در ساعات اداری، نوشیدن مشروب فقط در مجالس، تعویض از اسکاچ به برندی، صرف شراب‌های طبیعی، استعفاء از شغل در صورت مشروب خوردن در محل کار، رفتن به مسافرت، نرفتن به مسافرت، توبه کردن ابدی (با قَسَم و بی‌قَسَم)، اشتغال به فعالیت‌های ورزشی، مطالعه‌ی کتاب‌های مَفْرَح روح، رفتن به دهکده‌های تندرستی و آسایشگاه‌ها، کارهای داوطلبانه در تیمارستان‌ها. این فهرست را می‌توان تا بی‌نهایت ادامه داد.

ما مایل نیستیم کسی را الکلی خطاب کنیم، اما شما می‌توانید هرچه زودتر به این تشخیص از خودتان برسید. برای انجام این کار به نزدیک‌ترین بار مشروب بروید و سعی کنید مشروب‌خواری خود را کنترل کنید، مشروب خوردن و قطع ناگهانی آن را امتحان کنید و این کار را بیش از یک‌بار انجام دهید، اگر با خود صادق باشید در مدت کوتاهی متوجه خواهید شد که الکلی واقعی هستید یا نه. اگر این

آزمایش کمک کند که شما از وضعیت خود اطلاع پیدا کنید، به خماری‌اش می‌آرزد.

ما هرچند که نمی‌توانیم ثابت کنیم، ولی یقین داریم که اکثرمان قادر بودیم در مراحل ابتدایی، مشروب‌خواری خود را متوقف کنیم. اما مشکل اینجاست که معدودند الکلی‌هایی که تا زمان باقی است، تمایل کافی به ترک الکل از خود نشان بدهند. ما در چند مورد کسانی را دیده‌ایم که علائم الکلیسم در آنها کاملاً مشهود بوده است، اما توانستند برای یک مدت طولانی مشروب‌خواری خود را به مدّت تمایل زیاد و اشتیاق نیرومندی که داشتند، متوقف کنند. در اینجا داستان یکی از این افراد را تعریف می‌کنیم.

این داستان مرد سی ساله‌ای است که به مشروب‌خواری تَفَنُّنی مشغول بود و چنان در مشروب‌خواری افراط می‌کرد که در صبح روز بعد ناچار بود با الکل بیشتری اعصاب مُلتهب خود را آرام کند. این مرد که آرزوی موفقیت در کسب و کار خود را داشت، سرانجام متوجه شد، در صورتی که به مشروب‌خواری همچنان ادامه دهد، هرگز به جایی نخواهد رسید، زیرا به مجرد شروع به مشروب‌خواری کنترل خود را بلافاصله از دست می‌داد. بنابراین تصمیم گرفت تا زمانی که در کسب توفیق نیافته و به مرحله بازنشستگی نرسیده است از خوردن مشروب خودداری کند. این مرد استثنایی به مدت ۲۵ سال در تصمیم استوار ماند و در ۵۵ سالگی پس از موفقیت در کسب و کارش بازنشست شد، اما او نیز مانند تمام الکلی‌های دیگر عملاً قربانی این عقیده شد که پس از یک مدت طولانی هشیاری و ریاضت، قادر خواهد بود، مانند مردم عادی مشروب‌خواری کند، ولی ظرف مدت دو ماه به یک کارتن‌خواب بَطری به‌دست مَبَدل شد که سرانجام مبهوت و سرفکننده راهی بیمارستان گردید. او چند بار دیگر هم سعی کرد مشروب‌خواری خود را مُقید کند که نتیجه آن چند سفر دیگر به بیمارستان بود. سرانجام تمام قوای خود را جمع کرد و کوشید تا بلکه بتواند به یک‌باره و برای همیشه مشروب‌خواری را متوقف کند، لیکن متوجه شد که نمی‌تواند. او هرگونه راه‌حلی را که با پول می‌شد خرید آزمایش کرد، اما هر بار تلاشش با شکست مواجه می‌شد و با این که در سنین بازنشستگی مردی نیرومند به‌نظر می‌رسید، ظرف چهار سال به‌تدریج

بُنیهِی خود را از دست داد و سرانجام راهی گورستان شد.

این مورد در بَرگیرنده‌ی درسی پُرآرزش است. بیشتر ما باور داشتیم که پس از یک پرهیزِ دراز مدت از الکل، خواهیم توانست به‌طور عادی مشروب‌خواری کنیم، اما داستان این مرد به ما نشان داد که این‌گونه نیست، زیرا او در سن پنجاه و پنج سالگی دریافت بیماریش در همان مرحله‌ای است که در سن سی سالگی بوده است. این حقیقت دوباره و دوباره به اثبات رسیده است که «یک الکلی همیشه الکلی باقی می‌ماند» و اگر ما پس از مدتی هُشیاری، مشروب‌خواری را از سر بگیریم، طولی نخواهد کشید که وخامت حالِ مان دوباره به وضع سابق برمی‌گردد. در صورتی که خیال ترک الکل را داریم، باید فکر هر نوع پیش‌شرطی برای آینده و هرگونه نیتِ دُزدکی که روزی در برابر الکل مَصون خواهیم شد، را از سر بیرون کنیم.

ممکن است بعضی از جوانان پس از خواندن داستان بالا تشویق شوند و فکر کنند که آنها هم مانند این مرد می‌توانند به اِتکای اراده مشروب‌خواری را متوقف کنند. ما شک داریم که تعداد زیادی بتوانند این کار را انجام دهند، زیرا آنها واقعاً مایل به دست کشیدن از مشروب‌خواری نیستند. افکار این‌گونه افراد به نحو عجیبی به انحراف کشیده شده است و حتی یک نفر از آنها هم به سختی ممکن است بتواند در این امر موفق شود. گروهی از اعضای جمعیت ما که سن‌شان کمتر از سی‌سال است ظرف مدت چند سال همان‌قدر درمانده شدند که بعضی‌ها پس از بیست سال به آن می‌رسند.

برای ابتلای شدید به این بیماری لزومی ندارد که سال‌ها مشروب‌خواری کنیم و یا مانند بعضی‌ها الکلِ زیادی مصرف کرده باشیم. این حقیقت بیشتر در مورد زنان صدق می‌کند، آنها اگر مستعد باشند در مدت چند سال به یک الکلی واقعی تبدیل می‌شوند و دیگر راهی برای بازگشت‌شان وجود نخواهد داشت. عده‌ی بخصوصی از مشروب‌خواران وجود دارند که الکلی خطاب شدن را توهین بزرگی به خود می‌دانند و در عین حال تعجب می‌کنند که چرا نمی‌توانند مشروب‌خواری خود را متوقف کنند. ما که با علائم این بیماری آشنایی

داریم، هم‌روزه در بین جوانان عده‌ی زیادی را که مُستعد این بیماری هستند مشاهده می‌کنیم، اما متقاعد کردن آنها کار بسیار دشواری است!

ما وقتی گذشته‌ی خود را مرور می‌کنیم متوجه می‌شویم مشروب‌خواری مان سال‌ها قبل، از مرزی که دیگر اِزاده در آن نقشی داشته باشد، گذشته بود. اگر کسی هنوز در این مورد شکی برایش باقی مانده است، سعی کند به مدت یک‌سال مشروب‌خوردن خود را متوقف کند. در صورتی که الکلی واقعی بوده و بیماری‌اش پیشرفته باشد، شانس چندانی برای موفقیت ندارد. ما در اوایل مشروب‌خواری خود گاه می‌توانستیم به مدت یک سال و یا بیشتر هُشیار بمانیم، اما پس از مدتی دوباره با شدتی بیشتر، آن را از سر می‌گرفتیم. با آنکه ممکن است شما برای مدت قابل ملاحظه‌ای نوشیدن را متوقف کنید، اما هنوز ممکن است استعداد این بیماری را در خود داشته باشید. ما فکر می‌کنیم از جمع کسانی که این کتاب برای‌شان جالب توجه است، عده کمی قادر باشند به مدت یک‌سال خُشک و به دور از الکل بمانند، بعضی از آنها حتی یک روز هم نمی‌توانند، اما اکثر آنها ممکن است چند هفته‌ای دوام بیاورند.

برای آنهایی که قادر نیستند به‌طور متعادل مشروب بخورند، مسئله این است که چگونه آن را کلاً کنار بگذارند. با در نظر گرفتن این حقیقت که خواننده تمایل به ترک دارد، باید دید که آیا می‌تواند بدون بهره‌گیری از یک اساس روحانی موفق شود. جواب این مطلب بستگی مستقیم به آن دارد که او تا چه حد قدرت انتخاب خود را در مورد مشروب‌خواری از دست داده است. بسیاری از ما احساس می‌کردیم که قابلیت‌های فردی زیادی داریم، اما با وجود تمایل شدید به ترک دائمی، انجامش برای‌مان مقدور نبود. به‌نظر ما این، همان خصوصیت مَبهوت‌کننده الکلیسم است که علی‌رغم نیاز و تمایل شدیدمان، کوچکترین قدرتی برای دوری از آن در خود پیدا نمی‌کنیم.

حال چگونه به خوانندگان خود کمک کنیم تا هر طور که خود صلاح می‌دانند مشخص کنند که آیا یکی از ما هستند یا نه؟ آزمایش خودداری از مشروب‌خواری به

^۱ این موضوع برای زمانی صادق است که این کتاب برای اولین بار به چاپ رسید. اما بررسی‌های انجام شده در اعضای کانادایی و آمریکایی در سال ۲۰۰۳ نشان داد که یک‌پنجم اعضای A.A.، ۳۰ سال و زیر ۳۰ سال بودند.

مدت یک‌سال بسیار سودمند است، اما فکر می‌کنیم بتوانیم خدمت به مراتب بزرگتری در حق الکلی‌هایی که در عذاب هستند و شاید هم در حق جامعه‌ی پزشکی انجام دهیم. ما مایلیم برخی از حالات درون ذهن را که در نهایت منجر به لغزش به سوی مشروب‌خواری می‌شود برای‌تان تشریح کنیم، زیرا به وضوح مشخص است که شرایط فکری قسمت اعظم مشکل را تشکیل می‌دهد.

چگونه افکاری در مُخیله‌ی یک الکلی وجود دارد که او را مجبور می‌کند، آزمایش جان‌فرسای شروع دوباره‌ی مشروب‌خواری را تکرار کند؟ دوستان و آشنایان یک الکلی از اینکه می‌بینند دوست‌شان که در آستانه‌ی طلاق و ورشکستگی است، بار دیگر قدم به مشروب‌فروشی می‌گذارد دچار حیرت می‌شوند. او چرا این کار را می‌کند؟ چگونه افکاری در او وجود دارد؟

اولین مثال ما دوستی است به نام جیم، این مرد، همسر و خانواده بسیار خوبی دارد، یک بنگاه فروش اتومبیل پُرمفعت به ارث برده است و سابقه درخشانی در جنگ جهانی داشته است. او مردی باهوش و در کار خود از مهارت ویژه‌ای برخوردار است و مردم همگی او را دوست دارند. تا آنجا که ما می‌دانستیم گذشته از خوی عصبی‌اش، طبیعی و عادی به نظر می‌رسید. او تا سن ۳۵ سالگی دست به مشروب نزنده بود، اما پس از شروع به مشروب‌خواری، ظرف چند سال آن‌چنان اختیار خود را از دست داد که اجباراً او را تحویل آسایشگاه روانی دادند. در زمان خروج از آسایشگاه ما با او آشنا شدیم.

ما آنچه را که در مورد بیماری الکلیسم و راه‌حل آن می‌دانستیم با او در میان گذاشتیم و او زندگی خود را از سرگرفت، خانواده خود را دوباره جمع و جور کرد و به کار فروش اتومبیل در جایی که خود قبلاً صاحب آن بود و به علت مشروب‌خواری آن را از دست داده بود، پرداخت. تا مدتی همه چیز به خوبی پیش می‌رفت، اما او که در توسعه‌ی شعاع روحانی زندگی خویش اقدامی نکرده بود ناگهان غافلگیر شد و در فاصله‌ی کوتاهی چندین بار، کارش به مستی کشید. ما در هر یک از این دفعات به سراغ او رفتیم و با او کار می‌کردیم و به دقت بررسی می‌کردیم که چه اتفاقی در او رخ داده است. او قبول داشت که یک الکلی واقعی است و وضع و خیمی دارد. او می‌دانست اگر این‌گونه ادامه دهد دوباره روانه تیمارستان خواهد شد. ضمن اینکه

خانواده‌اش و کسانی که عمیقاً به آنها علاقه داشت را به زودی از دست خواهد داد.

اما با این وجود دوباره کارش به مستی کشیده شد. ما از او خواستیم اتفاقی را که برایش افتاده بود دقیقاً برایمان تشریح کند. او گفت: «من روز سه‌شنبه به محل کارم رفتم، آن روز به خاطر کار در مؤسسه‌ای که قبلاً خود صاحب آن بودم احساس ناراحتی می‌کردم. چند کلامی بین من و رئیس‌م رد و بدل شد که چندان مهم نبود. تصمیم گرفتم برای دیدن یکی از مشتریان احتمالی، با ماشین به حومه شهر بروم. در راه احساس گرسنگی کردم و در یک رستوران کنار جاده که یک (بار) هم داشت توقف کردم، هیچ‌گونه قصدی برای خوردن مشروب نداشتم و فقط در فکر خریدن یک ساندویچ بودم. فکر کردم در این محلی که سال‌هاست در آن رفت و آمد دارم، امکان یافتن یک خریدار اتومبیل هم وجود دارد. من در طول چند ماهی که هُشیار بودم بارها در این رستوران غذا خورده بودم. در پشت میزی نشستم و یک ساندویچ و لیوانی شیر سفارش دادم. هنوز فکری از مشروب‌خواری در سرم نبود، دوباره ساندویچ و شیر دیگری سفارش دادم.

ناگهان این فکر چون برق از سرم گذشت که اگر یک استکان ویسکی را در لیوان شیر خود مخلوط کنم، چون معده‌ام خالی نیست، در نتیجه آذیتم نخواهد کرد. یک استکان ویسکی سفارش دادم و آن را در لیوان شیر خود ریختم، مطمئن نبودم که کار درستی کرده‌ام، اما همین‌طور که ویسکی را می‌خوردم فکر این که معده‌ام خالی نیست خیالم را راحت کرد. این آزمایش آن‌قدر خوب پیش رفت که ویسکی دوم را سفارش دادم و آن را به داخل لیوان شیر سرازیر کردم و چون به نظر نمی‌رسید که آذیتم کند بار دیگر سفارش خود را تکرار کردم.»

بدین ترتیب یک‌بار دیگر جیم کارش به تیمارستان کشیده شد. او با آن که رفتن به تیمارستان تهدیدش می‌کرد، از دست دادن خانواده و شغل برایش محرّز بود، زجرهای شدید جسمی و روحی حاصل از مشروب‌خواری‌های پیشین را فراموش نکرده بود. او اطلاعات جامعی در مورد خود به‌عنوان یک الکلی داشت، با این حال تمام دلایلش برای نخوردن به راحتی به سویی رانده شدند و

این فکر احمقانه که اگر ویسکی را با شیر مخلوط کند، مشکلی پیش نمی‌آید، پیروز شد!

ما نمی‌دانیم توجیه و تعریف دقیق این رفتار چیست، ما نام آن را دیوانگی محض می‌گذاریم. چطور می‌توان عدم توازن فکری تا بدین حد را، چیز دیگری نامید؟

ممکن است فکر کنید این یک مورد استثنایی است، اما نه برای ما، زیرا این گونه افکار در یک‌یک ما وجود دارد و بعضی از ما در این مورد، حتی از جیم هم پای را فراتر گذارده‌ایم. در ما همیشه به موازات قوه‌ی عقلانی یک حالت فکری عجیب و غیرقابل اجتناب وجود داشته است که عاقبت بهانه‌ای من‌درآوردی و دیوانه‌وار برای نوشیدن گیلایس اول، پیش پای‌مان گذارده است. در این خصوص قوه‌ی عقلانی ما همیشه در برابر ایده‌های دیوانه‌وار شکست خورده است و روز بعد، صادقانه و از همه‌جا بی‌خبر از خود می‌پرسیدیم، چطور ممکن است این اتفاق افتاده باشد.

در برخی شرایط ما به بهانه‌ی اعصاب خراب، خشم، اضطراب، افسردگی یا حسادت و سایر حالات این‌چنینی عمداً مست می‌کردیم و تصور داشتیم که دلایل بجا و درستی داریم، اما باید بپذیریم که حتی در آن شرایط هم، هیچ‌گونه دلیل موجهی برای مشروب خوردن وجود نداشت، زیرا تجربه به ما نشان داده بود که چه نتیجه‌ای را باید در پی آن انتظار داشت. ما حالا متوجه می‌شویم که حتی وقتی با قصد قبلی و نه اتفاقی، مشروب‌خواری را شروع می‌کردیم، باز هم برای در نظر گرفتن عاقبت کار، افکار چندان جدی و مؤثری در ما وجود نداشت.

رفتار ما در مورد اولین نوشیدنی، بسیار عجیب و غیرقابل فهم است و درست مانند داستان عابر سر به هوایی است که گذر از مناطق عبور ممنوع عرض خیابان را دوست دارد و از جا خالی دادن در مقابل اتومبیل‌هایی که با سرعت در حال حرکت هستند لذت می‌برد و بر خلاف هشدارهای دوستانه‌ای که در این مورد به او داده شده است، سال‌ها به این تفریح ادامه می‌دهد. تا اینجا شما ممکن است برچسب حماقت به او بزنید، احمقی که ایده‌های دیوانه‌واری برای

تفریح دارد، اما پس از مدتی بخت از او برمی‌گردد و چند بار پشت‌سر هم تصادف می‌کند و زخم‌های مختصری برمی‌دارد. انتظار شما این است که اگر او آدم نرمالی باشد، باید همین جا به کارش خاتمه دهد. لیکن دوباره این عمل را تکرار می‌کند و این بار جمجمه‌اش می‌شکند. درست یک هفته بعد از ترخیص از بیمارستان با یک ماشین یک‌کش پُرسرعت تصادف می‌کند و دستش می‌شکند. می‌گوید تصمیم گرفته است که برای همیشه تفریح عبور از عرض خیابان را کنار بگذارد، اما ظرف چند هفته دو پایش به همین ترتیب می‌شکند.

او در طول سال‌هایی که به این عمل ادامه می‌دهد بارها عهد و پیمان می‌بندد که مراقب باشد و یا به‌طور کلی دیگر پایش را به خیابان نگذارد، اما موفق نمی‌شود و بالأخره شغل و همسر خود را از دست می‌دهد و زندگی‌اش به افتضاح کشیده می‌شود. او تمام کوشش خود را به کار می‌برد، که فکر این تفریح را از سر خود بیرون کند و مدتی نیز خود را در یک آسایشگاه روانی بستری می‌کند تا بلکه باعث دگرگونی‌اش شود، اما در همان روزی که از آسایشگاه مرخص می‌شود به جلوی ماشین آتش‌نشانی می‌پرد و این بار کمرش را می‌شکند. یک چنین فردی باید دیوانه باشد! نه؟

ممکن است مثال فوق به نظر مسخره باشد، لیکن ما که خود در مَحْمَصَه الکلیسم گرفتار بوده‌ایم، باید بپذیریم که اگر فقط به جای عابر سر به هوا لُغَت الکلی را به‌کار ببرید، درست داستان ما را بیان کرده‌اید. ما هر چقدر هم که در مورد قسمت‌های مختلف زندگی خود عاقلانه رفتار کرده باشیم، در مورد الکل رفتار دیوانه‌وار عجیبی داشته‌ایم. این حرف ممکن است قدری تَنَد به‌نظر برسد اما آیا حقیقت ندارد؟

بعضی از شما ممکن است با خود فکر کنید: «بله، آنچه که شما می‌گویید حقیقت دارد، اما در مورد ما به‌طور کامل صدق نمی‌کند و با آنکه قبول داریم بعضی از علائمی که شما می‌گویید، در ما وجود دارد، اما ما به اندازه‌ی شما اِفراط نکرده‌ایم. چون بعد از حرف‌هایی که شما به ما زده‌اید، به خوبی خود را شناخته‌ایم و می‌دانیم که این چیزها دیگر برای ما اتفاق نمی‌افتد. ما تمام زندگی

خود را فدای مشروب‌خواری نکرده‌ایم و مسلماً چنین خیالی هم نداریم و بابت این اطلاعات از شما سپاسگزاریم.»

مطلب فوق در مورد دسته‌ی خاصی از افراد غیرالکلی صدق می‌کند که در حال حاضر به‌طور دیوانه‌واری، به‌شدت مشغول مشروب‌خواری هستند و چون هنوز به جسم و فکر آنها مانند ما صدمه‌ای نخورده است ممکن است قادر باشند مشروب‌خواری خود را تعدیل و یا تعطیل کنند، اما الکلی‌های واقعی و یا کسانی که استعداد این بیماری را دارند، تقریباً بدون استثناء قادر نخواهند بود با اتکاء به معلومات خود دست از مشروب‌خواری بردارند، این نکته‌ای است که ما مایلیم بارها و بارها تأکید کنیم تا شاید خوانندگان الکلی ما متوجه آن چیزی شوند که تجربه تلخ ما روشن کرده است. حال اجازه دهید مثال دیگری برای‌تان بیاوریم.

فرد (Fred) یکی از شرکای یک شرکت معروف حسابداری است، درآمد خوب و خانه زیبایی دارد، ازدواج موفق داشته است و فرزندانش به دانشگاه می‌روند و آیه‌ی خوبی در انتظارشان است. او مردی بسیار جذاب و دارای شخصیتی است که با همه به سادگی ارتباط برقرار کرده و دوست می‌شود. اگر تاجر موفق هم در دنیا باشد کسی نیست جز فرد. او به لحاظ شخصیت، فردی بسیار متوازن و باثبات است، با تمام این تفاسیر او یک الکلی است. ما برای اولین بار حدود یک سال قبل فرد را در یک بیمارستان پیدا کردیم، جایی که او برای بهبود یافتن از دردها و آشفتگی‌های عصبی خود بستری شده بود. این اولین تجربه‌ی او بود و از این بابت بسیار شرم‌سار بود. او تا مرحله‌ی اعتراف به الکلی بودن فاصله‌ها داشت و وانمود می‌کرد که برای تسکین اعصاب به بیمارستان آمده است. دکتر معالج، مَصْرانه سعی داشت به او بفهماند که وضعیتش از آنچه که خود فکر می‌کند بسیار وخیم‌تر است، این مطلب چند روزی باعث افسردگی او شد، اما بالأخره تصمیم خود را گرفت و با خود قرار گذاشت که مشروب را برای همیشه کنار بگذارد و با وجود شخصیت و موقعیتی که از خود سراغ داشت حتی فکر این موضوع هم به ذهنش خطور نکرد که شاید نتواند چنین کاری انجام دهد. فرد، الکلی بودن خود را باور نداشت و در نتیجه راه درمان روحانی ما را هم نمی‌توانست برای رفع مشکل خود قبول کند. ما آنچه را که در مورد الکلیسم

می‌دانستیم با او در میان گذاشتیم، او علاقمند شد و پذیرفت که بعضی از علائم این بیماری در او وجود دارد، اما هنوز تا پذیرش این موضوع که خود به تنهایی نمی‌تواند کاری از پیش ببرد بسیار فاصله داشت. او خوشبین بود که این تجربه‌ی تحقیق‌آمیز و همچنین معلوماتی که کسب نموده، تا آخر عمر هشیار نگاهش خواهد داشت و فکر می‌کرد معلومات فردی‌اش، مشکل را برطرف خواهد کرد.

از فرد تا مدت‌ها خبری نداشتیم. روزی خبردار شدیم که دوباره کارش به بیمارستان کشیده است. این بار خیلی تکان خورده بود و اشتیاق داشت ما را ملاقات کند. داستان بسیار آموزنده‌ای داشت، زیرا در اینجا مردی نشسته بود که کاملاً مُجرب شده بود باید الکل را ترک کند و بهانه‌ای هم برای ادامه‌ی مشروب‌خواری نداشت و با آنکه در تمام موارد دیگر زندگی قدرت تصمیم‌گیری و قضاوت خوبی از خود نشان می‌داد، اما با این حال دست از پا درازتر روی تخت بیمارستان افتاده بود.

داستان را از زبان خودش بشنوید، او گفت: «مطالبی که در مورد الکلیسم با من در میان گذاشتید در من بسیار اثر کرده بود و حقیقتاً باور نداشتیم که ممکن است دوباره لب به مشروب بزنم، مخصوصاً حرف‌های شما راجع به دیوانگی نهفته‌ای که همیشه قبل از اولین نوشیدنی در یک الکلی وجود دارد، برایم بسیار ارزشمند بود، اما مطمئن بودم با وجود اطلاعاتی که شما در اختیارم گذاردید، هرگز امکان ندارد این اتفاق برایم بیافتد. من دلیل می‌آوردم که وضع هنوز به وخامتِ حال اکثر شما نیست و چون معمولاً در طول زندگی موفق به حل اکثر گرفتاری‌های خود شده‌ام بنابراین خواهم توانست بر آنچه که شما در آن شکست خورده‌اید غلبه کنم. با در نظر گرفتن این مطالب، پیش خود فکر کردم که من واقعاً حق دارم آن‌قدر به خود مطمئن باشم، تنها کاری که باید انجام دهم این است که اراده‌ی خود را به‌کار بندم و حواسم را هم جمع نگه دارم.

با یک چنین طرز تفکری، زندگی خود را از سر گرفتم و برای مدتی همه چیز خوب بود و من برای زد مشروب هیچ مشکلی نداشتیم. به مرور این فکر در من پدید آمد که شاید قضیه ساده است و من آن را زیادی جدی گرفته‌ام. روزی

فصل سوم: مطالبی بیشتر درباره‌ی الکلیسم

برای تحویل چند مدرک حسابداری به یک دایره دولتی به واشنگتن رفتم. بار اولی نبود که در طول مدت ترک مشروب به شهر دیگری سفر می‌کردم بنابراین این موضوع برایم چیز جدیدی نبود. از لحاظ جسمی حالم خوب بود. همچنین هیچ‌گونه نگرانی و یا گرفتاری مهمی نداشتم، از نتیجه‌ی کارم در واشنگتن راضی بودم و می‌دانستم که شرکایم را هم خوشحال خواهد کرد. روز بسیار قشنگی بود و حتی یک لکه آبر هم در آسمان دیده نمی‌شد.

«به هتل رفتم و لباس راحتی برای شام به تن کردم. هنگامی که از راهروی هتل عبور می‌کردم تا وارد سالن غذا خوری شوم این فکر به ذهنم خطور کرد که بد نیست چند کوکتل هم به همراه غذا صرف کنم. فقط همین و نه بیشتر. به همراه غذا یک کوکتل هم سفارش دادم. سپس یک کوکتل دیگر هم سفارش دادم. پس از شام تصمیم گرفتم قدری قدم بزنم. وقتی به هتل برگشتم فکر کردم بد نیست قبل از خواب یک "های‌بال" بنوشم. به بار هتل رفتم و یکی نوشیدم، یادم می‌آید که آن شب چند گیلاس دیگر هم خوردم و صبح روز بعد هم خیلی بیشتر و بعد به‌طور بسیار مبهمی به یاد می‌آورم که به مقصد نیویورک در هواپیما بودم. در فرودگاه به جای همسرم یک راننده تاکسی خوش‌مشراب را پیدا کردم که چند روزی مرا این‌طرف و آن‌طرف بُرد. درست به خاطر ندارم چه کارهایی کردم، چه حرف‌هایی زدم و کجاها رفتم، بعد از آن با یک درد و رنج غیرقابل تحمل ذهنی و جسمی راهی بیمارستان شدم.

"در بیمارستان به‌مجرد آنکه قدرت فکر کردن را به‌دست آوردم، به‌دقت مسائل عصر آن روز واشنگتن را بررسی کردم. آن روز نه تنها من غافلگیر شده بودم، بلکه هیچ‌گونه مقاومتی هم در مقابل اولین نوشیدنی از خود نشان نداده بودم و این دفعه اصلاً به فکر عاقبت کار نبودم. من چنان بی‌محبا و بی‌فکر شروع به مشروب خوردن کرده بودم که گویی آب می‌خوردم. در اینجا به‌یاد آن دوستان الکلی که تمام این مطالب را به من گوشزد کرده بودند، افتادم. آنها پیش‌بینی کرده بودند که اگر من یک ذهن الکلی داشته باشم، روزی خواهد رسید که دوباره به مشروب‌خواری برمی‌گردم. آنها گفته بودند با آنکه خود را برای دفاع آماده کرده‌ام، اما روزی در برابر دلیل مسخره‌ای برای مشروب خوردن شکست خواهیم

خورد. بله، بالأخره تمام آن داستان و حتی قدری بیشتر از آنچه که آنها پیش‌بینی کرده بودند برایم اتفاق افتاد و مطالبی که در مورد الکلسم آموخته بودم اصلاً به ذهنم خطور نکرد. از آن لحظه به بعد فهمیدم که من یک ذهن الکلی دارم. من متوجه شدم که قدرت اراده و معلومات فردی تأثیری در خلاءهای عجیب فکری نخواهد داشت. من تا آن روز حرف کسانی را که می‌گفتند مشکلی باعث ن‌امیدی و شکست آنها شده است نمی‌فهمیدم، اما در آن لحظه به مفهوم آن پی بردم و این ضربه سختی بود.

"در بیمارستان دو نفر از اعضای الکلی‌های گمنام به دیدنم آمدند. از پوزخندی که زدند زیاد خوشم نیامد و سپس از من سؤال کردند که آیا این بار فکر می‌کنم که الکلی هستم و آیا واقعاً سرم به سنگ خورده است؟ دیگر باید هر دو مطلب را می‌پذیرفتم. آنها شواهد فراوانی ارائه دادند که به وضوح مشخص می‌کرد، با توجه به رفتاری که در واشنگتن از خود نشان داده بودم دیگر برای ذهن الکلی‌ام امیدی نبود. آنها از تجربیات خود، ده‌ها مورد مختلف را مثال زدند و این جریان باعث شد که آخرین بند سماجتم در اینکه خود می‌توانم به تنهایی از عهده این مشکل برآیم از هم گسیخته شود.

"آنها راه‌حل روحانی و برنامه‌ی عملی خود را که صد نفر با موفقیت دنبال کرده بودند برایم تشریح کردند. با آنکه من فقط ظاهراً اهل کلیسا بودم، اما درک پیشنهاد آنها زیاد هم برایم مشکل نبود، لیکن برنامه‌ی عملی آنها، هر چند کاملاً معقول، ولی بسیار افراطی به نظر می‌رسید و مفهومش این بود که می‌بایست بخشی از عقاید قدیمی خود را به دور بریزم. این اصلاً آسان نبود، اما به مجرد اینکه تصمیم گرفتم در این مسیر قدم بگذارم احساس عجیبی به من دست داد و حس کردم حالت الکلی من کنار رفته و البته حال و روزم هم مؤید چنین چیزی بود.

"مسئله مهم دیگر، کشف این مطلب بود که اصول روحانی حلال تمام مشکلات من است. از آن زمان تا به حال من به راهی کشیده شده‌ام که زندگی در آن به مراتب رضایت‌بخش‌تر است و امیدوارم از زندگی‌ای که قبلاً

فصل سوم: مطالبی بیشتر درباره‌ی الکلیسم

داشتم مفیدتر واقع شود، با آنکه شیوه زندگی گذشته‌ی من به هیچ عنوان شیوه‌ی بدی نبوده است، لیکن حاضر نیستم حتی بدترین لحظات زندگی کنونی‌ام را با بهترین لحظات زندگی قبلی عوض کنم و حتی اگر این امکان وجود داشته باشد، دیگر حاضر نیستم که هرگز به آن زندگی برگردم."

داستان فرد داستان گویایی است و امیدواریم به دل هزاران مردمی که مانند او هستند راه پیدا کند. فرد فقط به خوان اول بدبختی رسیده بود، اکثر الکلی‌ها تا شدیداً تحت فشار خرد کننده‌ای قرار نگیرند، حقیقتاً به دنبال حل مشکلاتشان نمی‌روند.

بسیاری از پزشکان و روان‌پزشکان با نتیجه‌گیری‌های ما موافقت نمی‌کنند. یکی از پزشکان کادر پزشکی یک بیمارستان معروف، اخیراً نظر خود را در این مورد با ما در میان گذاشت و گفت: "مطلبی که شما در مورد بیچارگی و لاعلاجی الکلی‌ها عنوان می‌کنید، به‌نظر من صحت دارد و در مورد دو نفر مردی که داستان‌شان را در این فصل خواندم، بدون هیچ شکی باید بگویم که ۱۰۰٪ مایوس کننده و از مدد الهی دور افتاده بودند. اگر شما به‌عنوان بیمار به بیمارستان من رجوع کرده بودید، در صورت امکان سعی می‌کردم از پذیرفتن شما خودداری کنم. افرادی مثل شما قلب انسان را به درد می‌آورند. من با آنکه یک شخص مذهبی نیستم، اما نهایت احترام را برای روشی روحانی چون روش شما قائلم، زیرا برای بیشتر شما واقعاً راه‌حل دیگری وجود ندارد."

یک‌بار دیگر: فرد الکلی در مواقع خاصی بی‌شک هیچ‌گونه قدرت دفاع ذهنی مؤثری برای مقابله با اولین گیلای مشروب در خود ندارد. به جز چند مورد استثنایی، نه خود الکلی و نه هیچ انسان دیگری قادر به ایجاد چنین قدرت دفاعی برای وی نمی‌باشد. توان دفاعی او باید از یک قدرت مافوق سرچشمه بگیرد.

فصل چهارم

ما شکاکان به وجود یا عدم وجود خدا

در فصل‌های گذشته مطالبی در مورد بیماری الکلیسم آموختید که امیدواریم تفاوت بین الکلی و غیرالکلی را برای‌تان روشن کرده باشد. اگر شما حقیقتاً تمایل به ترکِ الکل دارید، اما نمی‌توانید و یا اگر کنترلی در مورد مقدار مصرف خود ندارید، به احتمال زیاد الکلی هستید که در این صورت احتمالاً فقط یک تجربه‌ی روحانی است که می‌تواند شما را از رنج این بیماری خلاص کند.

برای کسی که مُنکر وجودِ خدا^۱ و یا شکاک^۲ است رسیدن به یک چنین تجربه‌ای غیرممکن به نظر می‌رسد، اما در عین حال برای این شخص، زندگی به روال گذشته هم جز بدبختی مفهومی ندارد، خصوصاً که بیماری او از نوع غیرقابل درمان باشد. در چنگال الکلیسم محکوم به مرگ بودن و یا پایه و اساسی روحانی برای زندگی انتخاب کردن، همواره گزینه‌هایی نیستند که بتوان به سادگی با آنها روبرو شد.

اما زیاد هم مشکل نیست. حدوداً نیمی از اعضای اولیه‌ی انجمن ما دقیقاً از همین دسته بوده‌اند. در اوایل کار، بعضی از ما سعی کردیم به این مطلب توجه نکنیم و امیدوار بودیم که شاید الکلی واقعی نباشیم، اما پس از مدتی مجبور شدیم با این حقیقت روبرو شویم که برای زندگی یا باید یک اساس روحانی پیدا کنیم و یا به گزینه اول یعنی اسارت در چنگ الکل تن دهیم. شاید شما هم مثل ما باشید و اگر این‌طور است نگران نشوید، تقریباً نیمی از ما فکر می‌کردیم که از مُنکران وجود خدا و یا شکاکان هستیم، اما تجربه به ما نشان داده است که نباید نگران این‌گونه مسائل باشیم.

اگر رُموز اخلاقی محض و یا یک فلسفه بهتر جهت زندگی، برای غلبه بر الکلیسم

^۱ - Atheist افرادی که ادعای اثباتِ عدم وجود خدا را دارند.

^۲ - Agnostic افرادی که برای اثباتِ وجود و یا عدم وجود خدا دلایل کافی ندارند.

کافی بود، مسلماً بسیاری از ما مدت‌ها قبل بهبود یافته بودیم. ما متوجه شدیم، هر چقدر هم که سعی کنیم این‌گونه آداب و فلسفه‌ها نمی‌توانند نجات‌مان دهند. ما می‌توانستیم آرزوی یک زندگی اخلاقی داشته باشیم، می‌توانستیم آرزو کنیم که یک زندگی راحت فلسفی داشته باشیم، در واقع می‌توانستیم اراده کنیم که این چیزها را با تمام قدرت به‌دست آوریم، اما مسئله این است که این قدرت لازم وجود نداشت. منابع انسانی که تحت فرمان نیروی اراده‌ی ما می‌باشند کافی نبودند؛ آنها کاملاً با شکست مواجه شدند.

کمبود قدرت مُشکل غیرقابل حل ما بود، بنابراین می‌بایست منبع قدرتی پیدا می‌کردیم که به کمک آن زندگی کنیم و طبیعتاً این نیرو می‌بایست نیرویی برتر از نیروی خود ما باشد، اما کجا و چگونه می‌توانستیم یک چنین قدرتی را پیدا کنیم؟

خُب، این دقیقاً آن چیزی است که این کتاب درباره‌ی آن می‌باشد. هدف اصلی این کتاب، به‌وجود آوردن زمینه‌ای در شماست که به کمک آن بتوانید یک نیروی بالاتر از خود را برای حل مشکل‌تان پیدا کنید و این بدان معنی است که کتابی که نوشته‌ایم، به باور ما کتابی است روحانی و اخلاقی. و مسلماً صحبت از خدا هم به میان خواهد آمد و اینجاست که برای شکاکان مشکل به‌وجود می‌آید. بارها اتفاق افتاده است که پس از مطرح کردن مشکل مشروب‌خواری و توضیح در مورد انجمن، روشن شدن روزنه‌های امید را در افراد جدید مشاهده کرده‌ایم. اما به مجرد صحبت از مسائل روحانی، خصوصاً وقتی که واژه‌ی خدا به میان می‌آید، چهره‌ی آنها درهم می‌رود، زیرا با این کار باب موضوعی را دوباره گشوده‌ایم که به تصور او، قبلاً زیرکانه از آن طفره رفته و یا آن را کاملاً بی‌خیال شده بود.

ما احساس او را درک می‌کنیم و قبول داریم که شک و تعصب او از روی خلوص نیت بوده است. بعضی از ما شدیداً مخالف مذهب بودیم و برای بعضی دیگر نام "خدا" ایده‌ی بخصوصی از او را به یاد می‌آورد، ایده‌ای که شاید کسی در کودکی سعی در تحمیل آن به ما کرده بود و احتمالاً آن مفهوم بخصوص به

نظر ما مناسب نیامده و آن را رد کرده بودیم و با رد کردن آن تصور کرده‌ایم که ایده‌ی خدا را به‌کلی به دور انداخته‌ایم. مسئله ایمان و وابستگی به یک نیروی مافوق، مسئله‌ای بود که تا حدی ضعف و حتی ترسو بودن را به خاطر ما می‌آورد. ما به این دنیا و افراد ستیزه‌جو و سیستم‌های مذهبی ستیزه‌گر و مسایل غیرقابل حل آن با شک و تردید عمیق می‌نگریستیم و به کسانی که ادعا می‌کردند از طرف خدا هستند، چپ‌چپ نگاه می‌کردیم. چگونه می‌توان چنین مسائلی را مربوط به یک ذات والا دانست؟ اصلاً چه کسی می‌تواند ایده‌ی یک ذات والا را درک کند؟ اما در لحظه‌های دیگر، آن وقت که محو تماشای آسمان در شبی پُرتاره بودیم، با خود فکر می‌کردیم پس چه کسی این چیزها را آفریده است؟ این فکر، احساسِ شگفتی و تحیر را در ما به وجود می‌آورد، اما این فقط یک احساس زودگذر بود و به زودی محو می‌شد.

آری، ما که ضمیری شکاک به‌وجود خدا داریم، این‌گونه افکار و تجربه‌ها را داشته‌ایم. بگذارید هر چه سریع‌تر خیال شما را راحت کنیم. ما دریافتیم، به مجرد اینکه بتوانیم تعصب را کنار بگذاریم و تمایل به اعتقاد به یک قدرت برتر از خودمان نشان دهیم، شروع به گرفتن نتایج می‌کنیم، حتی اگر فهم و تشریح کامل این قدرت که خداوند است، برای هیچ یک از ما میسر نباشد.

ما کشف کردیم برای راحتی خود، لزومی ندارد مفهومی را که دیگران از خدا دارند را در نظر بگیریم و مفهوم خود ما، هر چقدر هم که ناقص باشد برای نزدیکی و ایجاد ارتباط مؤثر با خداوند کافی است. به مجرد اقرار به امکان وجود یک آفریدگار دانا و این که روح لایزالش زیربنای کل وجود است، احساس داشتن قدرت و جهت در درون ما شکل گرفت، البته لازم بود گام‌های ساده‌ی دیگری را نیز برداریم. ما دریافتیم که خداوند شرط و شروط چندان دشواری برای جویندگان خود نمی‌گذارد. از نظر ما قلمرو معنویت، عرصه‌ای است پهناور و وسیع که همگان را در برمی‌گیرد و هرگز برای آنان که با شوق و ذوق جویای آن هستند محصور و ممنوع نیست. ما باور داریم که راه آن به روی همگان باز است.

بنابراین وقتی از خداوند با شما صحبت می‌کنیم، منظور ما همان مفهومی است که خودتان از خداوند دارید و در مورد دیگر مطالب روحانی این کتاب نیز مقصود همین است. اگر تعصبی علیه اصطلاحات روحانی در شما وجود دارد اجازه ندهید باعث آن شود که نتوانید صادقانه از خود سؤال کنید که مفهوم آنها برای خود شما چیست؟ برای شروع رُشدِ معنوی، این تنها چیزی بود که ما بدان نیاز داشتیم تا بتوانیم اولین رابطه‌ی آگاهانه خود را با خدایی که خود درک می‌کردیم برقرار کنیم. پس از آن، مطالب بسیار دیگری را نیز پذیرفتیم که در آن زمان، قبول آنها برایمان کاملاً غیرقابل تصور به نظر می‌رسید و این نمایان‌گر رُشد ما بود، اما در آغاز، از آنجا که می‌بایستی کار از نقطه‌ای شروع می‌شد، از مفهوم خودمان با وجود اینکه محدود بود استفاده کردیم.

لازم بود از خود سؤال کوچکی بکنیم: "آیا من باور دارم که قدرتی بالاتر از قدرت من وجود دارد؟ آیا من حتی تمایلی به باور قدرتی برتر از قدرت خود دارم؟" بگذارید با تأکید به شما اطمینان دهیم، به مجرد این که شخصی بتواند بگوید که اعتقاد دارد و یا می‌خواهد که اعتقاد داشته باشد، راهش آغاز شده است. در بین ما بارها ثابت شده است که بر روی یک چنین بنیاد ساده‌ای، بنای روحانی فوق‌العاده آثربخشی می‌تواند برپا شود.^۱

این خبر خیلی خوبی برای ما بود، زیرا ما تصور می‌کردیم که اگر نتوانیم بسیاری از چیزهایی را که باورشان مشکل می‌نمود با تکیه بر ایمان بپذیریم، بهره‌برداری از اصول روحانی هم برایمان امکان‌پذیر نخواهد بود. وقتی مردم از معنویات با ما سخن می‌گفتند، همه‌ی ما غالباً می‌گفتیم: "ای کاش من هم آن چیزی را داشتم که او دارد. مطمئنم که اگر فقط اعتقاد او را داشتم برایم کار می‌کرد، اما نمی‌توانم مطالب بسیاری در مورد ایمان را حقیقتاً و آن‌گونه که برای او واضح و ساده هست بپذیرم." بنابراین وقتی دریافتیم که کار را می‌توان از مرحله‌ی ساده‌تری شروع کرد، خیالمان آسوده شد.

^۱ - لطفاً به ضمیمه‌ی دوم در زمینه (تجربه روحانی) مراجعه کنید.

گذشته از ناتوانی ظاهری ما در پذیرش بسیاری از مطالب با تکیه بر ایمان، اغلب دریافتیم لجاجت، حساسیت و تعصب غیرمنطقی، دست و پای ما را بسته بود. بسیاری از ما آنچنان حساس بودیم که حتی کوچکترین اشاره به مسائل روحانی باعث خشم و مخالفت ما می‌شد. با آنکه بعضی از ما مقاومت کردیم، اما دریافتیم کنار گذاشتن این‌گونه احساسات کار چندان مشکلی نبود. در اثر رویارویی با این بیماری ناپود کننده، خیلی سریع در برابر موضوعات روحانی نیز همانند مسائل دیگر به روشن‌فکری رسیدیم. در این خصوص، الکل یک متقاعد کننده‌ی بزرگ بود و آن‌قدر ما را کوبید تا عاقبت سر عقل‌مان آورد. بعضی اوقات پیمودن این مسیر بسیار ملالت‌آور بود. آرزو داریم هیچ‌کس به اندازه‌ی بعضی از ما، در تعصبات خود لجاجت نکند.

ممکن است خواننده‌ای سؤال کند که چه لزومی دارد اعتقاد به قدرتی برتر از خود داشته باشد؟ ما فکر می‌کنیم که دلایل خوبی در دست است، بگذارید نظری به بعضی از آنها بیان‌داریم.

یک فرد واقع بین امروزی قاعداً معتقد به واقعیات و نتایج است، با این حال قرن بیستم به آسانی تئوری‌های گوناگون را قبول می‌کند، مشروط بر اینکه پایه و اساس محکمی در واقعیات داشته باشد. تئوری‌های بی‌شماری وجود دارند برای مثال در مورد الکتریسیته. همه‌ی مردم بدون کوچکترین شکی آن را باور دارند. چرا این چنین آسان قبولش می‌کنند؟ زیرا ممکن نیست بتوانیم چیزی را که می‌بینیم، حس می‌کنیم و هدایت و استفاده می‌کنیم، بدون یک فرضیه‌ی معقول اولیه توضیح دهیم.

امروزه تمام مردم فرضیه‌هایی را که دلایل خوبی در تأیید آن باشد حتی بدون شواهد کامل عینی باور دارند، زیرا علم نشان داده است که دلایل عینی از جمله ضعیف‌ترین دلایل است و بررسی‌های بشر از دنیای مادی نشان می‌دهد که نمای بیرونی به هیچ وجه گویای حقیقت درون نیست. برای مثال:

یک میله‌ی آهنی ظاهراً پیش‌پا افتاده، توده‌ای است از الکترون‌هایی که با سرعت غیرقابل‌تصویری به دور یکدیگر در حال چرخش هستند، بر این اجسام

کوچک، قوانین دقیقی حکومت می‌کند. از لحاظ علمی این مطلب در مورد تمام مسائل دنیای مادی صادق است و ما دلیلی برای تردید در آن نداریم، اما وقتی یک فرضیه کاملاً منطقی می‌گوید که در ورای زندگی و دنیای مادی، یک بصیرت بزرگ خلاق قادر و هدایت‌گر وجود دارد، فوراً میل به سرپیچی در ما بالا می‌گردد و با کوشش بسیار سعی داشتیم خود را متقاعد کنیم که این‌گونه نیست. ما کتاب‌های پُرلفظ و قلم خوانده و در بحث‌های سطحی و بی‌مایه، یاوه‌سرایی‌ها می‌کردیم و فکر می‌کردیم که این دنیا نیاز به هیچ خدایی ندارد که آن را تشریح کند. اگر بحث و جدل ما درست بود، پس نتیجه‌ی آن چنین می‌شد که مبداء حیات هیچ، مفهومش هیچ و مقصدش هم ناگجا آباد است.

ما شکاکان و مُنکران به‌جای آنکه خود را اشرف مخلوقات، مأموران خردمند و فرمانروایان مخلوق خدا بدانیم، این عقیده را ترجیح دادیم که دانش بشر حرف آخر را می‌زند و آلفا و امگا و اول و آخر همه چیز است. ما خیلی از خود راضی بوده‌ایم، این‌طور نیست؟

ما که این راه متزلزل را پیموده‌ایم از شما تمنا داریم که تعصب را در تمام موارد، حتی در مورد مذاهب کنار بگذارید. ما آموخته‌ایم هر قدر هم که ایمان مردم مذاهب مختلف ضعیف باشد، این اعتقادات به زندگی میلیون‌ها نفر جهت و مقصد داده‌اند. مردم باایمان دارای ایده‌ی معقولی از مفهوم زندگی هستند، در حالی که ما هیچ‌گونه مفهوم عاقلانه‌ای در این مورد نداشتیم. ما احتمالاً با چشمان خود شاهد درجاتی از ثبات، خوشبختی و ثمربخشی بسیاری از افراد که ذهنیتی روحانی داشته‌اند، در نژادها، رنگ‌ها و نظام‌های اعتقادی مختلف بوده‌ایم، ولی به جای جست‌وجوی این کمالات در خودمان، خود را بدبینانه سرگرم انتقادات موشکافانه از اعمال و باورهای روحانی کرده بودیم.

ما فقط به عیب‌های انسانی این افراد توجه داشتیم و بعضی اوقات از کمبودهای آنها به‌عنوان دست‌آویزی برای محکوم کردن کلیه‌ی عقایدشان استفاده می‌کردیم. در حالی که خود جنبه و تحمل نداشتیم، از بی‌جنبه‌گی (دیگران) صحبت می‌کردیم. ما قادر به دیدن واقعیت و زیبایی جنگل‌ها نبودیم زیرا به چند درختِ خُشکی که در میان آنها بود خیره شده بودیم. ما هرگز جنبه روحانی زندگی را بی‌طرفانه نگاه نکرده بودیم.

در فصل داستان‌های شخصی، شما تنوع فراوانی در روش‌هایی که هر یک از این اشخاص برای پذیرش نیرویی بالاتر از نیروی خود در پیش گرفته‌اند خواهید یافت. به نظر نمی‌رسد که مخالفت یا موافقت ما با هر یک از این روش‌ها تأثیر چندانی در کار ما داشته باشد. تجربه به ما آموخته است که درخصوص این‌گونه موضوعات نباید نگران باشیم، اینها مسائلی است که هر فرد باید آن را شخصاً برای خود حل و فصل کند.

اما در مورد یک مسئله، همگی این مردان و زنان کاملاً به این فهم مشترک رسیده‌اند، آنها همگی به نیرویی بالاتر از خود دسترسی و اعتقاد پیدا کرده‌اند. این نیرو در زندگی فردِ آنها چنان معجزاتی آفریده است که مسلماً انجام آن از عهده‌ی نیروی انسانی خارج است. به قول سیاستمدار معروف آمریکایی: "بگذارید به سوابق نگاهی بیاندازیم".

در اینجا هزاران مرد و زنی وجود دارند که رُک و پوست‌کنده اعلام می‌کنند، از وقتی که به قدرتی برتر از خود اعتقاد پیدا کرده‌اند و طرز فکر بخصوصی در مورد آن قدرت در پیش گرفته‌اند و کارهای ساده‌ای را انجام داده‌اند، یک تغییر انقلابی در روش زندگی و افکار آنها پدید آمده است. در مواجهه با درماندگی و فروپاشی، در مواجهه با شکست و زوالِ کامل منابع انسانی‌شان، آنها دریافتند که قدرت، صلح، خوشحالی و حس هدایتی تازه در درون‌شان جاری شده است. این، زمانی اتفاق افتاد که از اعماق وجود چند نکته‌ی ناچیز و ساده را کسب کردند. این مردان و زنان که زمانی در برابر پوچی ظاهری زندگی، گیج و مبهوت شده بودند، اکنون دلایل واقعی اینکه

فصل چهارم: ما شکاکان به وجود یا عدم وجود

چرا زندگی‌شان به سختی می‌گذشت را برای شما آشکار می‌کنند. گذشته از مسئله مشروب‌خواری، دلایل نارضایتی از زندگی خود را نیز تشریح نموده و چگونگی بروز تغییر در خود را به شما نشان می‌دهند. وقتی صدها نفر اعتراف کنند که آگاهی از حضور آفریدگار، مهمترین واقعه‌ی زندگی کنونی آنهاست، با این کار دلیل قدرتمندی ارائه می‌دهند که چرا انسان باید ایمان داشته باشد.

در طول قرن گذشته، پیشرفت‌های مادی دنیای ما از تمام اعصار گذشته بیشتر بوده است که دلیل آن تقریباً برای همه روشن است. پژوهشگران تاریخ باستان به ما می‌گویند که هوش و ذکاوت مردم آن دوران با بهترین‌های زمان ما برابر بوده است، در حالی که پیشرفت‌های مادی آنها بیش از حد آهسته به نظر می‌رسد. در آن دوران ماهیت پژوهش علمی مدرن، کنکاش و اختراع، تقریباً ناشناخته بود. در قلمرو مادی، ذهن مردم با خرافه‌پرستی، سنت‌ها و همه‌جور ایده‌های ثابت و تغییر ناپذیر به غل و زنجیر کشیده شده بود. برخی از معاصران کریستف کلمب، گرد بودن کره زمین را باوری احمقانه می‌پنداشتند. برخی دیگر نزدیک بود گالیله را به خاطر بدعت‌هایش در اخترشناسی به هلاکت برسانند.

حال ما از خود سؤال می‌کنیم، آیا بعضی از ما به همان اندازه در قلمرو روحانیت متعصب و غیر منطقی هستیم که گذشتگان در قلمرو مادیات بودند؟ حتی در همین عصر خود ما هم روزنامه‌ها ترس داشتند که پرواز موفقیت‌آمیز برادران رایت در کیتی‌هوک (Kitty Hawk) را گزارش کنند. مگر تمام کوشش‌های دیگران در پرواز، تا آن زمان با شکست روبرو نشده بود؟ مگر ماشین پرنده‌ی پروفسور لانگلی به قعر رودخانه پوتوماک سقوط نکرد؟ آیا این صحت ندارد که بهترین مغزهای علم ریاضیات، ثابت کرده بودند که انسان هرگز قادر به پرواز نخواهد بود؟ آیا مردم نمی‌گفتند که خدا موهبت پرواز را فقط برای پرنده‌گان منظور داشته است؟ از آن زمان بیش از

سی‌سال نمی‌گذرد و سفرهای هوایی به چنان رونقی رسیده که تسخیر آسمان تقریباً به داستان کهنه‌ای تبدیل شده است.

اما نسل ما در بیشتر مباحث، شاهد آزادی کاملی در تفکرات خود بوده است. مثلاً اگر یک کارگر کارخانه، در روزنامه‌ای بخواند که در آینده تَجَسُّساتِ کره‌ی ماه از طریق موشک‌ها به مرحله‌ی اجرا در می‌آید، مسلماً خواهد گفت: شرط می‌بندم طول زیادی نکشد که موفق شوند. آیا انعطاف ما در به دور انداختن ایده‌های قدیمی و به کار گرفتن ایده‌های جدید، شاخصه‌ی عصر ما نیست؟ آیا ما کاملاً آماده نیستیم که یک تئوری یا یک دستگاهی را که کار نمی‌کند به کنار بگذاریم و به جای آن انواع چیزهای جدید را به کار گیریم؟

ما مجبور شدیم از خود سؤال کنیم که چرا نباید برای حل مشکلات انسانی خود و تغییر نظراتِ مان، همان آمادگی و انعطاف را از خود نشان دهیم. ما در روابط شخصی مشکل داشتیم و نمی‌توانستیم جریانات عاطفی و احساسی خود را کنترل کنیم. قابلیت اِمرار معاش از ما سلب شده بود، احساس بیهودگی می‌کردیم، ترس تمام وجودمان را فرا گرفته بود، غمگین بودیم و به نظر نمی‌رسید که بتوانیم واقعاً به درد کسی بخوریم. آیا یافتن راه‌حل این سردرگمی‌ها از نگاه کردن به فیلم‌های خبری پرواز به ماه مهمتر نبود؟ مسلماً که بود.

وقتی به چشم خود حل شدن مشکلات کسانی را که به روح جهان هستی مُتکی بودند دیدیم، ناگزیر شک و تردید در مورد قدرت خدا را به کنار گذاشتیم و متوجه شدیم که ایده‌های ما کاری از پیش نبرده‌اند و این ایده‌ی خداست که موفق است.

ایمان تقریباً کودکانه‌ی برادران رایت که قادر شدند ماشینی بسازند که پرواز کند منشاء موفقیت آنها در انجام این کار بود. بدون ایمان، هرگز ممکن نبود چنین اتفاقی بیافتد. ما شگاکان و خدا ناباوران اِصرار داشتیم که خودکفایی حلال تمام مشکلات ماست و وقتی دیگران به ما نشان دادند که مشکل آنها را "اِتِّکاء به خدا" حل کرده است، احساس ما درست مانند آنهاپی

بود که اصرار داشتند برادران را، هرگز موفق به پرواز نخواهند شد.

منطق چیز خوبی است، ما از آن خوشمان می‌آمد و هنوز هم می‌آید. قدرت تَعَقُّلِ اتفاقی به ما ارزانی نشده است و از آن خاطر است که دریافت-های حسی خود را تجزیه و تحلیل نموده و از آن نتیجه‌گیری کنیم. این یکی از باشکوه‌ترین صفات بشر است. ما که متمایل به شک و انکار خدا بودیم، با نظریه‌هایی که مبتنی بر تفاسیر و روش‌های مُستدل نبودند کنار نمی‌آمدیم. از این رو برایمان سخت است که بگوییم چرا فکر می‌کنیم ایمان کنونی ما منطقی است، چرا فکر می‌کنیم داشتن اعتقاد، منطقی‌تر و عاقلانه‌تر از نداشتن آن است و چرا می‌گوییم تفکر گذشته‌ی ما در مواقعی که دست خود را با شک تکان می‌دادیم و می‌گفتیم: "نمی‌دانیم"، پوچ و سبک بود.

وقتی ما الکی شدیم، در اثر بحرانی که خود به وجود آورده بودیم درهم شکستیم و نتوانستیم موضوع را به وقتی دیگر موبول کنیم و یا از آن طفره رویم. دیگر هیچ راه گریزی برایمان باقی نمانده بود و لازم بود بدون هیچ ترسی با این مسئله رو به رو می‌شدیم که خدا یا همه چیز است و یا هیچ چیز نیست. خدا یا هست، یا نیست. انتخاب ما چه بود؟

در این نقطه، ما درست رو در روی موضوع ایمان قرار گرفته بودیم. طفره رفتن امکان نداشت. بعضی از ما از فراز پُلِ منطق، مسافت زیادی را در اشتیاق رسیدن به ساحل ایمان طی کرده بودیم. دورنما و وعده‌ی یک سرزمین جدید، برقی به چشمان خسته‌ی ما آورده بود و شهامتی تازه در روح خسته‌ی ما دمیده و دست‌های گرم و صمیمی، برای خوشامدگویی از همه طرف دراز شده بود. از اینکه عقل، ما را به آنجا رسانده بود شکرگزار بودیم، اما هنوز قادر نبودیم که به ساحل قدم بگذاریم شاید که در آن یک مایل آخر، بیش از حد به عقل و منطق تکیه کرده بودیم و نمی‌خواستیم تکیه‌گاه خود را از دست بدهیم.

این طبیعی بود. اما بگذارید قدری دقیق‌تر فکر کنیم. آیا بدون آنکه خود بدانیم نوع بخصوصی از ایمان ما را تا به آنجا که در آن ایستاده بودیم نرسانده

بود؟ مگر ما به نیروی تعقل خود ایمان نداشتیم؟ مگر ما به قابلیت فکری خود اعتقاد نداشتیم؟ جز این چه می‌توانست باشد، غیر از نوعی ایمان؟ آری ما مطیعانه به خدای عقل وفادار بوده‌ایم. بنابراین به طَرَقِ گوناگون، برایمان آشکار شد که ایمان همیشه د خیل بوده است!

همچنین متوجه شدیم که اهل ستایش و پرستش هم بوده‌ایم. آیا ما بارها به پرستش مردم، احساسات، اشیاء، پول و خودمان ننشسته بودیم؟ و یا در مرتبه‌ی والاتری، به حالت پرستش و ستایش به غروب آفتاب، دریا و یا یک گل نظر نیافکنده بودیم؟ آیا کسی هست که عاشق کسی یا چیزی نشده باشد؟ آیا هیچ‌گونه رابطه‌ای بین این احساس‌ها، پرستش‌ها و عشق‌ها با عقل به تنهایی وجود دارد؟ ما بالأخره متوجه شدیم که یا اصلاً رابطه‌ای وجود ندارد و یا اگر هست بسیار کم است. آیا این چیزها تار و پودی نبود که زندگی ما از آن ساخته شده بود؟ آیا این احساسات نبودند که روی هم رفته مسیر زندگی‌مان را تعیین می‌کردند؟ غیرممکن است که بتوان گفت ما ظرفیت ایمان، عشق یا پرستش را نداریم. ما همواره به نوعی با ایمان زندگی کرده بودیم، و جز این نبوده است.

زندگی بدون ایمان را مجسم کنید! جایی که به جز عقلِ خالص چیز دیگری در کار نباشد، زندگی نمی‌تواند باشد! ولی ما به زندگی باور داشتیم، البته که باور داشتیم، لیکن به صورتی که می‌توان ثابت کرد یک خط مستقیم کوتاه‌ترین فاصله بین دو نقطه است، قادر به اثبات زندگی نبودیم، اما به هر حال وجود داشت. آیا هنوز می‌توانستیم بگوییم که کل قضیه‌ی هستی به جز توده‌هایی از الکترون هیچ نیست، از هیچ به وجود آمده، مفهومی هیچ و به طرف سرنوشتی پوچ در حرکت است؟ مسلماً نمی‌توانستیم، حتی خود الکترون‌ها هم هوشمندتر از آن هستند که فکر می‌کنیم. دسته‌کم یک شیمی‌دان می‌تواند این موضوع را تأیید کند.

از این جهت بود که بالأخره متوجه شدیم عقل همه چیز نیست و حتی اگر از تراوشات بهترین مغزهای‌مان هم که باشد، بدین‌گونه که اکثر ما آن را به کار می‌گیریم، کاملاً قابل اتکاء نیست. مگر نبودند افرادی که ثابت کردند

انسان هرگز قادر به پرواز نخواهد بود؟

ما اکنون شاهد نوع دیگری از پرواز هستیم، یک رهایی روحانی از این دنیا، آنها که بر فراز مشکلات خود به پرواز در آمده بودند به ما می‌گفتند که خداوند چنین چیزهایی را برای‌شان ميسر کرده است، اما ما فقط لبخند می‌زدیم و با آنکه آزادی روحانی آنها را از نزدیک می‌دیدیم، باز به خودمان می‌گفتیم حقیقت ندارد.

ما در واقع فقط خود را گول می‌زدیم، زیرا در ته وجود هر زن، مرد و یا کودکی، یک ایده‌ی بنیادی از خداوند وجود دارد. اگر چه ممکن است این احساس در اثر مصائب، غرور و یا پرستش چیزهای دیگر مبهم و تاریک شده باشد، اما به هر حال به یک شکلی وجود دارد. ایمان به یک قدرت برتر از خودمان و نمایش‌های معجزه‌آسای آن قدرت در زندگی انسان‌ها، حقایقی است به قدمت خود انسان‌ها.

ما بالأخره متوجه شدیم، درست به همان اندازه که احساس‌مان نسبت به یک رفیق، جزیی از وجود ماست، ایمان به نوعی خدا هم، جزیی از وجود ما می‌باشد و با آنکه او همیشه حی و حاضر است، اما گاه لازم است بی‌باکانه به جستجویش برخیزیم. وجود او همان قدر حقیقت دارد که وجود خود ما دارد و ما این واقعیت باشکوه را در عمق وجود خود پیدا کردیم. در بررسی نهایی، معلوم شد که فقط در اعماق درون می‌توان او را یافت. برای ما که این‌گونه بوده.

ما ممکن است بتوانیم این راه را کمی برای‌تان هموار کنیم و اگر شهادت ما کمک کند که تعصب کنار رود و زمینه‌ی صادقانه فکر کردن در شما پدید آید و ترغیب شوید که با صداقت، درون خود را جست‌وجو کنید، در آن صورت اگر مایلید می‌توانید در این بزرگراه روشنایی، به ما بپیوندید. شما با یک چنین موضع فکری شکست نخواهید خورد. بیداری حاصل از باور و ایمان نیز به طور حتم در شما پدید خواهد آمد.

در این کتاب، تجربیات مردی را که خود فکر می‌کرد مُنکر وجود خُداست خواهید خواند؛ آنقدر داستان جالبی دارد که قسمت‌هایی از آن می‌باید همین‌جا نقل شود. تحوّل قلبی و درونی او بسیار مُجاب‌کننده، تکان‌دهنده و شور‌انگیز بود.

دوست ما فرزند یک کشیش بود و به مدرسه کلیسا می‌رفت. او فکر می‌کرد دروس و تکالیف مذهبی خود، زیاده از حد است و از همان جا به یک طغیانگر تبدیل شد. پس از آن سال‌های زیادی با گرفتاری‌ها و سرخوردگی‌های فراوان دست به گریبان بود. ورشکستگی در تجارت، بیماری روانی، امراض کشنده و خودکشی، مصیبت‌هایی بودند که بر سر خانواده او فرود آمدند و زندگی او را سخت محزون کردند. بالأخره سرخوردگی بعد از جنگ و جدال، مشروب-خواری‌های جدی‌تر و ذرهم پاشیدگی جسمی و فکری، او را بر روی مرکز خود ویرانگری قرار دادند.

بالأخره دوست ما در بیمارستان بستری می‌شود. شبی یک مرد الکلی که موفق به کسب تجربه‌ی روحانی شده بود به سراغ او می‌رود. درد دل دوست ما باز می‌شود و با زاری و تلخی می‌گوید: «اگر خدایی هم وجود داشته باشد، برای من که مسلماً کاری انجام نداده است!» اما مدتی بعد او که در اتاق خود تنها بود از خود سؤال می‌کند: «آیا ممکن است تمام مردمان مذهبی که می‌شناختم در اشتباه بوده باشند؟» در حالی که به دنبال جواب می‌گردد، احساس می‌کند که گویا زندگیش در جهنم سپری شده است، اما ناگهان فکرِ بکری چون رعد، تمام مسائل دیگر را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد:

«تو کیستی که بگویی خدایی وجود ندارد؟»

این مرد به خاطر می‌آورد که آن شب بلافاصله با یک جهش از تخت‌خواب به زیر می‌آید و به زانو می‌افتد. پس از چند لحظه اعتقاد محکمی از حضور خدا او را در خود غرق می‌کند. این امواج سیل‌آسای شکوهمند و مطمئن، تمام سدها و موانعی که او در طی سال‌ها ایجاد کرده بود را ذرهم کوبید. او در محضر عشق و قدرت لایزال ایستاد. او از فراز پل می‌گذرد و قدم به ساحل می‌گذارد و برای اولین بار، آگاه از هم‌جواری آفریدگار، زندگی خویش را آغاز می‌کند.

بدین ترتیب بنیاد دوست ما بر جای خود محکم شد و دیگر هیچ تغییری موفق به لرزاندن آن نشد. آری، سال‌ها پیش، در آن شب، مشکل مشروب‌خواری او ناپدید شد و به جز چند لحظه کوتاه و سوسه‌آمیز، دیگر هرگز فکر مشروب-

فصل چهارم: ما شکاکان به وجود یا عدم وجود

خواری هم به ذهنش خطور نکرد و در چنین مواقعی تنفر شدیدی در درونش به پا می‌خاست. به نظر، حتی اگر می‌خواست، دیگر نمی‌توانست مشروب بنوشد. خداوند، سلامت عقل را به او بازگردانده بود.

اسم این را به جز معجزه‌ی شفا چه چیز دیگری می‌توان گذاشت؟ گو اینکه عوامل آن بسیار ساده‌اند: شرایط و اتفاقات، آمادگی اعتقاد را در او به وجود آورد و او نیز خاضعانه خود را به دست آفریدگاری که درک می‌نمود سپرد.

سلامت عقل همگی ما هم به همان ترتیب به لطف خدا بازسازی شده است. برای این فرد دگرگونی و تحول، ناگهانی بود. لیکن برای بعضی از ما این تجربه به آهستگی حاصل می‌شود. اما به هر حال، خداوند به تمامی آنها که صادقانه در جستجوی او بوده‌اند رُخ گشوده است.

او وقتی چهره‌ی خود را به ما نشان داد، که خود را به او نزدیک کردیم!

فصل پنجم

چگونگی عملکرد

به ندرت کسی را دیده‌ایم که راه ما را کاملاً پیروی کند و شکست بخورد. کسانی که بهبود نمی‌یابند آنهایی هستند که نمی‌توانند یا نمی‌خواهند خود را کاملاً به این برنامه‌ی ساده بسپارند. آنها معمولاً مردان و زنانی هستند که اساساً نمی‌توانند با خود صادق باشند. چنین بدشانس‌هایی وجود دارند. آنها مقصر نیستند و به نظر می‌رسد که این‌گونه به دنیا آمده‌اند. آنها طبیعتاً نمی‌توانند روش زیستی را که نیاز به صداقت کامل دارد، درک و پرورش دهند. شانس آنها کمتر از حد معمول است. اشخاصی نیز وجود دارند که از اختلال‌های شدید احساسی و فکری رنج می‌برند، اما بسیاری از آنها حتماً بهبود می‌یابند مشروط بر آنکه ظرفیت صادق بودن را داشته باشند.

داستان‌های ما به‌طور کلی بیان‌کننده‌ی این می‌باشد که ما چگونه بودیم، چه اتفاقی برایمان افتاد و اکنون چگونه هستیم. اگر شما تصمیم گرفته‌اید آنچه را که ما داریم، به دست آورید و مایلید بدین منظور به هر اقدامی دست بزنید، در آن صورت آماده‌اید که قدم‌های مشخصی را بردارید.

ما در مقابل بعضی از این قدم‌ها طفره رفتیم و فکر کردیم می‌توانیم راه ساده‌تر و آسان‌تری پیدا کنیم ولی نتوانستیم. با همه‌ی وجود و مُلْتَمَسانه از شما تقاضا داریم که از همان ابتدا کاملاً بی‌پروا و دقیق باشید. بعضی از ما سعی کردیم به عقاید کهنه‌ی خود بچسبیم اما هیچ نتیجه‌ای نگرفتیم، تا آنکه کاملاً آنها را رها کردیم.

به‌خاطر داشته باشید که با الکل سر و کار داریم - که حيله گر، میهوت‌کننده و باقدرت است!! بدون کمک غلبه بر آن بسیار دشوار است، اما مرجعی وجود

فصل پنجم: چگونگی عملکرد

دارد که تمام قدرت‌ها در دست اوست - که آن خداوند است، باشد که اکنون او را پیدا کنید!

از میان‌برها حاصلی نگرفتیم. به نقطه‌ی تغییر رسیدیم. با تسلیم کامل از خداوند درخواست محافظت و مراقبت نمودیم.

اینها قدم‌هایی است که ما برداشتیم و به عنوان یک برنامه بهبودی پیشنهاد می‌شوند:

- ۱- ما پذیرفتیم در مقابل الکل قدرتی نداشتیم - که زندگی‌مان غیرقابل اداره شده بود.
- ۲- به این باور رسیدیم که قدرتی برتر از خودمان قادر است سلامت عقل را به ما بازگرداند.
- ۳- تصمیم گرفتیم اراده و زندگی‌مان را به مراقبت خداوند آن‌گونه که او را درک کردیم بسپاریم.
- ۴- یک ترازنامه‌ی بی‌باکانه و جستجوگرانه‌ی اخلاقی از خود گرفتیم.
- ۵- در برابر خداوند، خودمان و یک انسان دیگر، ماهیت دقیق اشتباهات خود را پذیرفتیم.
- ۶- کاملاً آماده بودیم خداوند کلیه‌ی نقص‌های شخصیتی ما را از میان بردارد.
- ۷- با فروتنی از او خواستیم کمبودهای ما را بر طرف کند.
- ۸- فهرستی از تمام کسانی که به آنها صدمه زده بودیم تهیه کردیم و برای جبران خسارت از همه‌ی آنها تمایل پیدا کردیم.
- ۹- در هر جا که امکان داشت به طور مستقیم از این افراد جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که انجام این کار به ایشان یا دیگران آسیب برساند.
- ۱۰- به گرفتن ترازنامه‌ی شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم سریعاً آن را پذیرفتیم.
- ۱۱- از راه دعا و مراقبه خواهان بهبود رابطه آگاهانه‌ی خود با خداوند آن‌گونه که او را درک کردیم شدیم، فقط برای آگاهی از خواست او برای ما و قدرت انجامش دعا می‌کنیم.

۱۲- با داشتن بیداری روحانی حاصل از این قدم‌ها، سعی کردیم این پیام را به الکلی‌ها برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی خود تمرین کنیم.

بسیاری از ما فریاد زدند: "این چه دستورالعملی است، من نمی‌توانم آن را انجام بدهم". مایوس نشوید. هیچ یک از ما نتوانسته این اصول را بدون عیب و نقص رعایت کند. ما از مقدسین نیستیم. نکته این است که ما تمایل به رشد در مسیر معنوی داریم. اصولی که مطرح کرده‌ایم راهنمای ما برای پیشرفت هستند. ما ادعای پیشرفت معنوی داریم نه کمال معنوی.

توصیف ما از الکلی، فصل مربوط به شکاکان به وجود یا عدم وجود خدا و ماجراهای شخصی ما در گذشته و حال، سه نظر مرتبط را به‌وضوح مشخص می‌کند:

الف - اینکه ما الکلی بودیم و نمی‌توانستیم زندگی خود را اداره کنیم.

ب - اینکه احتمالاً هیچ نیروی انسانی قادر نبوده است ما را از الکلیسم نجات دهد.

ج - اینکه خداوند می‌تواند، و نجات‌مان خواهد داد اگر در جستجویش باشیم.

با متقاعد شدن در مورد سه اصل بالا، در برابر قدم سوم قرار گرفتیم و آن تصمیم به سپردن زندگی و اراده خود به پروردگار می‌باشد، بدان‌گونه که خود او را درک می‌کردیم. حال منظور چیست و چه کاری باید انجام دهیم؟

اول لازم است متقاعد شده باشیم که هر زندگی که با اراده‌ی شخصی اداره شود، حتی اگر نیت‌مان خیر هم باشد به‌ندرت به موفقیت می‌رسد، زیرا همیشه در حال تضاد با شخص یا چیزی خواهیم بود. اکثر مردم سعی دارند که بنا به نیروی شخصی خود، زندگی را پیش برند. هر شخص مانند بازیگری است که

می‌خواهد تمام نمایش را شخصاً بگرداند و همراه نور، صحنه و اجرای نمایش را به روش خود اداره کند. اگر کارگردانی او درست پیش می‌رفت و اگر مردم مطابق میل او کار می‌کردند، نمایش عالی از آب در می‌آمد. رضایت او و بقیه حاصل می‌شد و زندگی نیز فوق‌العاده می‌بود. بازیگر ما ممکن است در جریان صحنه‌گردانی، فردی بسیار شریف، مهربان، مردم‌دار، صبور، دست و دل‌باز و حتی محبوب و فداکار باشد و یا برعکس شرور، خودپسند، خودخواه، ناصدق؛ اما مثل بیشتر انسان‌ها، به احتمال زیاد او دارای صفات گوناگونی است.

معمولاً چه خواهد شد؟ نمایش خوب از کار در نمی‌آید و او فکر می‌کند که زندگی با او دُرست تا نکرده است. تصمیم می‌گیرد سعی بیشتری از خود نشان دهد و دفعه‌ی بعد، بنا به اقتضای موقعیت، یا سخت‌گیری بیشتر و یا متانت بیشتری به کار گیرد، اما باز هم نمایش او را راضی نمی‌کند. او اقرار می‌کند که خود تا حدی می‌تواند مقصر باشد، اما اطمینان دارد که دیگران بیشتر مقصرند، لذا عصبانی، رنجیده‌خاطر و خود دلسوز می‌شود. ناراحتی اصلی او چیست؟ آیا حتی وقتی که سعی می‌کند مهربان باشد، این واقعاً به خاطر این نیست که او یک فرد خودکامه است؟ آیا قربانی این خیال باطل نشده است که اگر خوب کارگردانی کند، می‌تواند راضی و نیکبخت باشد؟ آیا این خواسته‌های او برای بقیه بازیگران نمایش، روشن و واضح نیست؟ آیا رفتار او آرزوی تلافی را در هر یک از آنها زنده نمی‌کند؟ آیا آنها سعی نخواهند کرد که از نمایش به نفع خود بهره‌برداری کنند؟ آیا او حتی در بهترین لحظه‌هایش، به جای برقراری توازن، درهم ریختگی صحنه را باعث نمی‌شود؟

به اصطلاح مردم امروز، بازیگر ما، خود بین و خود شیفته است. او مانند یک تاجر بازنشته‌ای است که در فصل زمستان، در زیر آفتاب فلوریدا دراز کشیده است و از بدی وضع مملکت شکایت می‌کند، یا کشیشی که به خاطر گناهان قرن بیستم آه می‌کشد، یا سیاستمداران و اصلاح‌گرانی که اطمینان دارند که اگر بقیه دنیا مواظب کار خود بودند، این دنیا تبدیل به آرمان‌شهر می‌شد، یا خلافکار و سارق

که فکر می‌کند اجتماع او را به راه خلاف کشانده است و یا آن الکلی که همه چیز را از دست داده است و اکنون در بند زندان است. با وجود همه‌ی اظهاراتِ مان، آیا اکثریت ما بیشتر به فکر رنجش‌ها و خود دلسوزی‌های مان نیستیم؟

خودخواهی، خود محوری! ما فکر می‌کنیم ریشه‌ی تمام مشکلات مان است. ما تحت تأثیر صدها نوع ترس، خودپرستی، توهم راجع به خود و دلسوزی به حال خود، پای را بر حق هم‌نوعان مان می‌گذاشتیم و در اموری که به ما ربطی نداشت دخالت می‌کردیم و آنها نیز در مقابل تلافی می‌کردند. گاه به نظر می‌رسد دیگران بدون هرگونه قصدِ بدی آزارمان داده‌اند، اما همواره در می‌یابیم تصمیماتی که گهگاه در گذشته صرفاً با در نظر گرفتن خود گرفته‌ایم، بعدها ما را در موقعیتی قرار داد که مورد اذیت و آزار واقع شدیم.

به عقیده‌ی ما تمام گرفتاری‌های مان، اساساً ساخته دست خود ماست و از وجود خود ما برمی‌خیزد. الکلی‌ها، نمونه‌هایی افراطی از انسان‌هایی هستند که فقط متکی به اراده شخصی آشوبگر خود می‌باشند، گو اینکه غالباً خود این‌طور فکر نمی‌کنند. مهمترین کار، آن است که ما الکلی‌ها باید از این خودخواهی دست برداریم، ما باید این کار را بکنیم، در غیر این صورت نابودمان می‌کند! خداوند نیز این امکان را برای ما فراهم می‌سازد. معمولاً این‌طور به نظر می‌رسد که رهایی کامل از «خودمان» بدون کمک خدا امکان‌پذیر نیست. بسیاری از ما به فلسفه و اخلاقیات متعددی معتقد بودیم، ولی با وجود اشتیاق زیاد به اجرای این اصول در زندگی مان، قادر به انجام آن نبودیم. همچنین اشتیاق و تلاش مان برای کاهش خودمحوری مان نیز از آنجا که متکی بر قدرت خودمان بودیم به نتیجه نرسید. ما باید از خداوند کمک می‌گرفتیم.

حال می‌خواهیم بدانیم چطور و چرا؟ قبل از هر چیز می‌بایستی از بازی کردن نقش خدا دست برمی‌داشتیم، زیرا هیچ نتیجه‌ای نداشت. سپس، تصمیم گرفتیم که از اینجا به بعد در نمایش زندگی، خداوند نقش کارگردان را برای مان به عهده گیرد. او اصل است؛ ما عوامل او، او پدر است و ما فرزندان او. اکثر عقیده‌های خوب، ساده‌اند و این مفهوم، سنگ بنای اصلی پل پیروزی بود که ما از روی آن به سوی آزادی گام برداشتیم.

فصل پنجم: چگونه عملکرد

وقتی ما با خلوص نیت چنین وضعیتی را در پیش گرفتیم، اتفاقات گوناگون و فوق‌العاده‌ای به وقوع پیوست. ما به خدمت صاحب‌کار تازه و قدرتمندی در آمدیم و وقتی به او نزدیک می‌شدیم و کارهایش را به نحو احسن انجام می‌دادیم، او تمام نیازهای ما را برآورده می‌کرد. با ایجاد یک چنین زیربنایی، به مرور دلبستگی ما به مسائل شخصی و طرح‌های حقیرمان کمتر و کمتر شد و بیشتر و بیشتر به آن علاقمند شدیم که چگونه می‌توانیم چیزی به زندگی بیافزاییم. وقتی جریان این نیروی تازه را در خود احساس کردیم، از آرامش روان برخوردار شدیم. هنگامی که دریافتیم می‌توانیم با موفقیت زندگی کنیم، وقتی که به مرور از حضور خدا در زندگی خود آگاه شدیم، ترس از امروز، فردا و آینده از میان رفت و ما دوباره متولد شدیم.

اکنون در قدم سوم هستیم. بسیاری از ما به خالقمان، همان‌گونه که او را درک می‌کردیم گفتیم: "پروردگارا، خود را تقدیم تو می‌دارم. با من کن و از من ساز آنچه خود اراده کنی. از اسارت «نفس» رهایم کن تا انجام اراده‌ات را بهتر توانم. مشکلاتم را بگیر، تا پیروزی بر آنها، شاهدهی باشد برای کسانی که با قدرت تو، عشق تو و راه تو، یاری‌شان خواهیم داد، باشد که همیشه بر اراده تو گردن نهم". قبل از برداشتن این قدم، خوب فکرهایمان را کردیم تا مطمئن شویم که آماده‌ایم و سرانجام می‌توانیم خود را کاملاً به او واگذار کنیم.

ما دریافتیم که بهتر است این قدم روحانی، همراه با شخصی که بتواند شما را درک کند برداشته شود، مانند همسر، دوست صمیمی یا مشاور روحانی. اما تنها به ملاقات خدا رفتن، بهتر از همراهی کسی است که از نیروی درک عاجز باشد. فرقی نمی‌کند چه کلماتی به کار رود، مهم آن است که عقاید بی‌غُل و عَش و تمام و کمال بیان شوند. این فقط آغاز کار بود و اگر صادقانه و با افتادگی به انجام می‌رسید، تأثیر عمیق و عظیمش فوراً احساس می‌شد.

سپس دل به دریا زدیم و یک‌سری اقدامات جدی را آغاز کردیم، اولین قدم یک خانه‌تکانی شخصی بود که بسیاری از ما، هرگز مبادرت به انجام آن نکرده بودیم. با آنکه تصمیم ما سرنوشت‌ساز و مهم بود، ولی اگر فوراً با کوششی

پَر حرارت دنبال نمی‌شد، تأثیر دایمی نداشت. این کوشش برای روبرو شدن و از میان برداشتن آنچه که سد راه ما بود لازم به نظر می‌رسید. مشروب‌خواری مان، فقط نشانه‌ای بود از بیماری ما، بنابراین می‌بایستی به علت و دلایل آن پی می‌بردیم.

بدین جهت مشغول نوشتن ترازنامه‌ی شخصی خود شدیم. این قدم چهارم بود. کسبی که ترازنامه‌ی مرتبی نداشته باشد، معمولاً ورشکست می‌شود. تهیه ترازنامه‌ی تجارتي، دلیلش یافتن و روبرو شدن با واقعیات است. کوششی است در جهت کشف حقیقت و یافتن اجناس إسقاط و غیرقابل فروش، تا بتوان سریعاً و بدون احساس پشیمانی از آنها رفع‌شَر کرد. اگر صاحب کسب قرار است موفق باشد، نمی‌تواند در مورد ارزش‌ها، خود را گول بزند.

ما هم دقیقاً همان کار را با زندگی خود کردیم و با صداقت سهم خود را مشخص کردیم. در وهله‌ی اول به جستجوی نواقص شخصیت خود که باعث شکست ما در زندگی شده بود پرداختیم. با متقاعد شدن در اینکه «نفس» - که باعث ناکامی ما شده - از راه‌های مختلفی - به شکل نواقص اخلاقی - ظهور پیدا می‌کند، توجه خود را بر روی شکل‌های متداول ظهور آن متمرکز کردیم.

رنجش، دشمن «شماره یک» می‌باشد و بیش از هر چیز دیگری باعث نابودی الکی‌ها می‌شود و انواع مختلف امراض روحی از آن سرچشمه می‌گیرد. ما نه فقط از لحاظ جسمی و ذهنی بیمار هستیم، بلکه از لحاظ روحانی نیز بیمار می‌باشیم و وقتی ناخوشی روحانی ما برطرف شود، جسم و ذهن ما نیز به سلامت خواهد رسید. در مورد رنجش‌های مان همه‌ی آنها را روی کاغذ آوردیم. فهرستی از تمام مردم، موسسات، یا اصولی که از آن نفرت داشتیم، تهیه کردیم و از خود سؤال نمودیم که دلیل نفرت ما چیست؟ در بیشتر موارد متوجه شدیم که عزت‌نفس ما یا جیب ما، آرزوهای ما و یا روابط خصوصی ما و (روابط جنسی) مورد تهدید و آسیب قرار گرفته و به این خاطر است که ما دل‌چرکین و برآفروخته شدیم.

فصل پنجم: چگونگی عملکرد

در لیست کینه‌ها، در مقابل هر یک از اسامی مشخص کردیم که دقیقاً جراحتهای مان چه بوده است. آیا در عزت نفس، امنیت، آرزوها، روابط خصوصی و یا روابط جنسی ما خللی وارد شده است؟

ما فهرست خود را به صراحت و با دقت طبق نمونه زیر تهیه کردیم:

من رفنشی دارم از:	دلیل آن:	تأثیرش بر من:
آقای براون	او به زخم چشم داشت	روابط جنسی-عزت نفس (ترس)
	به زخم گفت که من معشوقه دارم	روابط جنسی-عزت نفس (ترس)
	ممکن است کارم را از دستم بگیرد	امنیت - عزت نفس (ترس)
خانم جونز	مرا تحقیر کرد. زن دیوانه‌ای است. شوهرش را که دوست من بود متهم به مشروب‌خواری کرد. او یک خاله زَنک است.	روابط شخصی - عزت نفس (ترس)
کارفرمایم	غیرمنطقی، بی‌انصاف و غیرقابل تحمل است. مرا برای مشروب‌خواری و دستکاری توی صورتحساب‌ها، تهدید به اخراج کرد.	عزت نفس (ترس) - امنیت
زنم	مرا درک نمی‌کند، غر می‌زند. از براون خوشش می‌آید. می‌خواهد. خانه به نام خودش باشد.	غرور - روابط جنسی، شخصی - امنیت (ترس)

زندگی گذشته‌ی خود را مرور کردیم. هیچ معیاری را جز صداقت و دقت به کار نگرفتیم. پس از اتمام، آن را با دقت بررسی کردیم. اولین چیزی که به نظر می‌رسید، این بود که این دنیا و مردمانش غالباً در اشتباه محض بودند. این

نتیجه‌گیری که دیگران مقصر بودند، مرزی بود که بیشتر ما در پشت آن متوقف شده بودیم. داستان این‌گونه بود که دیگران همچنان به ما بد می‌کردند و ما دل‌چرکین باقی می‌ماندیم. گاهی پشیمان شده و سپس از کار خود دل‌چرکین می‌شدیم، اما هر چه بیشتر می‌جنگیدیم و سعی می‌کردیم که راه خود را ادامه دهیم بدتر می‌شد. درست مانند صحنه جنگ که فقط به نظر می‌رسد فاتح برنده است، لحظات پیروزی ما نیز عمر بسیار کوتاهی داشت.

واضح است که اگر رنجش عمیقی در زندگی ما رخنه کرده باشد، سرانجامی جز بدبختی و پوچی نخواهد داشت و دقیقاً به همان اندازه که به آن اجازه‌ی عرض اندام دهیم، وقتی را که می‌تواند مفید باشد، بر باد داده‌ایم. برای یک الکلی که آرزویش حفظ و ارتقای یک تجربه‌ی روحانی است، رنجش، بی‌نهایت خطرناک و حتی به نظر ما گشوده است. وقتی ما این‌گونه احساسات را در خود می‌پرورانیم دریچه‌ی نور خورشیدِ روحانی را بر روی خود می‌بندیم و آن وقت است که چون الکل عود می‌کند و دوباره مشروب می‌خوریم. برای ما الکلی‌ها مشروب خوردن با مرگ برابر است.

اگر تمایل به زنده ماندن داشتیم، می‌بایستی از اسارت خشم آزاد می‌شدیم. کج‌خَلقی و از کوره در رفتن برای ما کار نمی‌کند. اینها ممکن است برای مردم عادی تجمل و عرض اندامی زودگذر باشد، اما این چیزها برای یک الکلی، سم است.

ما به فهرست خود مراجعه کردیم. زیرا کلید آینده‌ی ما در آن بود. آماده بودیم که از زوایایی کاملاً متفاوت، به آن نگاه کنیم. به مرور متوجه شدیم که این دنیا و مردمانش، تا چه حد بر ما تسلط دارند و اشتباهات آنها، چه واقعی و چه خیالی، در آن شرایط حقیقتاً از قدرت مرگ آفرینی برخوردار بودند. چطور می‌توانستیم از آن فرار کنیم؟ متوجه شدیم که می‌بایستی کینه‌ورزی‌ها را مهار کنیم. اما چطور؟ ما نمی‌توانستیم آرزو کنیم که ناپدید شوند، کما این که با الکل هم نتوانستیم.

این است راهی که پیمودیم: ما دریافتیم، آنها که به ما بد کرده‌اند احتمالاً از نظر روحانی بیمار بوده‌اند. ما از علائم بیماری آنها و طوری که آزارمان داده بودند

خوش‌مان نمی‌آمد ولی با این حال آنها هم مثل خود ما بیمار بودند. از خدا خواستیم که به ما کمک کند تا در مورد آنها نیز چنان تحمل، دل‌سوزی و صبر از خودمان نشان دهیم که با خوشحالی در مورد یک دوست بیمار روا می‌داریم. وقتی خطایی از کسی سر می‌زند، به خود گفتیم، او یک بیمار است، چطور می‌توانم به او کمک کنم؟ خدایا مرا از عصبانیت رها کن و بگذار آنچه که خواستت به انجام رسد.

ما از مشاجره و تلافی دست برداشتیم و با آنها مثل خودشان رفتار نکردیم. اگر چنین می‌کردیم، شانس خود را برای کمک به آنها از دست می‌دادیم. اگر چه ما قادر نیستیم به تمام مردم کمک کنیم، اما خدا به ما نشان خواهد داد که حداقل چگونه با مهربانی و بردباری به هر یک از آنها نگاه کنیم.

دوباره به فهرست خود رجوع می‌کنیم. بدی‌هایی را که دیگران در حق ما روا داشته بودند از خاطر خود دور کردیم و قاطعانه به دنبال اشتباهات خود گشتیم. کجا بود که خودخواه، ناصادق، خودبین و وحشت‌زده بودیم؟ به موقعیت‌هایی برخوردیم که تمامی تقصیرات آن با ما نبود، اما سعی کردیم که اشتباهات شخص مقابل را اصلاً در نظر نگیریم. ما کجا مقصر بودیم؟ این ترازنامه متعلق به ما بود، نه مال دیگران. پس از پی بردن به اشتباهاتمان، آنها را در لیست خود وارد کردیم و بدون چون و چرا در مقابل خود قرار دادیم. صادقانه به اشتباهات خود اعتراف کردیم و حاضر به جبران آنها شدیم.

به کلمه «ترس» در کنار مشکلات با آقای براون، خانم جونز، کارفرما و زن توجه کنید. این کلمه کوتاه، تقریباً به نحوی تمام ابعاد زندگی‌مان را در بر می‌گیرد. این تار و پود فاسد و شیطانی که دور وجود ما تنیده شده بود، سلسله اتفاقاتی را در زندگی ما به حرکت در می‌آورد، که نتیجه آن جز بدبختی نبود و با آنکه فکر می‌کردیم که مستحق آن نیستیم، آیا این خود ما نبودیم که باعث به حرکت درآمدن این گوی می‌شدیم؟ بعضی اوقات ما فکر می‌کنیم، ترس می‌بایستی با دزدی در یک ردیف طبقه‌بندی شود و این طور به نظر می‌رسد که بیشتر از دزدی تولید در دسر می‌کند.

ترس‌های خود را به‌طور کامل مرور کردیم و آنها را روی کاغذ آوردیم. حتی اگر این ترس‌ها با هیچ رنجشی مرتبط نبود، از خودمان پرسیدیم دلیل ترس ما چیست. آیا به‌خاطر این نبود که اِتکا به نفس شکست‌مان داده بود؟ اِتکا به نفس در جای خودش خوب است، اما به تنهایی کافی نیست، بعضی از ما در گذشته از اعتماد به نفس خوبی برخوردار بودیم، اما این، مشکل ترس و ناراحتی‌های دیگر ما را کاملاً حل نمی‌کرد؛ بخصوص وقتی که باعث می‌شد، ما صد در صد از خود راضی و مغرور شویم اوضاع بدتر هم می‌شد.

شاید راه بهتری هم وجود داشته باشد، ما این‌طور فکر می‌کنیم. ما اکنون روش متفاوتی برگزیده‌ایم؛ روشی استوار بر اعتماد و تکیه بر خداوند. ما به‌جای اینکه بر قدرت محدود خود تکیه کنیم به قدرت لایزال خداوند اعتماد داریم. ما در این دنیا بازیگر نقش‌هایی هستیم که او تعیین کرده است و فقط آن را تا جایی دنبال می‌کنیم که فکر می‌کنیم او برای‌مان در نظر گرفته است. ما با فروتنی به او تکیه کرده‌ایم و او به ما قدرت می‌دهد تا مصیبت را با آرامش خنثی کنیم.

ما هرگز به خاطر اِتکا به آفریدگارمان از کسی عذر نمی‌خواهیم. ما توانایی آن را یافته‌ایم تا به آنها که می‌گویند روحانیت روش ضَعفاست لب‌خند بزنیم. برعکس، این روش توانگران است. در تمام اعصار رأی بر آن بوده که مفهوم ایمان شجاعت است. مردم باایمان همگی از شجاعت برخوردارند، زیرا به خدای خود اعتماد دارند. ما هرگز برای با خدا شدن معذرت نمی‌خواهیم و به‌جای آن اجازه می‌دهیم از وجود ما برای نمایش کار خود استفاده کند. از او تقاضا می‌کنیم ترس ما را برطرف سازد و توجه ما را به آنچه که خود برای ما می‌خواهد، معطوف کند. بدین ترتیب ترس رفته‌رفته از ما می‌گریزد.

اما در مورد مسائل جنسی: بسیاری از ما احتیاج به بررسی دقیقی از این مسئله داشتیم. ما بیشتر از هر چیز سعی کردیم که در این مورد منطقی باشیم. خارج شدن زیاد از مسیر مطلوب نیست، در اینجا احتمالاً با عقاید افراطی نادرست انسان‌ها روبرو هستیم. گروهی ناله می‌کنند که مسائل جنسی میلی است برخاسته از غریزه‌ی پست ما انسان‌ها و یک اصل لازم برای تولید مثل می‌باشد. عده‌ای هم

برای سکس بیشتر و بیشتر فریاد می‌زنند و بنیاد ازدواج، آنها را به نگرانی می‌اندازد و فکر می‌کنند، بیشتر ناراحتی‌های انسان ریشه‌های جنسی دارد، فکر می‌کنند ما به اندازه‌ی کافی از آن استفاده نمی‌کنیم، یا این روش صحیحی نیست. آنان اهمیت سکس را در همه‌جا می‌بینند. یک مکتب طعم خوش را در غذا به کلی قَدغن می‌کند و مکتب دیگر، همه را به رژیم فلفل خالص می‌بندد. ما می‌خواهیم از این مسائل جدال‌انگیز دوری کنیم و همچنین نمی‌خواهیم مسائل جنسی مردم را مورد داوری قرار دهیم. همگی ما مشکلات جنسی داریم، اگر نداشتیم، مشکل می‌توانستیم خود را انسان بنامیم. اما چه کاری می‌توانیم در مورد آن انجام دهیم؟

ما رفتار سال‌های گذشته‌ی خود را مرور کردیم، در کجا خودخواه، ناصادق و بی‌توجه به خواست دیگران بوده‌ایم؟ چه کسی را آزار داده‌ایم؟ آیا به ناحق باعث حسادت، سوءظن و تلخ‌کامی کسی شده‌ایم؟ اشتباه ما در کجا بوده است؟ به جای آن می‌بایستی چه می‌کردیم؟ تمام این مطالب را روی کاغذ آوردیم و مورد بررسی قرار دادیم.

بدین ترتیب سعی کردیم که برای زندگی جنسی آینده خود، ایده‌آل معقولی بسازیم. یکایک روابط خود را بررسی کردیم که آیا خودخواهانه بود یا نه؟ از خدا خواستیم تا به ایده‌آل‌های ما شکل بدهد و ما را یاری کند تا مطابق آن زندگی کنیم. برای همیشه به خاطر سپردیم که قوای جنسی ما هدیه‌ی خداست و از این رو خوب هستند، نباید سرسری یا خودخواهانه مورد استفاده قرار گیرند و نیز نباید حقیر و نفرت‌انگیز شمرده شوند.

هر قُرمی که ایده‌آل‌مان از کار درآید، باید آمادگی رشد در جهت آن را داشته باشیم. باید آماده باشیم تا اگر آزاری به کسی داده‌ایم، آن را جبران کنیم و مواظب باشیم که این کار ما، آزار بیشتری به کسی ندهد. به عبارت دیگر، با مسائل جنسی هم مثل سایر مشکلات رفتار کنیم و در دعا و مراقبه از خدا بخواهیم تا در مورد هر یک از این مسائل خاص چه باید بکنیم. در صورتی که خواستارش باشیم جواب درست خواهد رسید.

در مورد چگونگی مسائل جنسی ما، فقط خداوند است که می‌تواند قضاوت کند. مشورت با مردم، معمولاً سودمند است، اما قضاوت نهایی را به خداوند واگذار می‌کنیم. بعضی از مردم به همان اندازه راجع به امور جنسی فِنتاتیک هستند که بعضی دیگر بی‌بند و بارند. ما از نظرها و افکاری که تحت تأثیر احساسات جنون‌آمیز هستند دوری می‌کنیم.

حال فرض کنید که در رسیدن به ایده‌آل‌های منتخب خود ناموفق بوده، متزلزل شدیم و به رفتارهای جنسی گذشته دوباره روی آوریم، آیا مفهومش این است که دوباره به مشروب‌خواری بر می‌گردیم؟ بعضی می‌گویند بله، اما این فقط نیمی از حقیقت است. این به ما و نیت ما بستگی دارد، اگر ما از کرده خود پشیمان باشیم و صادقانه بخواهیم که خداوند ما را به طرف چیزهای بهتری هدایت کند، در آن صورت باور داریم که بخشوده خواهیم شد و در این میان درسی نیز خواهیم آموخت. اما اگر پشیمان نباشیم و با رفتار خود همچنان باعث آزار دیگران شویم، مطمئناً مشروب‌خواری را دوباره از سر خواهیم گرفت. ما تئوری‌بافی نمی‌کنیم، بلکه واقعیتی است که از تجربه‌ی خود نقل می‌کنیم.

آنچه که در مورد امور جنسی می‌توان خلاصه کرد این است که ما به‌طور جدی برای یافتن یک ایده‌آل مناسب دعا می‌کنیم. در هر موردی که تردید داریم تقاضای راهنمایی می‌کنیم و سلامت عقل و قدرت انجام کارهای درست را خواستار می‌شویم. اگر مسائل جنسی برای ما خیلی مشکل‌ساز شود، با شدت هر چه تمام‌تر، وقت خود را صرف کمک به دیگران می‌کنیم. به نیاز آنان می‌اندیشیم و کاری برای‌شان انجام می‌دهیم. این عمل، ما را از "نفس" جدا می‌کند و هوس شدید ما را آرام می‌نماید. تسلیم شدن، جز غم و غصه هیچ نتیجه‌ای ندارد.

اگر در مورد ترازنامه‌ی خود دقیق بوده باشیم، مطالب زیادی را تاکنون نوشته‌ایم. ما رنجش‌های خود را لیست کرده و به تجزیه و تحلیل آنها پرداختیم. ما شروع به فهمیدن پوچی و مهلکی آنها کرده‌ایم و همچنین به خانمان براندازی وحشتناک آنها پی برده‌ایم. ما به مرور زمان یاد گرفتیم که چطور در قبال همه‌ی مردم حتی دشمنانمان هم نیت خوب داشته و بردبار و صبور باشیم، چرا که به آنها به چشم

فصل پنجم: چگونه عملکرد

یک بیمار نگاه می‌کنیم. ما افرادی را که با اخلاق و رفتارمان مورد اذیت و آزار قرار داده‌ایم لیست کرده‌ایم و آماده می‌شویم تا گذشته را تا آنجا که می‌توانیم جبران کنیم.

در این کتاب مکرراً می‌خوانید که ایمان کاری برای ما انجام داده است که خود قادر به انجامش نبوده‌ایم. ما امیدواریم شما هم اکنون قانع شده باشید که خدا می‌تواند هر سدی را که اراده شخصی، میان شما و اوست را از میان بردارد. اگر همین الان این تصمیم را گرفته‌اید و تراز نامه‌ای از نواقص فاحش خود تهیه کرده‌اید، شروع بسیار خوبی داشته‌اید. با انجام این کار شما تکه‌های بزرگی از حقایق مربوط به خود را بلعیده و هضم کرده‌اید.

فصل هشتم

شروع اقدامات

پس از تهیه ترازنامه، حال چه اقدامی باید در مورد آن انجام دهیم؟ کوشش ما پیدا کردن بینشی تازه و رابطه‌ای جدید با آفریدگار و کشف موانع بین راه بوده است. ما به پاره‌ای از نواقص اقرار کردیم و به‌طور ابتدایی تعیین کردیم که مشکل چیست، ما انگشت روی نقاط ضعف در ترازنامه‌ی شخصی خود گذاشتیم. حال زمان آن رسیده است که آنها را بیرون کنیم. این نیازمند عملی است که باید از جانب ما به انجام برسد، بدین معنی که در برابر خداوند، خود و یک انسان دیگر، به ماهیت دقیق نواقص خود اعتراف کرده باشیم و این گام پنجم برنامه بهبودی ماست که در فصل گذشته به آن اشاره شد.

این کار شاید مشکل باشد، بخصوص گفتگو درباره‌ی نواقص مان با شخصی دیگر و ما فکر می‌کنیم که اقرار این چیزها به خود کافی است، اما در این مورد شک وجود دارد. ما معمولاً به تجربه متوجه می‌شویم که ارزیابی خود، به وسیله‌ی خود، کافی نیست. بسیاری از ما دریافتیم که لازم است پای را فراتر بگذاریم. حال اگر به دلایل مفید لزوم انجام چنین کاری توجه کنیم، راحت‌تر می‌توانیم پذیرای این باشیم که در مورد مسائل خودمان با شخص دیگری گفت‌وگو کنیم. مهمترین دلیل در وهله‌ی اول این است که اگر این گام حیاتی را برنذاریم ممکن است نتوانیم بر مشروب‌خواری غلبه کنیم. بارها و بارها تازه‌واردانی را دیده‌ایم که سعی کردند بعضی از واقعیات زندگی خویش را پیش خود نگه دارند و برای فرار از این تجربه‌ی متواضع کننده به روش‌های آسان‌تری روی آوردند، اما تقریباً همگی کارشان دوباره به مشروب‌خواری کشیده شد و چون مابقی این برنامه را با

پشتکار دنبال کردند، تعجب کردند که چرا شکست خوردند. ما فکر می‌کنیم دلیل آن این است که آنها خانه‌تکانی خود را به طور کامل انجام ندادند. آنها با آنکه ترازنامه‌ی خود را تهیه کردند، اما بعضی از بدترین اقلام را در موجودی خود به حساب نیاوردند. آنها فقط فکر می‌کردند از منیت و ترس رها شده‌اند و فقط فکر می‌کردند که فروتن شده‌اند. آنها آن‌طور که به‌نظر ما لازم است، به حد کافی فروتنی، بی‌پروایی و صداقت نیاموخته بودند، که تمام داستان زندگی خود را با یک شخص دیگر در میان بگذارند.

الکلی‌ها بیشتر از اکثر مردم زندگی دوگانه‌ای دارند. الکلی بازیگر بسیار توانایی است که شخصیت نمایشی خود را به دنیای خارج عرضه می‌کند و مایل است اطرافیانش او را به آن صورت بشناسند. او خواستار این است که از شهرت و اعتبار لذت ببرد، اما در باطن حس می‌کند که استحقاقش را ندارد.

تناقض و دوگانگی زندگی الکلی در اثر اعمالی که در موقع سورچرانی و مستی از خود نشان می‌دهد بدتر هم می‌شود و وقتی که به خود می‌آید، پاره‌ای از این اتفاقات را به صورت مبهم به خاطر می‌آورد و احساس این‌چنین می‌کند. این خاطرات مانند یک کابوس است و او از فکر اینکه شاید کسی او را دیده باشد به خود می‌لرزد و با هر سرعتی که بتواند این خاطرات را به اعماق وجود خود می‌راند و آرزو دارد که روشنایی روز هرگز بر آنها نیافتد. او دائم عصبی است و در حالت ترس به سر می‌برد که نتیجه آن، نیاز به خوردن مشروب بیشتر است.

روان‌شناسان نیز در این مورد تقریباً با ما هم عقیده هستند. ما الکلی‌ها با آنکه هزاران دلار برای معالجه‌ی خود به پزشکان پرداخته‌ایم، اما به جز چند مورد اندک هرگز مجالی منصفانه به آنها نداده‌ایم که به ما کمک کنند. ما به ندرت تمام حقیقت را با آنها در میان گذاشته‌ایم و یا توصیه‌ی آنها را رعایت کرده‌ایم. ما تمایلی برای گفتن حقیقت به این افراد دلسوز نداشته‌ایم و با هیچ‌کس دیگر هم صادق نبوده‌ایم، بنابراین تعجب‌آور نیست که بسیاری از پزشکان چندان عقیده‌ای به الکلی‌ها و شانس بهبودی‌شان ندارند!

ما اگر انتظار عمر دراز و زندگی شاد در این دنیا داریم باید حداقل با یک نفر کاملاً

صادق باشیم. طبیعتاً درست این است که، قبل از انتخاب فرد یا افرادی که قصد داریم با آنها این قدم خصوصی و محرمانه را برداریم، خوب فکر کنیم. بعضی از ما که به فرقه‌ای مذهبی تعلق داریم و اعتراف یکی از واجبات مذهب ما است، ممکن است بخواهیم به مراجع ذیصلاحی که شنیدن اعتراف جزء وظایف‌شان است مراجعه کنیم و حتی اگر هیچ‌گونه تعلق مذهبی هم نداشته باشیم، در میان گذاردن مطالب‌مان با فردی که به وسیله‌ی یک مذهب رسمی، برای این کار گماشته شده است، شاید مناسب باشد. اکثراً می‌بینیم که این اشخاص سریعاً متوجه مشکل ما می‌شوند و آن را درک می‌کنند. البته گاه به اشخاصی بر می‌خوریم که هیچ‌گونه درکی از الکلی‌ها ندارند.

ما اگر نتوانیم و یا نخواهیم که این طریق را انتخاب کنیم، در آن صورت باید بین آشنایان خود به دنبال دوستِ دَهان قُرص و فِهیمی بگردیم. این شخص می‌تواند دکتر یا روان‌شناسی ما باشد و یا از بین اقوام انتخاب شود، اما ما نمی‌توانیم هر چیزی را برای همسر و والدین خود فاش کنیم که باعث ناراحتی و رنجیدگی خاطرشان می‌شود. ما حق نداریم بهای نجات خودمان را به گردن دیگران بیندازیم، ما داستان و مسائل خود را با کسی در میان می‌گذاریم که بتواند آن را درک کند و در عین حال متأثر هم نشود. قاعده این است که ما باید در مورد خود سخت‌گیر، اما در مورد دیگران همیشه ملاحظه‌کار باشیم.

با آنکه شدیداً لازم است مطالب خود را با شخص دیگری در میان بگذاریم، اما شاید در موقعیتی باشیم که امکان یافتن شخص مناسبی برای‌مان وجود نداشته باشد و فقط در آن صورت می‌توان این قدم را به تعویق انداخت. با این حال لازم است خود را در آمادگی کامل نگه داریم تا در اولین فرصت به آن بپردازیم. دلیل عنوان کردن این مطلب این است که ما مُشتاقیم با شخص ذیصلاحی صحبت کنیم. بسیار مهم است که او از قابلیت رازداری برخوردار باشد، وضع ما را کاملاً درک کند، بر هدف ما صحّه بگذارد و سعی در تغییر دادن برنامه‌های ما نکند، اما نباید از این مطلب به عنوان بهانه‌ای محض استفاده کنیم و کار را به تعویق بیندازیم.

فصل ششم: شروع اقدامات

وقتی تصمیم می‌گیریم که چه کسی به داستان‌مان گوش کند، دیگر ائتلاف وقت جایز نیست. ما ترازنامه‌ای نوشته‌ایم و آماده شده‌ایم که به یک بحث مفصل بپردازیم. برای مخاطب خود تشریح کنیم که در حال انجام چه کاری هستیم و چرا باید انجامش دهیم و او باید متوجه شود که مرگ و زندگی ما به آن بستگی دارد. با یک چنین برخوردی، اکثر مردم از کمک به ما خوشحال می‌شوند و از اعتماد ما نسبت به خود مفتخر خواهند شد.

ما غرور را زیر پای می‌گذاریم و دست به کار می‌شویم و تک‌تک انحرافات شخصیتی و روزنه‌های تاریک گذشته را روشن می‌کنیم. پس از آنکه این قدم را بدون از قلم انداختن هرگونه مطلبی به پایان رساندیم، از خود احساس رضایت خواهیم کرد و آن وقت است که می‌توانیم چشم در چشم دنیا ببینیم. می‌توانیم در نهایت صلح و آرامش بایستیم، ترس‌مان می‌ریزد و احساس نزدیکی با آفریدگار آغاز می‌شود. ما احتمالاً در زندگی گذشته‌ی خود از اعتقادات روحانی خاصی برخوردار بوده‌ایم، اما آنچه که اکنون بدان دست می‌یابیم یک تجربه‌ی روحانی است و این احساس که مشکل مشروب‌خواری ناپدید شده است، غالباً قوت می‌گیرد. ما حس می‌کنیم در بزرگراهی وسیع، دست در دست روح کائنات در حرکتیم.

پس از مراجعت به منزل، یک جای خلوت پیدا کرده و برای ساعتی آنچه را که انجام داده‌ایم، با دقت مرور می‌کنیم و به خاطر شناخت بهتری که از خدا پیدا کرده‌ایم از ته قلب‌مان از او سپاسگذاری می‌کنیم. این کتاب را از قفسه درآورده و به صفحه‌ای که دوازده قدم در آن گنجانده شده رجوع می‌کنیم. با دقت پنج پیشنهاد نخستین را می‌خوانیم و از خود سؤال می‌کنیم که آیا چیزی را جا انداخته‌ایم؟ چرا که ما در حال ساختن طاقی هستیم که در نهایت همچون انسانی آزاد می‌بایست از میان آن گذر کنیم، آیا اساس کار ما تا اینجا محکم است؟ آیا سنگ‌ها به درستی در جای خود قرار گرفته‌اند؟ آیا در مورد سیمان پایه‌ی کار، حساست به خرج نداده‌ایم؟ آیا سعی نکرده ایم ملاط را بدون شن بسازیم؟

اگر از جواب‌های خود راضی باشیم، سپس به قدم ششم نگاه می‌کنیم. ما ضرورتِ تمایل را مرتباً تأکید کرده‌ایم، آیا اکنون حاضریم بگذاریم خداوند تمام آنچه را که به اقرار خود ما ایراد دارد برطرف کند؟ آیا هم اکنون او می‌تواند آنها را از ما بگیرد؟ همگی آنها را؟ اگر هنوز به چیزی چسبیده‌ایم و رهايش نمی‌کنیم، برای پیدا کردنِ تمایل، از خدا طلب کمک می‌کنیم.

ما وقتی آماده شدیم، می‌گوییم: "آفریدگارا، من اکنون آماده‌ام که تمام خوب و بدِ وجودم را به تو بسپارم، تنها دارم یک‌یکِ نقص‌های وجودم را که سدِ راه خدمت به تو و هموعان من است برطرف کنی و قدرتی عطا فرمایی تا به خدمت تو کمر بندم. آمین" در اینجا قدم هفتم را به پایان رسانده‌ایم.

حال لازم است اقدامات بیشتری را نیز انجام دهیم. ما متوجه می‌شویم که "ایمان بدون عمل ایمانی مُرده است". بگذارید به قدم‌های هشتم و نهم نگاه کنیم، ما لیستی از تمام کسانی که به آنها زیان رسانده‌ایم در دست داریم و آماده جبران هستیم، این همان لیستی است که در متن تراژنامه‌ی خود منظور کرده‌ایم. ما خود را مورد ارزیابی دقیق قرار داده‌ایم و اکنون باید خساراتی که در گذشته به هموعان خود وارد کرده‌ایم را جبران کنیم. ما می‌خواهیم خُرده-ریزهایی را که در اثر اراده‌ی شخصی و اداره‌ی نمایش زندگی به میل خود، روی هم انباشته شده است جارو کنیم، اگر میل انجام این کار در ما نباشد، آن‌قدر دعا می‌کنیم تا به‌وجود آید. به‌خاطر داشته باشید که در شروع کار توافق کردیم برای غلبه بر الکلی از هیچ کوششی فروگذار نباشیم.

احتمالاً هنوز تردیدهایی وجود دارد، وقتی به لیست همکاران و دوستانی که آزارشان داده‌ایم نگاه می‌کنیم، ممکن است سخت‌مان باشد که بخواهیم با برخی از آنها بر اساس یک زمینه‌ی روحانی برخورد کنیم. بیایید محکم‌کاری کنیم. در مورد بعضی از افراد، نیازی هم به این کار نیست و احتمالاً در اولین برخورد نباید در مورد جنبه‌ی روحانی کارمان تأکیدی کنیم زیرا ممکن است در آنها تعصبی برانگیزیم. در حال حاضر ما سعی می‌کنیم به زندگی خود سامان دهیم، اما این به خودی خود پایان کار نیست. هدف اصلی ما این است که خود را در بیشترین

حد به خدمت خداوند و اطرافیانمان در آوریم و غالباً عاقلانه نیست در برخورد با شخصی که هنوز از بی‌عدالتی ما آزرده است، اعلام کنیم که مذهبی شده‌ایم. این عمل مانند آن است که بوکسوری در رینگ مُشت‌زنی چانه‌ی خود را به حریف نشان دهد. چرا خود را در شرایطی بگذاریم که فیناتیک و خُشکه‌مقدس قلمداد شویم؟ این ممکن است باعث شود که شانس رساندن یک پیام سودمند به آنها را در آینده از دست بدهیم. خلوص نیتی که ما برای جبران اشتباهات از خود نشان داده‌ایم، مسلماً تأثیر شگفتی در شخص مورد نظر به جای خواهد گذاشت و او بیشتر علاقه‌مند خواهد بود که شاهد نیات خیر ما باشد نه صحبت‌های ما درخصوص اکتشافات روحانی.

از این مطلب نباید به‌عنوان بهانه‌ای برای پشت‌گوش انداختن مبحث خدا استفاده کرد. ما حاضریم در راستای هر هدف مثبتی هر موقع که لازم باشد، عقاید راسخمان را با تدبیر و شعور بیان کنیم. حال این سؤال مطرح می‌شود که چگونه با کسی که از او نفرت داریم برخورد کنیم. امکان دارد زبانی که او به ما زده است بیشتر از زبانی باشد که ما به او زده‌ایم و با آنکه ممکن است نسبت به او نگرش بهتری پیدا کرده باشیم، اما هنوز رغبتی به پذیرش اشتباهات خود نداشته باشیم. ما حتی اگر از کسی خوش‌مان نیاید هم باید دندان به روی جگر بگذاریم. مسلماً مراجعه به دشمن از مراجعه به دوست مشکل‌تر است، اما سود و تأثیر آن برای ما به مراتب بیشتر خواهد بود. ما با خاطری مهربان و بخشنده به سراغ او می‌رویم و به احساس بیمارگونه‌ای که داشته‌ایم اعتراف می‌کنیم و پشیمانی خود را ابراز می‌داریم.

ما تحت هیچ شرایطی از چنین شخصی انتقاد یا با او جر و بحث نمی‌کنیم و به سادگی به او می‌گوییم که رهایی از مشکل مشروب‌خواری، تنها در صورتی برای‌مان امکان دارد که با تمام وجود به جبران گذشته بپردازیم. ما به آنجا می‌رویم که خیابان طرف خود را جارو کنیم، زیرا می‌دانیم تا این کار به انجام نرسد، انجام هیچ کار دیگری ارزش نخواهد داشت. ما سعی نمی‌کنیم به او بگوییم که او چه کاری بایست انجام دهد و در مورد اشتباهات وی صحبتی به میان نمی‌آوریم و فقط به خود می‌پردازیم. اگر برخوردی آرام، رو راست و با

گشاده‌رویی داشته باشیم، نتیجه‌ی کار، ما را بسیار خوشنود خواهد کرد.

در نه مورد از هر ده مورد، اتفاقات غیر منتظره‌ای می‌افتد. گاه ممکن است طرف مقابل هم به قُصور خود اقرار کند و کینه‌های قدیمی در عرض یک ساعت از میان برود. به‌ندرت ممکن است پیشرفت رضایت‌بخشی نداشته باشیم. گاه دشمنان سابق، کارمان را ستایش و برایمان آرزوی موفقیت می‌کنند. گهگاهی ممکن است با ما همکاری کنند، با این حال اگر ما را از دفتر بیرون هم بکنند نباید برایمان مهم باشد. زیرا ما سهم خود را انجام داده‌ایم. هرچه بوده دیگر از سر گذشته است.

بیشتر الکلی‌ها بدهکاری مالی دارند. ما طلبکارانمان را فریب نمی‌دهیم و آنها را در جریان کاری که مشغول آن هستیم قرار می‌دهیم. مطالب خود را بدون طفره رفتن بیان می‌کنیم و با داستان مشروب‌خواری خود سر آنها را به درد نمی‌آوریم. آنها معمولاً جریان را می‌دانند، اما نمی‌گذاریم ترس از ضرر مالی باعث شود که بیماری الکلیسم خود را فاش نکنیم. با روشی که ما در پیش داریم حتی بی‌رحم‌ترین طلبکاران هم گاهی ما را شگفت زده خواهند کرد. پس از ابراز پشیمانی، بهترین شرایط ممکن را به طرف مقابل پیشنهاد می‌کنیم. مشروب‌خواری ما باعث قصورمان در پرداخت بدهی شده است. باید بر ترس خود از طلبکاران غلبه کنیم و در این راه از هیچ کوششی فروگذار نباشیم، زیرا ممکن است ترس از روبرو شدن با آنها، عاقبتش مشروب‌خواری دوباره باشد.

ممکن است مرتکب جنایتی شده باشیم که در صورت بر ملا شدن ما را به زندان بیندازند. ممکن است در مورد حساب‌های خود کم و کسر داشته باشیم و قادر به باز پس دادن آن نباشیم. البته ما قبلاً تمام این مطالب را به طور محرمانه در مقابل یک شخص دیگر اعتراف کرده‌ایم، اما اطمینان داریم که در صورت بر ملا شدن آن یا به زندان می‌رویم و یا شغل‌مان را از دست خواهیم داد. ممکن است فقط مرتکب خطاهای جزئی شده باشیم، مانند دستکاری در صورت حساب هزینه‌ها، که بیشتر ما این‌گونه کارها را انجام داده ایم. شاید طلاق گرفته‌ایم و ازدواج مجددی کرده‌ایم و نفقه‌ی همسر اول را نپرداخته‌ایم و او نیز از این عمل

خشمگین شده و حکم جلب ما را گرفته است. این هم یک نمونه از گرفتاری های متداول ماست.

پرداختن اینگونه غرامات، طُرُق مختلفی دارد، اما چند اصل کلی وجود دارد که ما را راهنمایی می کند. به خود یادآور شویم که تصمیم گرفته ایم برای یافتن یک تجربه‌ی روحانی از هیچ کوششی فروگذاری نکنیم. سپس طلب قدرت و راهنمایی می کنیم تا کار درست را انجام دهیم. مهم نیست که چه پیامدهای شخصی‌ای به دنبال داشته باشد. ممکن است موقعیت یا اعتبار خود را از دست بدهیم و یا به زندان بیفتیم، اما ما این تمایل را داریم و باید داشته باشیم. ما نباید از هیچ چیزی شانه خالی کنیم.

به هر حال معمولاً پای افراد دیگر نیز در میان است. بنابراین نباید عجل داشته باشیم و نقش فدایی ابلهی را بازی کنیم که بی جهت دیگران را قربانی نجات خویش از دام الکلیسم می کند. مردی را می شناسیم که برای دومین بار ازدواج کرده بود، اما مشروب‌خواری و رنجش باعث شده بود که از پرداخت نفقه‌ی همسر اولش خودداری کند. همسر اولش که خشمگین بود به دادگاه رفته و حکم جلب او را گرفته بود. این دوست که به تازگی روش زندگی ما را در پیش گرفته و موقعیتی را هم دست و پا کرده بود، آهسته آهسته می رفت که سامان بگیرد که این مسائل برایش پیش آمد. چه قهرمان بازی با شکوهی می شد اگر او به سمت قاضی قدم بر می داشت و می گفت: "من اینجام".

ما فکر کردیم که او باید در صورت لزوم تمایل انجام این کار را داشته باشد، اما اگر کارش به زندان می کشید توان پرداخت مخارج هیچ یک از این دو خانواده را نداشت. بنابراین به او پیشنهاد کردیم که برای همسر اول خود نامه‌ای بنویسد، به اشتباهات و قصور خود اعتراف و طلب بخشش کند. او این کار را انجام داد، کمی پول حواله کرد و در مورد زندگی آینده‌ی خود نیز توضیحاتی داد و گفت در صورتی که همسرش اصرار داشته باشد، کاملاً آماده است که به زندان هم برود. البته همسر او اصراری نداشت و کل ماجرا به خیر گذشت.

قبل از هرگونه اقدام جدی که احتمالاً پای اشخاص دیگر را نیز به میان بیاورد از آنها کسب اجازه می‌کنیم. با کسب اجازه از آنها و مشورت با دیگران، از خدا طلب کمک کرده و همان طور که این قدم حساس اشاره می‌کند، نباید از جبران خسارت شانه خالی کنیم.

این، داستانی در مورد یکی از دوستان را به‌خاطرمان می‌آورد. او در دوران مشروب‌خواری، مبلغی پول بدون رسید از یک رقیب تجاری که سخت از او متنفر بود قرض کرد، اما بعدها دریافت پول را انکار کرد و از این قضیه جهت بی‌اعتبار کردن رقیب خود استفاده کرد. بدین ترتیب از کار خطای خود به عنوان ابزاری برای ریختن آبروی طرف مقابل استفاده کرد. در واقع رقیب او نابود شد.

او احساس می‌کرد خطایی انجام داده است که احتمالاً قادر به جبران آن نیست و می‌ترسید اگر آن مسئله‌ی قدیمی را فاش کند، آبروی شریک فعلی خود را نیز ببرد، باعث سرشکستگی خانواده خود شود و کسب و کار خویش را نیز از دست بدهد. او چه حقی داشت پای آنهایی را که به او وابسته‌اند به میان بکشد؟ چطور ممکن بود که بتواند در ملأ عام بی‌گناهی رقیب سابق خود را اعلام کند؟

او پس از مشورت با همسر و شریک خود به این نتیجه رسید، که پذیرفتن این ریسک‌ها بهتر از این است که با چنین اتهامات نابود کننده‌ای در برابر آفریدگارش گناه‌کار شناخته شود. او متوجه شد که باید نتیجه را به دست خداوند بسپارد و گرنه بزودی دوباره به مشروب‌خواری برمی‌گردد، و اگر چنین شود به هر حال همه چیز از دست می‌رود. او پس از سال‌ها دوری، برای اولین بار به کلیسا می‌رود و پس از اتمام موعظه، او در مقام گناه‌کار از جای خود بلند می‌شود و تمام ماجرا را تعریف می‌کند. این اقدام او باعث تحسین همگان می‌شود و امروز یکی از معتمدترین شهروندان شهر خود می‌باشد. همه‌ی اینها اتفاقاتی بود که سال‌ها پیش روی داد.

به احتمال زیاد ما رفتاری‌های خانوادگی داریم یا شاید درگیر رابطه‌ای با یک زن امروزی باشیم که نخواهیم کسی از آن مطلع شود. در این مورد ما شک

داریم که الکلی‌ها اساساً چندان بدتر از دیگران باشند، اما مسلماً مشروب‌خواری باعث وخیم‌تر شدن روابط جنسی در خانه می‌شود. پس از چند سال، زندگی با یک الکلی، باعث می‌شود که همسر او خسته، رنجیده و سرد شود. چگونه او می‌تواند غیر از این شود؟ کم‌کم شوهر احساس تنهایی می‌کند و به حال خود متأسف می‌شود و پُرسه زدن در کلوپ‌های شبانه یا شبیه آن را آغاز می‌کند تا بلکه چیزی کنار مشروب خود دست و پا کند. شاید با "دختری که او را درک می‌کند" در حفا روابط هیجان‌آوری را شروع کند و در واقع ممکن است که این دختر قادر به درک او هم باشد، اما به هر حال، در موردی شبیه به این، چه باید کرد؟ مردِ درگیر معمولاً در این مواقع از احساس ندامت شدیدی رنج می‌برد، مخصوصاً اگر همسر وفادار و شجاعی داشته باشد که به معنی واقعی کلمه از میان جهنم به خاطر او عبور کرده باشد.

اوضاع هر چه که باشد، قاعدتاً اقداماتی برای تصحیح آن لازم است. اگر مطمئن باشیم که همسرمان از قضیه مطلع نیست، آیا باید او را در جریان بگذاریم؟ از نظر ما همیشه نه. اگر همسر ما به طور کلی از بی‌بند و باری ما مطلع باشد، آیا باید مشروح آن را به تفصیل برایش توضیح دهیم؟ بدون شک ما باید به قصور خود اعتراف کنیم، اما او ممکن است بر دانستن کل جزئیات اصرار بورزد. او می‌خواهد بداند که این زن چه کسی است و کجاست. ما حس می‌کنیم بهتر است به او بگوییم که حق نداریم پای دیگران را به میان آوریم و با آنکه از کرده‌ی خود پشیمان هستیم و به امید خدا دیگر تکرار نخواهد شد، اما بیش از این دیگر کاری از دست ما ساخته نیست و این حق را هم نداریم که پای را فراتر بگذاریم. ممکن است استثناء‌های قابل توجیهی وجود داشته باشد و اصلاً مایل نیستیم هیچ‌گونه قاعده‌ای برای این کار معین کنیم، ما اغلب به این نتیجه رسیده‌ایم که این بهترین روشی است که می‌توانیم اتخاذ کنیم.

طرح ما برای زندگی یک طرح یک‌طرفه نیست و همان‌قدر که برای شوهر مفید است برای زن هم هست و اگر ما بتوانیم قضیه را فراموش کنیم، همسر ما هم می‌تواند. به هر حال بهتر است بی‌جهت از کسی اسمی نبریم که مبادا همسرمان حسادت خود را بر سر او خالی کند.

ممکن است در بعضی موارد نیاز به حداکثر صراحت باشد. هیچ‌کس از خارج گود نمی‌تواند این‌گونه موقعیت‌های خصوصی را تحلیل کند. شاید هر دو تصمیم بگیرند که راه درک و محبتِ عاشقانه را انتخاب کنند و گذشته‌ها را به گذشته بسپارند. ممکن است هر یک دست به دعا بردارند و خشنودیِ طرف مقابل را در صدرِ دعای خود قرار دهند و همیشه به خاطر داشته باشند که با یکی از مخرب‌ترین احساسات انسانی یعنی حسادت سر و کار دارند. در میدان جنگ یک فرماندهی عاقل به جای ریسک و شاخ‌به‌شاخ شدن می‌تواند از جناح دیگری وارد شود و قائله را ختم کند.

اگر اشکالات فوق هم در کار نباشد، چیزهای زیاد دیگری در خانه وجود دارد که باید به آنها رسیدگی کنیم. گاه از یک الکلی می‌شنویم که می‌گوید، تنها کاری که لازم است انجام دهیم هُشیار ماندن است. البته که باید هُشیار بمانیم و اگر نمانیم، خانه و خانواده‌ای برایمان باقی نمی‌ماند، اما هنوز راه دور و درازی در پیش داریم و تا جایی که تمام رفتار ناشایست و تکان دهنده‌ی سال‌های گذشته‌ی خود را نسبت به همسر و والدین جبران کنیم، فاصله‌ها داریم. بایست همان پذیرش و درکی را داشته باشیم که مادران و همسران صبور با الکلی‌ها داشته‌اند. اگر به جز این بود بسیاری از ما امروز خانه و کاشانه‌ای نداشتیم و احتمالاً مُرده بودیم.

الکلی همچون گردبادی تنوره‌کشان از میان زندگی دیگران می‌گذرد. دل‌ها می‌شکنند، رابطه‌های شیرین می‌میرند و صمیمیت‌ها ریشه‌کن می‌شوند. عادات خودخواهانه و بی‌ملاحظه‌گی او باعث می‌شود که خانه در آشوب و اضطراب بماند. از نظر ما مردی که می‌گوید هُشیاری کافی است، از روی بی‌فکری این حرف را می‌زند. او مانند کشاورزی است که پس از توفان از انبار زیرزمینی بیرون می‌آید و متوجه می‌شود خانه‌اش ویران شده است و خطاب به همسرش می‌گوید: "عیال، بی‌خیال همه‌ی این خرابی‌ها، آیا همین که توفان تموم شده مهم نیست؟"

فصل ششم: شروع اقدامات

آری، یک دوره‌ی بازسازی طولانی در پیش داریم و باید دست به کار شویم. اینکه با مین کردن ابراز تأسف کنیم به هیچ وجه جواب‌گو نیست. بهتر است با خانواده‌ی خود به گفت‌وگو بنشینیم و تمام مسائل گذشته را خیلی رو راست، بدان‌گونه که اکنون می‌بینیم تجزیه و تحلیل کنیم. باید مراقب باشیم که از آنها انتقادی نکنیم. شاید نقص‌های آنها چشم‌گیر باشد، اما این احتمال وجود دارد که اعمال خود ما مسبب بخشی از آن باشد. بنابراین در مورد خانواده‌ی خود نیز، یک خانه‌تکانی انجام می‌دهیم. در دعا و مراقبه‌ی صبح‌گاهی از آفریدگار خود می‌خواهیم که راه صبر، تحمل، مهربانی و عشق را به ما نشان دهد.

زندگی روحانی تئوری نیست، بلکه باید عملاً بدان طریق زندگی کنیم. در صورتی که خانواده‌ی کسی تمایلی به زندگی بر پایه‌ی اصول روحانی نداشته باشد، بهتر است آنها را مجبور نکنیم و نبایستی مرتب بحث اصول روحانی را پیش بکشیم. آنها به وقت خود تغییر خواهند کرد. اعمال و رفتار ما بیش از حرف‌های ما در مجاب کردن آنها تأثیر خواهد کرد. باید به خاطر داشت که ده یا بیست سال زندگی در مستی، هر کسی را شکاک و بی‌اعتماد می‌کند.

ممکن است اشتباهاتی باشند که ما هرگز نتوانیم به‌طور کامل آنها را جبران کنیم. در این‌گونه شرایط اگر بتوانیم صادقانه به خود بگوییم که در صورت امکان به‌طور حتم آن را جبران می‌کردیم، دیگر جایی برای نگرانی وجود نخواهد داشت. ملاقات بعضی از مردم گاه ممکن نیست، که در آن صورت نامه‌ای صادقانه به آنها ارسال می‌کنیم. ممکن است دلایل موجهی در به تعویق انداختن بعضی از این موارد وجود داشته باشد، اما تا جایی که امکان دارد آن را به عقب نمی‌اندازیم. بایستی معقول، ملاحظه‌کار، متواضع و باتدبیر باشیم. و بدون آنکه خود را خوار و خفیف کنیم، به‌عنوان بندگان خدا، بر روی پای خود می‌ایستیم و در مقابل هیچ‌کس زانو نمی‌زنیم.

در صورتی که در این مرحله از پیشرفت خود از تحمل رنج و زحمت ایا نکنیم، قبل از رسیدن به نیمه‌ی راه میبهوت خواهیم شد. ما با احساس آزادی و خوشحالی تازه‌ای آشنا خواهیم شد. از گذشته‌ی خود پشیمان نخواهیم بود و آرزوی فراموش کردنش را هم

نخواهیم کرد. مفهوم آرامش را درک و صلح را خواهیم شناخت. هر قدر هم که به قعر رفته باشیم به دنبال راهی خواهیم گشت که چگونه دیگران از تجربه‌ی ما بهره‌مند شوند. احساس بی‌ثمری و افسوس به حال خود ناپدید خواهد شد. علایق خودخواهانه را از دست خواهیم داد. به مسائل مربوط به هموعانمان علاقمند خواهیم شد. خودبینی تحلیل خواهد رفت. چشم‌انداز و نگرش ما به زندگی به کلی تغییر خواهد کرد. ترس از مردم و امنیت اقتصادی از میان خواهد رفت. بینش حل و فصل موقعیت‌هایی که قبلاً گیج‌مان می‌کردند را پیدا خواهیم کرد. ناگهان متوجه خواهیم شد که خداوند کاری دارد انجام می‌دهد که ما قادر به انجامش نبودیم.

آیا اینها وعده‌های گزافی هستند؟ به نظر ما نه. آنها در مورد ما در حال تحقق یافتن هستند گاه به سرعت و گاه به آهستگی. چنانچه برای به دست آوردن‌شان به خود زحمت دهیم آنها همیشه به وقوع خواهند پیوست.

این نگرش ما را وارد قدم دهم می‌کند. قدمی که به ما پیشنهاد می‌کند به تهیه‌ی ترازنامه‌ی شخصی خود ادامه دهیم و اشتباهات تازه‌ی خود را در زندگی تصحیح کنیم. ما این طریقه‌ی زندگی را همان قدر جدی پی‌گیری می‌کنیم که در پاک‌سازی اشتباهات قدیم خود دنبال کردیم. ما اکنون وارد یک دنیای روحانی شده‌ایم. اقدام بعدی ما، رشد در درک و تأثیر گذاری است و این داستان یک روزه و یک شبه نیست، بلکه در سرتاسر طول عمر ما باید تداوم داشته باشد. ما مرتباً باید مواظب خودخواهی، ناصادقی، رنجش و ترس باشیم و وقتی سر بر می‌آورند، همان دم از خدا می‌خواهیم که آنها را برطرف کند و مسئله را با یک نفر دیگر در میان می‌گذاریم. اگر زبانی به کسی رسانده باشیم، سریعاً جبران می‌کنیم و سپس افکار خود را قاطعانه بر روی کسی که بتوانیم به او کمک کنیم، متمرکز می‌کنیم. رمز ما، عشق و تحمل نسبت به دیگران است.

ما دیگر با هیچ کس و هیچ چیز سر جنگ نداریم، حتی با الکل، زیرا اکنون دیگر سلامت عقل خود را بازیافته‌ایم. به ندرت ممکن است به فکر الکل بیفتیم و اگر احیاناً وسوسه شویم از آن دوری می‌کنیم، همچنان که از یک شعله‌ی داغ خود را

فصل ششم: شروع اقدامات

پس می‌کشیم. واکنش‌های ما معقول و طبیعی خواهد بود و متوجه می‌شویم، که این اتفاق به‌طور اتوماتیک روی داده است. متوجه می‌شویم که بدون هیچ‌گونه کوشش و فکری از جانب خود، موضع فکری تازه‌ای نسبت به الکل پیدا کرده‌ایم. معجزه در این است که تمام این جریان، خودبه‌خود اتفاق می‌افتد. ما دیگر با الکل در جنگ نیستیم و از وسوسه هم نمی‌هراسیم. احساس می‌کنیم که گویی ما را در حالت بی‌طرفی قرار داده‌اند، حالتی مطمئن و ایمن. بدون آنکه حتی سوگندی خورده یا عهده‌ی بسته باشیم، می‌بینیم که مشکل‌مان برطرف شده است و دیگر برای ما وجود ندارد. در ما نه احساس غره‌گی خواهد بود و نه ترس. بنابر تجربه‌ی ما، تا جایی که در حفظ وضعیت روحانی خود کوشا باشیم، واکنش‌های ما به همین ترتیب ادامه خواهند یافت.

به سادگی اتفاق می‌افتد که انجام اقدامات این برنامه‌ی روحانی را متوقف کرده و به آنچه به‌دست آورده‌ایم بسنده کنیم که در آن صورت مستقیماً به طرف گرفتاری رفته‌ایم. الکل دشمنی است آب زیرکاه و ما از آن شفا پیدا نکرده‌ایم. آنچه ما به دست آورده‌ایم، چیزی نیست جز مهلت روزانه‌ای برای زنده ماندن، آن هم مشروط بر حفظ شرایط روحانی‌مان. ما باید هر روز چشم‌اندازی از اراده‌ی خداوند را در تمامی اعمال خود بگنجانیم. "چطور می‌توانم به بهترین وجه در خدمت تو باشم— باشد که اراده‌ی تو محقق شود (نه من)". اینها افکاری است که باید همواره با خود داشته باشیم. در این راه می‌توانیم هر چه قدر که بخواهیم نیروی اراده‌ی خود را نیز به کار گیریم. این است طریق استفاده‌ی صحیح از اراده.

تاکنون مطالب فراوانی درباره‌ی دریافت نیرو و الهام و راهنمایی از او که صاحب تمام قدرت‌ها و دانش‌هاست، بیان کردیم. اگر با دقت از دستورالعمل‌ها پیروی کرده باشیم، کم‌کم جریان روح او را در وجود خود احساس می‌کنیم و تا حدودی خدا آگاه می‌شویم و شروع به پرورش این ششمین حس حیاتی می‌کنیم. اما باید جلوتر برویم که مفهوم آن انجام اقدامات بیشتر است.

قدم یازدهم دعا و مراقبه را پیشنهاد می‌کند. در مورد مسئله‌ی دعا ما نباید خجالتی باشیم. انسان‌های بهتر از ما همواره از آن بهره می‌گیرند. اگر موضع

فکری درستی داشته باشیم و روی آن کار کنیم، مؤثر واقع می‌شود. آسان‌تر بود که در این مورد کلی‌گویی می‌کردیم. اما ما معتقدیم که می‌توانیم پیشنهادهای دقیق و باارزشی عرضه کنیم.

ما هر شب هنگام استراحت، روزمان را به طور سازنده‌ای بررسی می‌کنیم. آیا رنجیده‌خاطر، خودخواه، ناصادق و یا وحشت‌زده بوده‌ایم؟ آیا معذرتی بدهکاریم؟ آیا چیزی نزد خود پنهان کرده‌ایم که باید فوراً با شخص دیگری در میان بگذاریم؟ آیا با همه مهربان و با عشق بوده‌ایم؟ آیا کاری بود که می‌توانستیم بهتر انجامش دهیم؟ آیا اغلب اوقات به فکر خودمان بوده‌ایم؟ یا به فکر انجام کاری برای دیگران و توشه‌ای برای مسیر زندگی خود بوده‌ایم؟ ما در عین حال باید مراقب باشیم که به ورطه‌ی نگرانی، عذاب‌وجدان و افکار شوم نیفتیم، زیرا باعث کاستن تأثیر ما در کمک به دیگران خواهد شد. پس از مرور جریانات روز، از خدا طلب بخشش می‌کنیم و در مورد تصحیح اقدامات خود جویای راهنمایی می‌شویم.

هر روز پس از برخاستن از خواب راجع به بیست و چهار ساعت پیش‌روی خود فکر می‌کنیم و طرح‌های آن روز خود را مورد بررسی قرار می‌دهیم. قبل از شروع از خداوند می‌خواهیم که به افکار ما جهت دهد و بخصوص ذهن ما را از خود دلسوزی و انگیزه‌های نادرست و یا خودبینانه جدا کند. تحت این شرایط است که ما می‌توانیم از قوای ذهنی خود با اطمینان بهره‌برداری کنیم. خداوند عقل را به همین خاطر به ما داده است. وقتی افکار ما از نیت غلط پاک شود، سطح فکر ما در زندگی به مرتبه‌ی بسیار بالاتری خواهد رسید.

هنگام فکر کردن در مورد روزمان ممکن است با مسئله‌ی عدم قدرت تصمیم‌گیری مواجه شویم و ممکن است قادر نباشیم که تعیین کنیم کدام مسیر را برگزینیم. در اینجا از خدا طلب الهام، بصیرت و یا یک تصمیم برای خود می‌کنیم. سپس آرام می‌شویم، سخت نمی‌گیریم و تَقلاً نمی‌کنیم. پس از اینکه این روند را برای مدتی دنبال کردیم، معمولاً شگفت‌زده می‌شویم که جواب‌های درست چطور می‌آید. آنچه که در گذشته یک حدس یا یک الهام گاه‌به‌گاه بیش نبود، تدریجاً به صورت

قسمتِ فعالی از ذهن ما در می‌آید. اما از آنجا که هنوز کم تجربه‌ایم و روابط آگاهانه‌ی خود را با خداوند، به تازگی شروع کرده‌ایم، احتمال الهام‌گیری ما در تمام اوقات، چندان زیاد نیست و اگر یک چنین انتظاری داشته باشیم ممکن است بهای این گستاخی را به صورت انواعی از اقدامات و ایده‌های بی‌معنی بپردازیم. اما به هر حال ما متوجه شدیم که افکارمان به مرور زمان، بیشتر و بیشتر بر محور الهام قرار می‌گیرد و ما به تدریج بدان اتکا پیدا می‌کنیم.

ما معمولاً مراقبه‌ی خود را با این دعا خاتمه می‌دهیم که قدم بعدی‌مان در طول مدت روز به ما نشان داده شود و آنچه را که لازمه‌ی رویارویی با این مشکلات است به ما آرزانی شود. خصوصاً تقاضا می‌کنیم که ما را از ایراده‌ی شخصی آزاد کند. مراقبیم که مطلقاً برای خود چیزی نخواهیم. تنها در صورتی می‌توانیم برای خود تقاضایی بکنیم که به دیگران کمک کند. ما کاملاً مواظبیم که هرگز برای اهداف خودخواهانه‌ی خود دعا نکنیم. بسیاری از ما وقت زیادی در این مورد تلف کرده‌اند که هیچ نتیجه‌ای نداشته است و چرای آن به وضوح روشن است.

اگر موقعیت اجازه دهد، از همسر یا دوستان خود دعوت می‌کنیم که در مراقبه‌ی صُبْحگاهی ما شرکت کنند. اگر تعلق به فرقه‌ای مذهبی داریم که فرایض معین و اجبی برای صبح دارد، در آن هم شرکت می‌کنیم. اگر تعلق مذهبی نداریم بهتر است دعا‌های مشخصی که بر اصول مورد بحث ما تأکید دارند، انتخاب کرده و حفظ کنیم. کتاب‌های مفید بسیاری برای این امر وجود دارد. احتمالاً خاخام‌ها، کشیش‌ها و واعظان پیشنهاداتی در ارتباط با این کتاب‌ها دارند. توجه کنید و ببینید در کجاست که مردم مذهبی راه‌شان درست است و سعی کنید از آنچه که عرضه می‌کنند بهره‌برداری کنید.

در طول روز هر گاه مُردَد و آشفته می‌شویم، مکث می‌کنیم و از خدا می‌خواهیم که فکر و عمل درست را به ما نشان دهد و مرتباً به خود یادآور می‌شویم که ما دیگر کارگردان صحنه نیستیم. متواضعانه و به دفعات با خود می‌گوییم: "باشد که اراده‌ی تو به انجام رسد". بدین ترتیب از جانب هیجانانگیز، ترس، خشم، نگرانی،

خود دلسوزی و یا تصمیمات احمقانه تهدید نمی‌شویم. قابلیت ما به مراتب بیشتر می‌شود و به سادگی خسته نمی‌شویم، چرا که انرژی خود را مانند زمانی که سعی داشتیم زندگی را به میل خود ترتیب دهیم، بیهوده و احمقانه هدر نمی‌دهیم.

این، کار می‌کند - واقعاً کار می‌کند.

ما الکلی‌ها مردمان بی‌انضباطی هستیم. بنابراین اجازه می‌دهیم خداوند به روش ساده‌ای که هم‌اکنون تشریح شد، به ما انضباط دهد، اما این تمام داستان نیست و اقدامات بیشتر و بیشتری در پیش است. «ایمان بدون عمل، ایمانی مُرده است». فصل بعدی تماماً به قدم دوازدهم اختصاص داده شده است.

فصل هفتم

کارکرد با دیگران

تجربه عملاً نشان داده است که هیچ چیز به اندازه‌ی کمک و کار فشرده با دیگر الکلی‌ها ما را از بازگشت به مشروب‌خواری در آمان نگاه نمی‌دارد. حتی در جاهایی که اقدامات دیگر به نتیجه نمی‌رسند، این روش کار می‌کند. دوازدهمین پیشنهاد ما این است: این پیام را به الکلی‌های دیگر برسان! وقتی که از دست هیچ‌کس کاری ساخته نیست، تو می‌توانی کمک کنی. تو می‌توانی اعتماد آنها را جلب کنی وقتی دیگران نمی‌توانند. به خاطر داشته باشید که آنها شدیداً بیمارند.

زندگی مفهوم تازه‌ای پیدا می‌کند، وقتی که شاهد بهبودی مردم هستیم و می‌بینیم آنها هم به نوبه‌ی خود به دیگران کمک می‌کنند، وقتی که می‌بینیم احساس تنهایی از میان رفته است و مشاهده می‌کنیم که انجمن دوستانه‌ای در کنارمان پا گرفته است و دوستان زیادی دور و بر خود داریم. این تجربه‌ای است که نباید آن را از دست بدهید. تماس مداوم با تازه واردان و دیگر دوستان، نقطه‌ی روشنی در زندگی ماست.

ممکن است که شما با الکلی‌هایی که تمایل به بهبودی دارند آشنایی نداشته باشید، در این صورت به آسانی می‌توانید با کمک یک طبیب، واعظ، کشیش و یا بیمارستان، چند نفری را پیدا کنید. آنها با خوشحالی این کمک را در اختیارتان می‌گذارند. اما شما کار خود را مانند یک مبلغ مذهبی و یا یک اصلاح‌گر شروع نکنید. زیرا متأسفانه تعصبات زیادی وجود دارد، که اگر برانگیخته شود، مانع کار و کمک شما خواهد شد. واعظین و پزشکان اشخاص واجد صلاحیتی هستند و اگر بخواهید می‌توانید از آنها مطالب زیادی بیاموزید، اما شما به خاطر تجربه‌ای که شخصاً از مشروب‌خواری دارید قادرید به صورت بی‌مانندی برای الکلی‌های دیگر مفید واقع شوید. بنابراین هرگز انتقاد نکنید و فقط همکاری کنید. تنها هدف ما کمک است.

الکلی‌های گمنام

وقتی یک کاندیدای احتمالی برای الکلی‌های گمنام پیدا می‌کنید سعی کنید تا آنجا که ممکن است در مورد او اطلاعات جمع‌آوری کنید. اگر تمایلی به قطع نوشیدن ندارد، وقت خود را در متقاعد کردن او تلف نکنید، زیرا ممکن است فرصت بعدی را از دست بدهید. این توصیه در مورد خانواده‌ی او هم صدق می‌کند و آنها باید صبور باشند و به خاطر بیاورند که با یک شخص بیمار سر و کار دارند.

اگر کوچکترین نشانه‌ای از تمایل به ترک در او باشد در آن صورت، با شخصی که بیشتر از همه مورد علاقه‌ی اوست صحبت کنید که اغلب موارد همسرش می‌باشد. در مورد رفتار، گرفتاری‌ها، پیشینه، شدت بیماری و تمایلات مذهبی او اطلاعاتی جمع‌آوری کنید. این اطلاعات به شما کمک می‌کند تا بتوانید خود را به‌جای او بگذارید، و ببینید که اگر به جای او بودید، انتظار داشتید با شما چطور رفتار شود.

بعضی اوقات بهتر است منتظر شوید که او یکی از دوره‌های سفت و سخت مشروب‌خواری خود را شروع کند. ممکن است خانواده‌ی او در مورد این روش نظر موافقی نداشته باشند، اما اگر در یک شرایط خطرناک جسمی قرار نگیرد، بهتر است این ریسک را بکنید. اگر زیاد مست است با او کاری نداشته باشید، مگر در مواقعی که اوضاع او بی‌ریخت می‌شود و خانواده‌اش به کمک شما نیاز داشته باشند. منتظر باشید تا این دوره تمام شود، یا اقلأً وقفه‌ی واضحی در بین آن به وجود آید. بعد بگذارید یک عضو خانواده یا یک دوست از او سؤال کند که مایل است الکل را برای همیشه کنار بگذارد و در این راه از هیچ کوششی فروگذاری نکند. اگر جوابش مثبت باشد در آن صورت توجه او را باید به طرف شما که یک الکلی بهبود یافته‌اید جلب کنند. می‌بایست به او گفته شود شما به جمعیتی تعلق دارید، که یک قسمت از برنامه‌ی بهبودی‌شان، تلاش برای کمک به دیگران است و اگر مایل باشد شما از صحبت کردن با او خوشحال خواهید شد.

اگر مایل به ملاقات نیست هرگز خود را به او تحمیل نکنید. خانواده هم نباید با تشویب از او بخواهند چه کاری انجام دهد. درباره‌ی شما هم نمی‌بایست زیاد صحبت کنند. آنها می‌بایست منتظر پایان دوره‌ی بعدی مشروب‌خواری او شوند. در وقفه‌ی بین مشروب‌خواری‌ها می‌توان این کتاب را در جایی قرار داد که جلوی

فصل هفتم: کار کردن با دیگران

چشمانش باشد. در این مورد قاعده‌ی بخصوصی وجود ندارد و خانواده باید در مورد این مسائل تصمیم بگیرد. اما خاطر نشان کنید که اشتیاق و اضطرابِ بیش از حد به خرج ندهند، زیرا ممکن است اوضاع را خراب کنند.

معمولاً نمی‌بایست خانواده داستانِ شما را برای او تعریف کند. تا آنجا که امکان دارد سعی کنید از طریق خانواده‌ی او به سراغش نروید. برقراری تماس از طریق یک پزشک یا یک موسسه‌ی درمانی به مراتب بهتر است. اگر نیاز به بیمارستان دارد او را بستری کنید. اما او را تحت فشار قرار ندهید، مگر زمانی که او رفتاری خطرناک داشته باشد. بگذارید پزشکِ معالج اگر مایل است به او بگوید که برایش راه‌حلی در نظر دارد.

وقتی حال بیمار بهتر شد، دکترِ معالج می‌تواند ملاقات با شما را به او پیشنهاد کند. چنانچه شما با خانواده‌ی او صحبت کرده‌اید، در ملاقات اول صحبتی از خانواده‌ی او به میان نیاورید. به این ترتیب کاندیدای احتمالی متوجه می‌شود، که تحت هیچ‌گونه فشاری نیست و می‌تواند بدون احساس نگرانی از نق‌زدن خانواده، با شما روبرو شود. سعی کنید موقعی به سراغش بروید که هنوز لرزش و نق‌هاش به پایان نرسیده باشد، زیرا در حالت افسردگی ممکن است پذیراتر باشد.

در صورت امکان او را تنها ملاقات کنید. در ابتدا به مسائل روزمره و معمولی بپردازید، سپس رشته‌ی کلام را به مشروب‌خواری بکشید. بقدر کافی در مورد عادات، علایم و تجربیات مشروب‌خواری خود با او صحبت کنید تا بلکه برای حرف زدن در مورد خود تشویق شود. اگر مایل به صحبت کردن است بگذارید ادامه دهد، زیرا ایده‌های بهتری برای ادامه‌ی کار به شما خواهد داد. اگر حوصله‌ی حرف زدن ندارد، داستان مشروب‌خواری خود را تا موقع ترک، برایش تعریف کنید. اما فعلاً درباره‌ی چگونگی خاتمه یافتن مشروب‌خواری‌تان چیزی نگویید. اگر حالتی جدی به خود گرفت، به دردسرهایی که الکل برای‌تان به بار آورده بود بپردازید، و مراقب باشید که نصیحتِ اخلاقی نکنید و معلم بازی در نیاورید. اما اگر خُلقش ملایم بود، از داستان‌های مُضحکِ سیاه‌کاری‌هایتان برایش تعریف کنید. و او را نیز به تعریف بعضی از داستان‌هایش تشویق کنید.

وقتی متوجه شد که شما به تمام جزئیاتِ بازیِ مشروب‌خواری وارد هستید، در بین کلام کم‌کم از خود به‌عنوان یک الکلی نام ببرید. بگویید که تا چه حد سردرگم بوده‌اید و سرانجام چگونه از بیماری خود آگاه شدید. داستان یکی از کشمکش‌های خود را برای او تعریف کنید. آن انحراف فکری که منجر به نوشیدن اولین گیلاس در هر دوره‌ی مشروب‌خواری می‌شود را به او نشان دهید. پیشنهاد می‌کنیم این کار را به صورتی که ما در فصل مربوط به الکلیسم مشخص کردیم انجام دهید. اگر او الکلی باشد، سریعاً شما را درک می‌کند و افکار ضد و نقیض شما را با بعضی از افکار خویش یکسان می‌بیند.

اگر اطمینان دارید که یک الکلی واقعی است در مورد لاعلاج بودن این ناخوشی تأکید کنید. با مثالی از تجربه‌ی خود، به او نشان دهید که چگونه آن حالت فکری ناشناخته که همزمان با اولین گیلاسِ مشروب در ما به وجود می‌آید، مانع کار طبیعی نیروی اراده‌مان می‌شود. در این مرحله هنوز از استناد به این کتاب خودداری کنید، مگر در صورتی که قبلاً کتاب را دیده باشد و برای مطرح کردن آن از خود تمایل نشان دهد. مراقب باشید برچسب الکلی به او نزنید و بگذارید خود به این نتیجه برسد. اگر هنوز فکر می‌کند که می‌تواند مشروب‌خواری خود را کنترل کند، بگویید اگر زیاد الکلی نشده باشد ممکن است، اما تأکید کنید در صورت ابتلای شدید شانس بهبودی با اتکاء به خودش بسیار کم است.

در طول صحبت مرتباً از الکلیسم به عنوان یک بیماری و ناخوشی گذشته یاد کنید و حالات جسمی و ذهنی‌ای که به دنبال آن می‌آید را تعریف نمایید. توجه او را بیشتر معطوف به تجربیات شخصی خود کنید. برایش توضیح دهید بسیاری از کسانی که هرگز متوجه این گرفتاری در خود نمی‌شوند محکومانی بیش نیستند. پزشکان معمولاً اگر دلیل موجهی در کار نباشد از گفتن تمام حقایق به بیماران الکلی خودداری می‌کنند. اما شما می‌توانید از لاعلاجی الکلیسم با آنها صحبت کنید، زیرا شما راه‌حلی هم برای آن عرضه می‌کنید و به زودی دوست خود را وادار به پذیرش تمام و یا بسیاری از صفات بارز یک الکلی می‌کنید. اگر پزشک معالجتش حاضر باشد به او بگوید که او الکلی است به مراتب بهتر است. با آنکه ممکن است مخاطب شما باز هم شرایط خود را به طور کامل نپذیرد، اما

شدیداً کنجکاو است که بداند شما چگونه خوب شده اید. بهتر است بگذارید اگر مایل است در این مورد، خودش از شما سؤال کند و آن چه را که برای تان اتفاق افتاده است دقیقاً برایش تعریف نمایید و سخاوت‌مندانه در مورد قسمت روحانی آن تأکید کنید. در صورتی که شخص شکاک یا مُنکر وجود خدا باشد، تأکید کنید که مجبور نیست با مفهوم شما از خدا موافق باشد. می‌تواند هر مفهومی را که می‌خواهد انتخاب کند، به شرط اینکه برایش قابل درک باشد. مسئله‌ی مهم این است که تمایل به قبول نیروی برتر از خود را داشته باشد و طبق اصول روحانی زندگی کند.

در مواجهه با چنین شخصی بهتر است برای تشریح اصول روحانی از زبان روزمره استفاده کنید. لازم نیست تعصباتی که ممکن است در مورد بعضی از مفاهیم و اصطلاحات خدانشناسی دارد، برآنگیخته شود و باعث سردرگمی بیشتر او شود. اعتقاد شما هر چه که باشد فرقی نمی‌کند و شما نباید این‌گونه مسائل را مطرح کنید.

کاندیدای شما ممکن است به یک فرقه‌ی مذهبی تعلق داشته باشد و تربیت و آموزه‌های او به مراتب بیش از شما باشد. در آن صورت متعجب می‌شود که چطور ممکن است شما چیزی به معلومات کتونی او بیافزایید، اما درباره‌ی اینکه چرا عقیده‌ی راسخ او کاری از پیش نبرده ولی عقیده‌ی شما به خوبی مؤثر واقع شده است کنجکاو خواهد بود. شاید او مثال این حقیقت است، که ایمان به تنهایی کافی نیست. ایمان باید با از خودگذشتگی و اقدامات سازنده و به دور از خودخواهی توأم شود تا ایمانی زنده شود. به او بفهمانید که شما برای آموزش مذهب به آنجا نرفته‌اید و اقرار کنید که احتمالاً اطلاعات او در این مورد از شما بیشتر است، اما این واقعیت را به او خاطر نشان کنید که هر چقدر هم که ایمان و دانش عمیقی داشته باشد، ظاهراً نتوانسته است از آنها استفاده کند و اگر نتوانسته بود مشروب نمی‌خورد. شاید داستان شما به او کمک کند تا بلکه متوجه شود، در کجا بود که نتوانست احکام و دستوراتی را که آن قدر خوب می‌دانسته، به کار گیرد. ما نماینده هیچ باور و فرقه‌ی خاصی نیستیم و فقط با اصول کلی که در بیشتر فرقه‌های مذهبی عمومیت دارد سر و کار داریم.

طریقه‌ی عملکرد این برنامه را برای او ترسیم کنید و توضیح دهید که چگونه شما به این ارزیابی شخصی رسیده‌اید و چطور گذشته‌ی خود را سر و سامان داده‌اید، و دلیل سعی خودتان را در کمک به او بیان کنید. لازم است متوجه شود که تلاش شما در انتقال این پیام به او نقش بسیار مهمی در بهبودی شخص شما دارد. در واقع احتمالاً او خیلی بیشتر به شما کمک می‌کند تا شما به او. این مسئله را برای او روشن کنید که هیچ‌گونه تعهدی نسبت به شما ندارد و شما فقط امیدوارید زمانی که از گرفتاری‌هایش خلاص شد سعی کند به دیگر الکلی‌ها کمک کند. خاطر نشان کنید که چقدر مهم است رفاه دیگران را به رفاه خود، ترجیح دهد. کاملاً روشن کنید که زیر هیچ‌گونه فشاری نیست. اگر مایل نیست اجباری به دیدار مجدد شما ندارد. اگر او خواست که به این ارتباط پایان دهد، شما نمی‌بایست آزرده‌خاطر شوید. در واقع او بیشتر به شما کمک کرده است تا شما به او. اگر صحبت‌های شما معقول، آرام و مملو از درک انسانی باشد، احتمالاً دوست جدیدی برای خود پیدا کرده‌اید. ممکن است گفتار شما در مورد مسئله‌ی الکلیسم باعث ناراحتی خاطر او شده باشد. این بسیار خوب است. هر چه بیشتر در این مورد احساس ناامیدی کند بهتر است و شانس پیروی از پیشنهادهای شما بالا می‌رود.

ممکن است کاندیدای شما دلایلی بیاورد و بگوید که نیازی به دنبال کردن تمام برنامه ندارد. احتمال دارد فکر یک خانه‌تکانی جدی که خود نیازمند گفتگو با افراد دیگر می‌باشد، باعث طغیان او شود. شما نباید چنین عقایدی را رد کنید. به او بگویید که شما هم زمانی چنین احساسی داشته‌اید، اما شک دارید که اگر این قدم را برنداشته بودید این قدر پیشرفت می‌کردید. در ملاقات اول، از انجمن الکلی‌های گمنام برایش صحبت کنید. اگر علاقه نشان داد، کتاب خود را به او قرض دهید.

اگر دوست شما نمی‌خواهد بیش از این راجع به خود صحبت کند، زمان بیشتری آنجا نمانید. به او فرصت دهید تا در این مورد فکر کند. اگر ماندید،

فصل هفتم: کار کردن با دیگران

بگذارید که او موضوع صحبت را به هر طرف که خودش می‌خواهد بکشاند. گاه یک فرد جدید مشتاق است که بدون مقدمه کار را شروع کند. ممکن است شما هم وسوسه شوید که اجازه چنین کاری را به او بدهید. اما در بعضی موارد این کار اشتباه است. زیرا اگر در آینده اشکالی برای او پیش آید ممکن است بگوید که شما باعث عجله‌ی او شده‌اید. شما بیشترین موفقیت با الکی‌ها را زمانی کسب خواهید کرد که هیچ شور و اشتیاقی برای مبارزه یا اصلاح‌گری از خود نشان ندهید. هرگز از بالای تپه‌های اخلاقیات و معنویات به لحن تحقیر آمیزی با الکی‌ها صحبت نکنید. شما فقط به سادگی جعبه ابزار روحانی را برای بررسی، جلوی الکی پهن کنید و طریقه‌ی کاربرد آن را در زندگی خود به او نشان دهید. دوستی و مودت را پیش کش کنید و بگویید در صورتی که تمایل به خوب شدن داشته باشد از هیچ کمکی در حقش فروگذاری نخواهید کرد.

اگر او به راه‌حل شما علاقه‌ای ندارد، و از شما انتظار دارد که همانند یک بانگذار به مشکلات مالی او رسیدگی کنید و یا همانند پرستاری مراقب عیاشی‌های او باشید، شاید بهتر است تا موقعی که نظرش را تغییر نداده او را به حال خود رها کنید. احتمالاً تا وقتی که او دچار صدمه‌ی بیشتری نشود نظرش تغییر نخواهد کرد.

در صورتی که او صادقانه علاقه‌مند باشد و بخواهد شما را مجدداً ملاقات کند، از او بخواهید در این فاصله‌ی زمانی، این کتاب را بخواند و پس از آن خود او باید تصمیم بگیرد که آیا مایل به ادامه است یا نه. نباید از جانب شما، همسر، یا دوستانش مورد فشار یا گوشزد واقع شود. اگر قرار است خدا را پیدا کند باید میل آن، از درونش سرچشمه بگیرد.

اگر او فکر می‌کند که می‌تواند این کار را به طریقه‌ی دیگری انجام دهد یا روش روحانی دیگری را ترجیح می‌دهد، او را تشویق کنید که از ندای درون خود پیروی کند. ما هیچ‌گونه حق انحصاری در مورد خدا نداریم، آنچه که ما داریم فقط روشی است که برای ما کارساز بوده است. اما خاطر نشان کنید که ما الکی‌ها وجه اشتراک زیادی با یکدیگر داریم و به هر صورت شما مایلید روابط دوستانه‌ای با او داشته باشید و به همین شکل ره‌ایش کنید.

اگر کاندیدای شما واکنش فوری از خود نشان نداد ناامید نشوید. الکلی دیگری پیدا کنید و دوباره امتحان کنید. مطمئناً شخصی را که به قدر کافی مستأصل باشد و پیشنهاد شما را با اشتیاق بپذیرد، پیدا خواهید کرد. به نظر ما رفتن به دنبال کسی که نمی‌خواهد و یا نمی‌تواند با شما کار کند، اِتلاف وقت است. اگر شما چنین شخصی را به حال خود رها کنید، او احتمالاً به زودی متقاعد خواهد شد که نمی‌تواند به تنهایی بهبود یابد. صرف زمان بیش از حد روی هر یک از این موقعیت‌ها بدین معنی است که تعدادی چند از الکلی‌های دیگر را از شانس زندگی و خوشبختی محروم می‌کنید. یکی از اعضای انجمن ما که در مورد شش‌کاندیدای اول خود اصلاً موفقیتی نداشت، اغلب می‌گوید که اگر کار روی ایشان را ادامه داده بود، شانس موفقیت را از آنهایی که بعداً به کمک او بهبود یافته‌اند، می‌گرفت.

فرض کنید برای دومین بار به ملاقات شخص مورد نظر خود می‌روید. او این کتاب را خوانده است و می‌گوید آمادگی انجام قدم‌های دوازده‌گانه‌ی برنامه‌ی بهبودی را دارد. از آنجا که شما خود یک چنین تجربه‌ای داشته‌اید، بنابراین می‌توانید توصیه‌های بسیار کاربردی‌ای به او ارائه دهید. بگویید اگر تمایل دارد و مصمم شود که داستانش را بازگو کند، شما در دسترس هستید. اما اگر مشورت با شخص دیگری را ترجیح می‌دهد اصراری نکنید.

ممکن است بی‌خانمان و آس و پاس باشد، اگر چنین است می‌توانید در یافتن شغل به او کمک کنید و یا از لحاظ مالی قدری او را یاری کنید. اما نباید پول طلبکاران و مخارج خانه و خانواده‌ی خود را صرف این کار کنید. شاید بخواهید چند روزی او را در خانه‌ی خود میهمان کنید. اما شرط احتیاط را به جای آورید. مطمئن شوید که او از سوی خانواده‌ی شما مورد استقبال قرار می‌گیرد و اینکه قصد سوءاستفاده از پول، روابط و سرپناه شما را ندارد. اگر اجازه دهید خود را به شما تحمیل کند، به او لطمه زده‌اید و امکان ریاکاری او را فراهم ساخته‌اید. شما ممکن است به نابودی او کمک کنید نه به بهبودی او.

فصل هفتم: کار کردن با دیگران

هرگز از این‌گونه مسئولیت‌ها شانه خالی نکنید، اما مطمئن شوید که وقتی آن را به عهده می‌گیرید، کار درست را انجام می‌دهید. کمک به دیگران سنگ بنای بهبودی شماست. گاه‌به‌گاه کار نیک کردن کافی نیست. اگر لازم باشد شما باید همه روزه همچون یک نیکوکار شایسته، عمل کنید. ممکن است این کار باعث بی‌خوابی‌های شبانه‌ی زیادی شود، یا در تفریحات و یا کسب و کار شما خلل ایجاد کند. ممکن است که پول و خانه خود را در اختیار دیگران بگذارید و یا به مشاوره‌ی بستگان و همسران سرآسیمه و مضطرب مشغول شوید. رفت و آمدهای بی‌شمار به دادگاه‌ها، آسایشگاه‌ها، بیمارستان‌ها، زندان‌ها و تیمارستان‌ها نیز جزئی از این کار است. تلفن در تمام ساعات شب و روز به صدا در می‌آید. ممکن است همسران از بی‌توجهی شما گله کنند. ممکن است مستی اثنای خانه را در هم بشکنند یا تشک را بسوزانند. اگر او شخص خشنی باشد ممکن است مجبور به گلاویز شدن با او شوید. ممکن است لازم شود به پزشکی تلفن بزنید و طبق دستور او داروی مسکن و آرام‌بخشی به بیمار بخورانید و یا پلیس و آمبولانس را خبر کنید. اینها شرایطی است که گاه‌به‌گاه ممکن است با آن روبرو شوید.

ما به‌ندرت اجازه می‌دهیم که یک الکلی برای مدت طولانی در خانه‌ی ما جا خوش کند. این به صلاح خود او نیست و گاه باعث بروز گرفتاری‌های شدیدی در محیط خانواده می‌شود.

اگر یک الکلی تمایل و واکنشی به پیام شما نداشت، نباید باعث بی‌توجهی شما به خانواده او شود. شما می‌بایست رفتار دوستانه‌ی خود را با آنها ادامه دهید و طریقه‌ی زندگی خود را به آنها پیشنهاد کنید. پذیرفتن و به کار بردن اصول روحانی توسط خانواده‌ی شخص، شانس بیشتری برای بهبودی سرپرست خانواده به ارمغان خواهد آورد. و حتی اگر او به مشروب‌خواری ادامه دهد، برای خانواده‌اش زندگی قابل تحمل‌تر خواهد شد.

برای آن دسته از الکلی‌هایی که آمادگی و میل به خوب شدن دارند، مقداری کمک خیر به معنای معمول کلمه، لازم و بایسته است. البته کسانی که قبل از

توفیق بر مشکل مشروب‌خواری، برای پول و خانه ناله می‌کنند در مسیر اشتباهی هستند. اما برای تهیه همین چیزها، وقتی این کار با تعهد توأم باشد ما خود را به خاطر یکدیگر به هر آب و آتشی می‌زنیم. این گفتار ممکن است در ظاهر متناقض باشد، اما به نظر ما این‌طور نیست.

در اینجا نفسِ کمک و دستگیری مورد سؤال نیست، بلکه زمان و چگونگی آن حائز اهمیت است. بیشتر اوقات موفقیت یا ناکامی به این موضوع بستگی دارد. به مجرد آنکه ما کمک خود را به صورت خدمات عرضه کنیم، الکلی به جای اِتِّکاء به خدا، متکی به کمک‌های ما می‌شود. الکلی برای این چیز و آن چیز ناله می‌کند و غلبه بر الکل را به رفع احتیاجاتِ مادیِ خود مربوط می‌کند که بی‌معنی است. بعضی از ما برای درک این حقیقتِ مُتَحَمِّلِ ضرباتِ سنگینی شده و متوجه شدیم: چه کار باشد یا نباشد چه همسری باشد یا نباشد، تا زمانی که اِتِّکاء خود را قبل از خدا بر روی بقیه انسان‌ها بگذاریم قطع نوشیدن برایمان میسر نخواهد شد.

در ضمیر هر فرد، این ایده باید ایجاد شود که او می‌تواند بهبود یابد و خوب شدنش به هیچ‌کس بستگی ندارد، تنها شرط آن اعتماد به خدا و خانه‌تکانی است.

و حال، مشکلات خانوادگی: امکان دارد طلاق، جدایی و یا روابط تیره وجود داشته باشد. وقتی که کاندیدای شما تا آنجا که توانست به جبران این‌گونه خسارات پرداخت و اصول جدیدی که زندگی‌اش بر آن استوار شده است را دقیقاً برای خانواده‌اش تشریح کرد، می‌بایست سعی کند همواره این اصول را در محیط خانه به مرحله‌ی عمل در آورد. البته در صورتی که او آن‌قدر خوش شانس بوده باشد که خانه و کاشانه‌ای برایش باقی مانده باشد. با آنکه ممکن است خانواده او در خیلی از موارد مقصر باشد، اما او نباید بدان توجه کند. می‌بایست تمام حواس خود را بر انجام اصول روحانی خود متمرکز کند. از مشاجره و پیدا کردن تقصیرات باید مثل طاعون پرهیز شود. در خیلی از خانواده‌ها انجام این کار بسیار

فصل هفتم: کار کردن یا دیگران

مشکل است، اما اگر انتظار داریم به نتیجه برسیم باید آن را انجام دهیم. اگر چند ماهی پشتکار وجود داشته باشد، مطمئناً تأثیر بزرگی در خانواده‌ی آن شخص به جای خواهد گذاشت. حتی ناسازگارترین افراد هم متوجه خواهند شد که اصولی قابل حصول وجود دارد. امکان دارد اعضای خانواده به مرور متوجه نواقص خود شوند و آنها را قبول کنند که در آن صورت این مسائل می‌تواند در محیط مساعد و صمیمانه‌ای مطرح شود.

پس از دیدن نتایج مكموس، احتمالاً خانواده تمایل به همکاری و همراهی خواهد داشت. این وقایع به‌طور طبیعی و در زمان مناسب اتفاق خواهند افتاد، به شرط آنکه فردِ الکلی نشان دهد که هشیار و ملاحظه‌کار مانده و کمک کردن را بدون در نظر گرفتن اعمال و حرف‌های دیگران ادامه می‌دهد. البته به دفعات برای همگی ما پیش آمده است که از این استاندارد به مراتب پایین‌تر افتاده‌ایم. اما باید فوراً خرابی‌ها را جبران کنیم، مبادا که بهای مجازات آن را با یک دوره‌ی مشروب‌خواری بپردازیم.

در صورتی که طلاق یا جدایی پیش آمده باشد، نباید بی‌جهت در همراه کردن زوجین عجله به خرج داد. اول آن مرد باید از بهبودی خود مطمئن شود. زن او هم باید، راه جدید زندگی او را کاملاً درک کند. پس از آن اگر هنوز مایلند روابط قدیم خود را تجدید کنند در آن صورت چون رابطه‌ی قدیم موفقیت‌آمیز نبوده است، رابطه‌ی جدید باید بر پایه‌ای بهتر بنا شود. این به معنای، نگرش و روح و جانی تازه در تمام امور است. گاهی اوقات جُدا ماندن، همه‌جوره به نفع زوجین است. بدیهی است که تعیین هیچ قاعده‌ای در این خصوص میسر نیست. بگذارید الکلی برنامه‌ی روز به روز خود را ادامه دهد و اگر قرار باشد طرفین به هم برسند، در وقت مناسب مسئله برای هر دوی آنها روشن خواهد شد.

اجازه ندهید که یک الکلی امکان بهبودی خود را منوط به بازیافتن خانواده‌ی خود بداند. آبداً این‌طور نیست. زن، در برخی موارد به یک یا چند دلیل هرگز باز نخواهد گشت. به کاندیدای مورد نظر گوشزد کنید که بهبودی‌اش به مردم بستگی ندارد و فقط بستگی به رابطه‌ی او با خداوند دارد. ما مردانی را دیده‌ایم

که با آنکه خانواده‌های‌شان هرگز بازنگشته‌اند خوب شده‌اند. مردان دیگری را هم دیده‌ایم که علی‌رغم بازگشت زود هنگام خانواده‌شان لغزش کرده‌اند.

هم شما و هم این شخص جدید، هر دو باید مسیر پیشرفت روحانی را روز به روز طی کنید. اگر پشتکار به خرج دهید اتفاقات فوق‌العاده‌ای روی خواهد داد. وقتی ما به عقب نگاه می‌کنیم متوجه می‌شویم، آنچه که پس از سپردن خود به دست خدا نصیب‌مان شده است، به مراتب بهتر از همه‌ی آن چیزهایی است که ما می‌توانستیم برای خود طرح‌ریزی کنیم. اگر فرامین یک قدرت بالاتر را دنبال کنید، حتی و حاضر در یک دنیای جدید و فوق‌العاده زندگی خواهید کرد، شرایط و موقعیت فعلی شما هر چه که باشد فرقی نمی‌کند!

هنگامی که با یک شخص و خانواده‌اش کار می‌کنید، باید مراقب باشید که در مشاجرات آنها شرکت نکنید، زیرا ممکن است شانس خود را در کمک به آنها تباه کنید، اما به خانواده‌اش گوشزد کنید که او شدیداً بیمار بوده است و باید به همان صورت هم با او رفتار شود. می‌بایست در مورد طغیان رنجش و حسادت هشدار دهید. خاطرنشان کنید که نواقص شخصیتی او یک شبه ناپدید نخواهد شد. به آنها نشان دهید که او وارد دوره‌ای از رشد شده است. از آنها بخواهید که در هنگام از دست دادن صبر و تحمل، این حقیقت را به یاد بیاورند که هشیاری او، خود یک موهبت است.

اگر شما در حل و فصل مشکلات خانوادگی خود موفق بوده اید، چگونگی آن را برای خانواده‌ی فرد تازه‌وارد تشریح کنید. بدین ترتیب می‌توانید بدون آنکه از آنها خُرده‌ای گرفته باشید، آنها را در مسیر درستی قرار دهید. داستان چگونگی حل و فصل مشکلات شما و همسران از ارزش فوق‌العاده‌ای جهت نقد و بررسی برخوردار است.

در صورت داشتن ثبات روحانی هر نوع کاری را که انتظار نمی‌رود الکلی‌ها انجام دهند، می‌توانیم انجام دهیم. مثلاً مردم می‌گویند ما نباید به جایی که در آن الکل سرو می‌شود برویم؛ نباید در خانه‌ی خود مشروب نگاه داریم؛ باید از دوستانی که مشروب می‌خورند پرهیز کنیم؛ نباید به فیلم‌های که صحنه‌های

فصل هفتم: کار کردن با دیگران

مشروب‌خواری دارد نگاه کنیم؛ نباید قدم به بارهای مشروب بگذاریم؛ وقتی به خانه‌ی دوستان‌مان می‌رویم، آنها باید بطری‌های مشروب خود را مخفی کنند؛ به هیچ وجه نباید به مشروب فکر کنیم و یا به خاطردان آورده شود. اما تجربه به ما نشان می‌دهد که لزوماً چنین نیست.

ما همه روزه با این‌گونه شرایط مواجه می‌شویم. اگر یک الکی قادر نباشد با آنها روبرو شود، به آن خاطر است که او هنوز هم ذهنی الکی دارد و اشکالی در وضعیت روحانی او وجود دارد. برای او تنها جای امن شاید فقط قطب شمال باشد. حتی آنجا هم ممکن است یک اسکیمو با یک بطری اسکاچ جلوی سبز شود و همه چیز را خراب کند! از هر زنی که همسرش را با تئوری فرار از دردسر الکل به نقاط دوری فرستاده، در این مورد می‌توانید سؤال کنید.

به باور ما هر طرح مبارزه با الکیسم که روش آن حفاظت بیمار از وسوسه باشد محکوم به شکست است. امکان دارد یک الکی بتواند مدتی خود را در پناه این سپر محافظت کند، اما معمولاً کارش به انفجاری بزرگتر از همیشه می‌انجامد. ما این روش‌ها را آزمایش کرده‌ایم. کوشش‌های ما برای رسیدن به این هدف‌های غیرممکن، همیشه با شکست روبرو بوده است.

بنابراین قاعده‌ی ما این نیست که به جایی که در آن مشروب هست پا نگذاریم، در صورتی که دلیل موجهی برای حضور در آن مکان‌ها داشته باشیم. این مکان‌ها شامل بارها، کلوپ‌های شبانه، مجالس رقص، میهمانی‌ها، عروسی‌ها و حتی مجالس جشن و سرور ساده و معمولی می‌باشند. کسی که تجربیاتی در مورد الکی‌ها دارد، ممکن است این نظریه را عامل یک نوع وسوسه تلقی کند، اما این‌طور نیست.

توجه داشته باشید که ما شرط مهمی برای آن گذاشتیم. بنابراین هر بار از خود سؤال کنید "آیا دلیل شخصی، شغلی یا اجتماعی خوبی برای رفتن به این مکان دارم؟ یا انتظار دارم که از جو چنین مکان‌هایی، اندک لذتی نیابتی بیاورم؟ (با حلوا حلوا کردن دهانم را شیرین کنم)". اگر جواب این سؤالات برای‌تان رضایت‌بخش است، لازم نیست دل‌پره داشته باشید، بروید یا نروید، هر کدام که

بهبتر به نظر می‌رسد همان کار را بکنید. اما قبل از شروع مطمئن شوید که در بستر روحانی محکمی قرار دارید و نیات شما حقیقتاً خیر است. فکر نکنید که از آن موقعیت چه چیزی عایدتان خواهد شد، بلکه فکر کنید چه می‌توانید بدان بیافزایید، اما اگر مطمئن نیستید بهتر است به جای آن، خود را مشغول کار با الکلی دیگری بکنید.

چرا با قیافه‌ای عبوس در مجالس مشروب‌خواری بنشینیم و برای روزهای خوش گذشته آه بکشیم. در صورتی که به مجلس جشن و شادی رفته‌اید سعی کنید به شادی حاضران بیافزایید. اگر مجلس به کسب و کار مربوط است، با شور و شوق به کار خود برسید. اگر با دوستی هستید که مایل است در یک بار مشروب غذا بخورد، با کمال میل او را همراهی کنید، بگذارید دوستانتان بدانند که به خاطر شما نیازی به تغییر عادات خود ندارند. در محل و موقعیت مناسب برای همه‌ی دوستان خود توضیح دهید که چرا الکل با شما سازگار نیست. اگر این کار را با دقت انجام دهید، در آن صورت کمتر کسی برای دعوت شما به مشروب‌إصراری خواهد کرد. هنگامی که شما مشروب می‌خوردید، از زندگی خُرده‌خُرده برمی‌داشتید، و حالا در راه بازگشت به زندگی اجتماعی این دنیا، صرفاً به خاطر اینکه دوستان شما مشروب می‌خورند نباید دوباره حق زندگی آنها را برای خود بردارید.

اکنون وظیفه شما بودن در جایی است که امکان حداکثر کمک به دیگران را برای‌تان فراهم کند، بنابراین اگر کمکی از شما بر می‌آید هرگز در رفتن به جایی تردید نکنید. نباید در این‌گونه مأموریت‌ها حتی اگر در بد آب و هواترین و پست‌ترین مناطق است مکث و تأمل کنید. با این انگیزه‌ها روی خط اول جبهه‌ی زندگی به راه خود ادامه دهید که خداوند شما را از صدمات حفظ خواهد کرد.

بسیاری از ما در خانه‌های خود مشروب نگه می‌داریم، زیرا اغلب برای رفع خُماری شدید تازه‌واردان بدان نیاز پیدا می‌کنیم. بعضی از ما همچنان برای دوستان‌مان مشروب سِرو می‌کنیم، به شرط آنکه الکلی نباشند. اما بعضی از ما فکر می‌کنند که نباید برای هیچ‌کس مشروب سِرو کرد. ما هرگز در مورد این

فصل هفتم: کار کردن با دیگران

مسائل بحث نمی‌کنیم. به نظر ما هر خانواده‌ای بنا بر مقتضیات و شرایطش مُختار است در این مورد برای خود تصمیم بگیرد.

ما مراقبیم که به‌عنوان یک انجمن هرگز ناشکیبایی یا نفرتی نسبت به مشروب‌خواری از خود نشان ندهیم. تجربه نشان داده است که چنین نگرشی سودی به حال هیچ‌کس نداشته است. تمام تازه‌واردان به‌دنبال چنین روحیه‌ای در ما هستند و وقتی می‌بینند که ما خُشکه‌مقدس و سوزاننده نیستیم، خیال‌شان آسوده می‌شود. روحیه‌ی ناشکیبایی، ممکن است باعث فراری شدن الکی‌هایی شود که بدون چنین جِمّاقتی از سوی ما، می‌توانستند نجات پیدا کنند. یک چنین طرز برخوردی حتی به پیروان نهضتِ اعتدال در مشروب‌خواری نیز کمکی نخواهد کرد، زیرا حتی یک نفر از هزار الکی هم دوست ندارد از کسی که از الکل متنفر است هیچ حرفی در مورد آن بشنود.

آرزو داریم انجمن الکی‌های گمنام روزی بتواند عموم مردم را کمک کند تا بهتر به عمق مسئله‌ی الکیسم پی ببرند. اما جبهه‌گیری و برخورد خصومت‌آمیز هیچ نتیجه‌ای برای ما ندارد و مشروب‌خواران آن را تحمل نمی‌کنند.

از این حرف‌ها گذشته گرفتاری‌های ما ساخته‌ی دست خود ما بوده است و بَطری‌های مشروب، نمادی بیش نبوده‌اند. مضافاً، ما دیگر از جنگیدن با هر کسی و هر چیزی دست برداشته‌ایم، چرا که مجبوریم!

فصل هشتم

خطاب به همسران^۱

به جز چند مورد استثنایی کتاب ما تا اینجا فقط راجع به مردها صحبت کرده است اما آنچه که گفتیم به همان اندازه در مورد زن‌ها نیز صدق می‌کند. به تازگی فعالیت‌های ما در مورد زنانی که مشروب می‌خورند بیشتر شده است. کلیه‌ی شواهد این‌گونه حکم می‌کند که زن‌ها هم وقتی پیشنهادهای ما را به کار می‌گیرند، درست مانند مردان سلامتی خود را باز می‌یابند.

اما در زندگی تمام مردان مشروب‌خوار، دیگران نیز درگیرند، مثلاً زنی که از بیم نوبت بعدی عیاشی شوهر به خود می‌لرزد و پدر و مادری که شاهد پُرپر شدن پسر خود هستند.

در میان ما، زنان، خویشان و دوستانی هستند که اکنون دیگر مشکلاتشان حل شده است و همچنین آنهایی که راه‌حل خُش‌نود کننده‌ای پیدا نکرده‌اند. در اینجا ما از زنان الکلی‌های گمنام می‌خواهیم که روی سخن خود را متوجه همسران مردانی که زیاد مشروب می‌خورند بکنند. آنچه که آنها می‌گویند تقریباً در مورد همه‌ی کسانی که پیوند خونی یا عاطفی با یک الکلی دارند صدق می‌کند.

به‌عنوان همسران الکلی‌های گمنام، امیدواریم حس کنید که ما می‌توانیم شما را هر چند شاید اندک، در حد توان درک کنیم. ما در این فصل اشتباهاتی را که مرتکب شده‌ایم، برای‌تان تجزیه و تحلیل خواهیم کرد و مایلیم این احساس در شما به وجود آید که هیچ وضعیت مشکل و بدبختی بزرگی وجود ندارد که غلبه بر آن امکان‌پذیر نباشد.

بی‌شک، ما در سفرمان از مسیر ناهمواری گذشته‌ایم و برخوردهای زیادی با درد،

^۱ - این مطالب در سال ۱۹۳۹ نوشته شده، زمانی که زنان اندکی در A.A. بودند، این فصل فرض بر آن دارد که انگار فرد الکلی در خانه، شوهر است. اما خیلی از پیشنهادهای که اینجا ارائه شده قابل تطبیق است برای مردی که با یک زن الکلی زندگی میکند - چه آن زن هنوز مشروب می‌نوشد چه یک عضو در حال بهبودی در A.A. شده باشد. افزون بر این، در صفحه ۱۲۱ نیز به یک منبع دیگر برای کمک اشاره شده است.

فصل هشتم: خطاب به همسران

غرور، عجز، خود دلسوزی، سوء تفاهم و ترس داشته‌ایم، که چه مُصاحبان نامطلوبی هستند. ما بی‌اختیار اول به سوی دلسوزی رِقّت آور و سپس به سمت رنجش‌های تلخ رانده شده‌ایم. بعضی از ما به امید این که شاید روزی عزیزانمان دوباره به حال اول برگردند، از یک مُنتَهیِ اِلیه به مُنتَهیِ اِلیه دیگری تغییر جهت می‌دادیم.

وفاداری ما و این خواسته که شوهرانمان مانند سایر مردان سرافراز باشند، ما را در همه جور موقعیت‌های ناگوار قرار داده است. ما از خود گذشته و فداکار بودیم و به خاطر حفظ غرور خود و آبروی شوهرمان دروغ‌های زیادی گفته‌ایم. گاه به دعا و التماس متوسل می‌شدیم و گاه شکیبیا بودیم. ما به طرز فجیعی فریاد اعتراض برآوردیم. فرار کرده‌ایم. اعصابمان مُتشنج بوده و دائماً وحشت‌زده بودیم. ما دلسوزی مردم را گدایی کرده‌ایم و با مردان دیگر روابط عاشقانه‌ی تلافی جویانه داشته‌ایم.

شب‌های زیادی را به خاطر می‌آوریم که خانه‌ی ما هم‌چون میدان جنگ بوده است، اما صبح روز بعد روبروسی و آشتی کرده‌ایم. ما بنا به توصیه‌ی دوستان، شوهران خود را ترک کرده‌ایم و تصور می‌کردیم که این، دیگر دفعه‌ی آخر است، اما همیشه به امید اینکه شاید قَرَجی پیش آید پس از مدت کوتاهی دوباره بازگشته‌ایم. شوهران ما رسماً سوگندهای مُحکم می‌خوردند و قول می‌دادند که دیگر مشروب را برای همیشه کنار بگذارند و در حالی که هیچ‌کس دیگر نمی‌خواست یا نمی‌توانست آنها را باور کند، ما آنها را باور می‌کردیم. اما همان داستان پس از چند روز یا هفته و یا ماه دوباره تکرار می‌شد.

ما به ندرت دوستانمان را به خانه‌ی خود دعوت می‌کردیم، زیرا هرگز نمی‌دانستیم مردِ خانه چه وقت و با چه حالی سر و کله‌اش پیدا می‌شود. ما قادر به جواب‌گویی به تعهدات اجتماعی خود نبودیم و به مرور زندگی‌مان به اِنزوا کشیده شد. وقتی به جایی دعوت می‌شدیم، شوهران ما آن قدر مخفیانه مشروب می‌خوردند که بالأخره مجلس را به هم می‌زدند و وقتی هم که مشروب نمی‌خوردند خود دلسوزی آنها باعث می‌شد که حال بقیه را بگیرند.

هرگز امنیت مالی وجود نداشت. موقعیت‌ها یا همیشه در خطر بود و یا از دست می‌رفت.

حتی یک ماشین زره‌پوش هم قادر نبود پاکت محتوی حقوق شوهرمان را سالم به منزل برساند. حساب‌های بانکی مانند برفی که در ماه ژوئن ببارد ذوب می‌شد.

مسئله‌ی زن‌های دیگر هم در کار بوده است و چقدر کشف این مطلب باعث دل‌شکستگی‌مان می‌شد و چقدر بی‌رحمانه بود وقتی که می‌گفتند آنها شوهران ما را درک می‌کنند و ما قادر به درک شوهران خود نیستیم!

از جمله باید از مأمورین وصول قبض‌ها، کلانترها، راننده‌های عصبانی تاکسی، پلیس‌ها، ولگردها، هم‌پیاله‌ها و حتی زن‌هایی که گاه به خانه می‌آوردند نام ببریم. شوهران ما می‌گفتند که ما اصلاً میهمان‌نواز نیستیم، بلکه "مجلس خراب کُن، حال‌گیر و غرغرو هستیم". اما روز بعد وقتی دوباره خودشان می‌شدند ما آنها را می‌بخشیدیم و سعی می‌کردیم فراموش کنیم.

ما کوشش می‌کردیم علاقه نسبت به پدر را، در قلب فرزندان خود زنده نگه داریم و به بچه‌های کوچک خود می‌گفتیم پدر بیمار است. گویا این مطلب خیلی بیشتر از آنچه که ما تصور می‌کردیم به حقیقت نزدیک بوده است. آنها بچه‌ها را کتک زده‌اند، درها را با لگد باز کرده‌اند، آئانه‌ی نفیس و خاطره‌انگیز را خرد کرده‌اند و دل و روده‌ی پیانو را از داخل آن بیرون کشیده‌اند. در میان چنین جهنمی تهدید کرده‌اند که خانه را ترک می‌کنند و برای همیشه به سراغ آن زن دیگر می‌روند و سپس به سرعت از خانه خارج شده‌اند. گاه حتی از روی استیصال، ما نیز خودمان را به مشروب می‌بستیم تا همه چیز به مستی ختم شود. اما برخلاف انتظار، نتیجه این بود که ظاهراً شوهران‌مان از این کار ما خوش‌شان می‌آمد.

در این مرحله احتمالاً ما یا طلاق گرفته‌ایم و یا بچه‌ها را برداشته‌ایم و به خانه‌ی پدر و مادرمان پناه برده‌ایم که در این‌گونه موارد والدین شوهرمان، ما را شدیداً مورد انتقاد قرار داده‌اند. ما معمولاً خانه‌ی خود را ترک نمی‌کردیم و مرتباً دوام می‌آوردیم و سرانجام به خاطر اینکه ما و خانواده‌های‌مان با سختی معاش روبرو می‌شدند، مجبور می‌شدیم کاری برای خود دست و پا کنیم.

وقتی مستی‌ها و سورچرانی‌های آنها بیشتر و بیشتر شد، ما به مشاوره‌های پزشکی

فصل هشتم: خطاب به همسران

متوسل شدیم و به علایم جسمی و فکری نگران کننده‌ای پی بردیم، سایه‌ی سیاه تابوتِ عذابِ وجدان، افسردگی و خود کم‌بینی، روی عزیزان مان سایه افکنده بود. این چیزها ما را پیریشان و وحشت‌زده می‌کرد. مانند حیوانی که سنگ آسیاب را می‌چرخاند، صبورانه اما به طور مَلال‌آوری به پیش می‌رفتیم. هر بار که برای رسیدن به یک وضعیت ثابت تَقَلّا کردیم به جایی نرسیدیم و دوباره فرسوده و ناتوان به جای اول بازگشتیم. بیشتر ما پرده‌ی آخر را نیز به چشم دیده‌ایم که عبارت بود از، بستری کردن از روی اجبار در آسایشگاه‌ها، دارالمجانین، بیمارستان‌ها و زندان‌ها. فریادهای ناشی از آشفتگی‌های روانی و دیوانگی را به گوش خود شنیده‌ایم و مرگ، اغلب نزدیک بود.

طبیعتاً تحت این‌گونه شرایط، ما اشتباهاتی هم مرتکب شده‌ایم، بعضی از آنها به خاطر ناآگاهی از الکلیسم بوده است. ما گاه به طور مُبهمی احساس می‌کردیم که با مردانی مریض سر و کار داریم و شاید اگر طبیعتِ بیماری الکلیسم را درک می‌کردیم، رفتار متفاوتی در پیش می‌گرفتیم.

چطور امکان دارد مردی که عاشق زن و فرزند خود است این‌گونه بی‌فکر، بی‌عاطفه و بی‌رحم باشد؟ فکر می‌کردیم حتماً این‌گونه اشخاص هیچ عشقی در وجود خود ندارند، اما درست وقتی که داشتیم مُجاب می‌شدیم که آنها سنگدل هستند، ما را با توجه و محبت‌های جدید و تصمیماتی تازه غافلگیر می‌کردند و برای مدتی درست مثل گذشته، دوست داشتنی می‌شدند، تا اینکه بنای عشق و محبتِ جدید را دوباره با خاک یکسان می‌کردند. وقتی سؤال می‌کردیم که چرا دوباره مشروب خورده‌اند، جواب آنها، یا یک بهانه‌ی احمقانه بود و یا هیچ. این مسئله بسیار مبهوت کننده بود و قلب ما را به سختی می‌شکست. چطور ممکن بود تا بدان حد در مورد مردی که به ازدواجش در آمدیم اشتباه کرده باشیم؟ آنها در حالت مستی غریبه‌هایی بیش نبودند. گاه آن قدر غیرقابل دسترس می‌شدند که گویی دیوار عظیمی به دور آنها کشیده شده بود.

آنها حتی اگر به خانواده‌ی خود هم علاقه‌ای ندارند، چطور می‌توانند تا بدان حد در مورد شخصِ خود نابینا باشند؟ بر سر قوه‌ی قضاوت، قدرت تشخیص و

نیروی اراده‌ی آنها چه آمده است؟ چرا متوجه نمی‌شوند که مشروب باعث نابودی آنها شده است؟ چرا وقتی این‌گونه خطرها گوشزد می‌شود آنها قبول دارند، اما بلافاصله کارشان دوباره به مستی می‌کشد؟

اینها بعضی از سئوالاتی است که از ذهن زنی که شوهر الکلی دارد می‌گذرد. امیدواریم این کتاب به بعضی از آنها پاسخ داده باشد. شوهر شما هم در دنیای عجیب الکلیسم که همه چیزش کج و معوج و اغراق‌آمیز است زندگی می‌کند. شما می‌توانید تشخیص دهید که او در ته وجودش واقعاً شما را دوست دارد. البته چیزی مثل یک ناسازگاری قابل مشاهده است، اما تقریباً در تمام موارد، به نظر می‌رسد که فرد الکلی صرفاً بی‌محبت و بی‌ملاحظه است، دلیل کارها و حرف‌های هولناک او، انحراف و بیماری اوست. امروزه اکثر مردان ما نسبت به هر زمان در گذشته، پدران و شوهران به مراتب بهتری هستند.

سعی کنید شوهر الکلی خود را محکوم نکنید، مهم نیست که او چه می‌گوید یا چه می‌کند. او هم مانند سایر اشخاصی است که به شدت بیمار و غیرمنطقی هستند. اگر از دست‌تان برمی‌آید با او آن‌چنان رفتار کنید که با یک بیمار مبتلا به ذات‌الریه رفتار می‌کنید. وقتی خشم شما را برمی‌انگیزد، به خاطر داشته باشید که او شدیداً بیمار است.

در این مورد یک استثناء مهم وجود دارد. ما می‌دانیم که بعضی از مردان کاملاً بد طبیعت‌اند و هیچ فرقی نمی‌کند که تا چه اندازه صبر و تحمل به خرج دهیم. ممکن است یک الکلی که یک چنین خلق و خویی دارد، به سرعت از مطالب این فصل به عنوان دستاویزی سوءاستفاده کند. این اجازه را به او ندهید. اگر اطمینان دارید که او این‌گونه است، شاید احساس کنید بهتر است او را ترک کنید. آیا درست است بگذارید زندگی شما و فرزندان‌تان را خراب کند؟ خصوصاً که اکنون راه توقف نوشیدن و ترک آزار در پیش پای اوست، البته اگر حاضر به پرداخت بهای آن باشد.

مشکلی که شما با آن دست و پنجه نرم می‌کنید، معمولاً می‌تواند چهار حالت مختلف داشته باشد:

یک: ممکن است شوهرتان فقط مشروب‌خواری‌های سنگین می‌کند. مشروب‌خواری‌های او ممکن است به‌طور مداوم باشد و یا فقط در موقعیت‌های بخصوصی اِفراط می‌کند. شاید پول زیادی خرج مشروب می‌کند. بدون اینکه خود متوجه شود الکل باعث کُندی جسم و فکر او شده است. گاهی اوقات او مایه‌ی سَرآفکندگی شما و دوستانش می‌شود. او اطمینان دارد که می‌تواند مشروب‌خواری را کنترل کند و مشروب برای کار او ضروری است و ضرری هم ندارد. اگر او را الکی بنامید، احتمالاً آن را توهینی نسبت به خود تلقی خواهد کرد. در این دنیا یک چنین افرادی بسیارند. بعضی از آنها یا راه اعتدال پیش می‌گیرند و یا به کلی از آن دست می‌کشند، و بعضی هم آن را ادامه می‌دهند. تعداد چشم‌گیری از دسته‌ی آخر پس از مدتی تبدیل به الکی‌های واقعی می‌شوند.

دو: شوهر شما کنترلی از خود نشان نمی‌دهد چرا که حتی وقتی می‌خواهد هُشیار بماند، انجام آن از عهده‌اش خارج است. وقتی مشروب می‌خورد اوضاع کاملاً از دست او خارج می‌شود. با آنکه خود بدان اقرار دارد، اما مطمئن است که بعداً بهتر خواهد شد. با کمک شما و یا بدون کمک شما راه‌های گوناگون را برای مصرفِ معتدل و یا خُشک ماندن، امتحان کرده است. شاید شروع به از دست دادن دوستانِ خود کرده است. به کسب و کارش هم تا حدی لطمه خورده است. او گاه نگران است و کم‌کم متوجه می‌شود که قادر نیست مانند دیگران مشروب بخورد. گاه برای تسکین حالت عصبی خود، مشروب را از صبح شروع می‌کند و تمام روز آن را ادامه می‌دهد. بعد از هر مشروب‌خواری سنگین، احساس عذاب وجدان می‌کند و به شما می‌گوید که می‌خواهد از این کار دست بردارد. اما بعد از آن که حالش بهتر شد و مجالی پیدا کرد، دوباره به این فکر می‌افتد که چگونه دفعه‌ی بعد راهی برای مشروب‌خواری معتدل پیدا می‌کند. با آنکه ممکن است این شخص هنوز بتواند کسب و کار را نسبتاً به خوبی اداره کند و به هیچ وجه همه چیز را خراب نکرده باشد، اما به نظر ما او در خطر است. زیرا علایم یک الکی واقعی را در خود دارد. ما در میان خود ضرب‌المثلی داریم که در مورد او صادق است. " او می‌خواهد که بخواند ترک کند."

سه: این شخص از شوهر شماره‌ی دو به مراتب جلوتر رفته است و با آنکه

زمانی مانند او بوده، اما وضعیتش وخیم‌تر شده است. او دوستان خود را از دست داده است. خانه‌اش در حال از هم پاشیدگی است و قدرت نگاه‌داشتن هیچ شغل و سِمَتی را ندارد. شاید پزشکی بر بالین او فرا خوانده شده و سفرهای خسته کننده به بیمارستان‌ها و تیمارستان‌ها نیز آغاز شده است. او اِقرار می‌کند که نمی‌تواند مانند دیگران مشروب بخورد، اما دلیل آن را نمی‌داند. به این عقیده چسبیده است که بالأخره راه‌حلی برای آن پیدا خواهد کرد. شاید به نقطه‌ای رسیده است که با استیصال می‌خواهد ترک کند، اما نمی‌تواند. مورد او سؤالات بیشتری را پیش می‌آورد که ما سعی می‌کنیم آنها را برای شما پاسخ دهیم. برای این چنین افرادی امید زیادی وجود دارد.

چهار: ممکن است شوهر شما جزء آن دسته از افرادی باشد که شما کاملاً از او قطع امید کرده‌اید. او مرتب از درمانگاهی به درمانگاه دیگر برده شده است. او پَرخاشگر است و به طور قطع در حالت مستی دیوانه به نظر می‌رسد. گاه به مجرد تریخس از بیمارستان در راه خانه، مشروب‌خواری را از سر می‌گیرد. شاید به حالت هذیان الکلی هم رسیده باشد. ممکن است پزشکان با ناامیدی سری تکان دهند و بگویند بهتر است بیخیال او شوید. شاید هم تا به حال او را اجباراً به حال خود رها کرده باشید. اما تصویر او شاید آن قدرها هم که به نظر می‌رسد تیره نباشد. بسیاری از شوهران ما هم تا همان حد آب از سرشان گذشته بود، اما بهبود یافتند.

بگذارید به سراغ شوهر شماره یک برگردیم، با آنکه ممکن است عجیب به نظر برسد، اما معمولاً کنار آمدن با آن دسته بسیار مشکل است. او از مشروب‌خواری لذت می‌برد و مشروب به تخیلات او جنبش و هیجان می‌دهد. پای بساط مشروب احساس نزدیکی و محبت بیشتری نسبت به دوستان خود دارد. شاید اگر زیاده‌روی نکند خود شما هم از مشروب خوردن با او لذت ببرید. شما شب‌های خوش زیادی را به خاطر دارید که در کنار او و مقابل شومینه‌ی خود به مشروب خوردن و گپ زدن پرداخته‌اید. ممکن است هر دوی شما به میهمانی علاقمند باشید که اگر جای مشروب در آن خالی باشد، خشک و بی‌روح خواهد بود. ما خودمان هم از این‌گونه شب‌ها داشته‌ایم؛ و از آن لذت‌ها برده‌ایم. ما می‌دانیم که مشروب مجلس را گرم می‌کند. حتی بعضی از ما فکر می‌کنیم مشروب برای کسی که بتواند از آن

معقولانه استفاده کند، مزایای خود را دارد.

اولین اصل موفقیت این است که هرگز عصبانی نشوید و حتی در مواقعی که شوهرتان غیرقابل تحمل است و شما مجبور به ترک موقت او هستید، اگر برای تان ممکن است سعی کنید، بدون بغض و کینه این کار را انجام دهید. صبوری و خوشرویی بسیار مهم و لازم است.

ایده‌ی بعدی ما این است که هرگز نباید در مورد مشروب‌خواری او، برایش تعیین تکلیف کنید. زیرا اگر فکر کند که شما ضدحال و غرغرو هستید، ممکن است شانس موفقیت در کمک به او به صفر برسد. او هم به‌عنوان بهانه‌ای برای مشروب‌خواری بیشتر از آن استفاده کند. او به شما می‌گوید، او را درک نمی‌کنید و شاید اوضاع به اینجا ختم شود که باید شب‌ها را تنها سپری کنید. او ممکن است به خاطر تسلی خود به دنبال شخص دیگری بگردد که همیشه هم این شخص یک مرد نخواهد بود.

اجازه ندهید که مشروب‌خواری شوهرتان باعث خرابی روابط شما با فرزندان و دوستان تان شود. آنها به مباحثت و کمک شما نیازمندند. با آنکه شوهر شما به مشروب‌خواری خود ادامه می‌دهد، اما برای شما هم امکان زندگی مفید و پرباری می‌تواند وجود داشته باشد. زن‌هایی را می‌شناسیم که تحت همین‌گونه شرایط بدون ترس و حتی با خوشحالی به زندگی خود ادامه می‌دهند. سعی نکنید تمام وجود خود را صرف اصلاح شوهرتان کنید، زیرا ممکن است هر قدر هم که سعی کنید، قادر به انجام آن نباشید.

ما می‌دانیم که پیروی از این پیشنهادات گاه مشکل است، اما اگر بتوانید آنها را رعایت کنید، از بروز بسیاری از دل‌شکستگی‌ها جلوگیری خواهید کرد. ممکن است صبوری و دوراندیشی شما، حالتی از قدردانی در شوهر شما ایجاد کند و پیش درآمد مذاکرات دوستانه‌ای، درخصوص گرفتاری مشروب‌خواری او باشد. سعی کنید بگذارید خود او این موضوع را پیش کشد. در طول مذاکرات کاملاً مراقب باشید که از سرزنش و ملامت پرهیز کنید. سعی کنید خودتان را به جای او قرار دهید. بگذارید متوجه شود که نظر شما کمک و یاری است نه سرزنش.

در بین صحبت‌ها می‌توانید به او پیشنهاد کنید که این کتاب، یا حداقل فصل مربوط به الکلیسم در این کتاب را بخواند. به او بگویید نگران حالش بوده‌اید، اگرچه شاید ضرورتی نداشته است. بگویید که فکر می‌کنید او احتمالاً درباره‌ی این موضوع بهتر از شما می‌داند، آن‌چنان که همگان می‌بایست از ریسک زیاده‌روی در مشروب مطلع باشند. به او نشان دهید که به قدرت او برای ترک الکل یا مصرف معتدل اعتماد دارید. بگویید که قصد ندارید نمکِ روی زخمش باشید و فقط می‌خواهید که او مراقب سلامتی خود باشد. بنابراین ممکن است موفق شوید که توجه او را به موضوع الکلیسم جلب کنید.

احتمالاً او در بین آشنایان خود چندین الکلی می‌شناسد. ممکن است پیشنهاد کنید که هر دو با هم به آنها توجه کنید. مشروب‌خواران خوش دارند مشروب‌خواران دیگر را کمک کنند و ممکن است شوهر شما مایل باشد با یکی از آنها صحبت کند.

در صورتی که این روش نتوانست توجه و علاقه شوهرتان را برانگیزد، ممکن است بهترین کار این باشد که این موضوع را رها کنید، اما معمولاً پس از یک مکالمه‌ی دوستانه، شوهر شما احتمالاً خودش موضوع را دوباره پیش خواهد کشید. شاید بتوان صبورانه انتظار کشید، اما ارزشش را دارد. در این فاصله می‌توانید به زن یک مشروب‌خوارِ قهارِ دیگر کمک کنید. در صورتی که طبق این اصول عمل کنید، ممکن است شوهرتان یا ترک کند و یا راهِ اعتدال در پیش گیرد.

حال فرض کنیم مشخصات شوهر شماره‌ی دو در مورد شوهر شما صدق کند. در این مورد هم از همان اصولی که در مورد شوهر شماره‌ی یک به کار برده شد می‌بایست استفاده شود. اما پس از اتمام دوره‌ی بعدی مشروب‌خواری‌اش از او سؤال کنید، که آیا واقعاً تمایل دارد مشروب‌خواری را برای همیشه کنار بگذارد. از او نخواهید که به خاطر شما یا شخص دیگری این کار را انجام دهد. فقط آیا دوست دارد که چنین کند؟

به احتمال زیاد او این تمایل را دارد، کتاب خود را به او نشان دهید و مطالبی را که در مورد الکلیسم آموخته‌اید با او در میان بگذارید. به او نشان دهید که نویسندگان کتاب، الکلی هستند و مطلب را درک می‌کنند. بعضی از داستان‌های

فصل هشتم: خطاب به همسران

جالبی را که خوانده‌اید برایش تعریف کنید. اگر فکر می‌کنید که ممکن است راه علاج روحانی کتاب، باعث فراری شدنتش می‌شود، از او بخواهید نگاهی به فصل مربوط به الکلیسم بیاندازد. احتمال دارد که علاقه‌ی کافی برای ادامه کار در او پیدا شود.

در صورتی که حرارت و شوقی در خود داشته باشد، همکاری شما برایش بسیار مهم خواهد بود، اگر چندان مشتاق نیست و یا فکر می‌کند که او یک الکلی نیست، به شما پیشنهاد می‌کنیم که او را به حال خود رها کنید و در مورد دنبال کردن برنامه‌ی ما اصراری نکنید. بذر این برنامه در مغز او کاشته شده است و او در حال حاضر می‌داند هزاران الکلی که درست مانند خود او هستند، بهبود یافته‌اند. اما هنگامی که مشروب خورده است این مطلب را به او گوشزد نکنید، زیرا ممکن است باعث خشم او شود. به احتمال فراوان دیر یا زود او را دوباره مشغول خواندن این کتاب پیدا خواهید کرد. اما باید منتظر شوید تا لغزش‌های مکررش او را متقاعد کند که باید دست به کار شود. زیرا هر چه شما بیشتر او را وادار به عجله کنید، بیشتر بهبودیش به تأخیر خواهد افتاد.

در صورتی که شوهر شما مورد شماره سه است، شما شانس آورده‌اید و اگر اطمینان دارید مایل به ترک است، مانند کسی که چاه نفت پیدا کرده است می‌توانید با یک جلد از این کتاب به سراغ او بروید. ممکن است در اشتیاق شما سهیم نشود، اما با اطمینان می‌توان گفت که کتاب را خواهد خواند و ممکن است به یک‌باره به دنبال این برنامه برود. و اگر هم نشود، انتظار شما طولانی نخواهد بود. باز هم یادآوری می‌کنیم که شما نباید به او فشار بیاورید. بگذارید خودش تصمیم بگیرد. در طول دوره‌های مشروب‌خواری با گشاده‌رویی نظاره‌گر او باشید. در مورد حالات او و این کتاب، فقط در مواقعی صحبت کنید که او خود مطلب را پیش کشیده باشد. در بعضی از موارد بهتر است بگذارید کتاب از طریق شخصی که از اعضای خانواده‌اش نیست به او عرضه شود، زیرا وی می‌تواند بدون آنکه احساس خصمانه‌ای در شوهر شما برانگیزد، او را به عمل وادارد. اگر شوهر شما آدم بهنجاری باشد، شانس موفقیت در این مرحله بسیار زیاد است.

ممکن است فکر کنید برای کسانی که در دسته چهارم طبقه‌بندی شده‌اند اصلاً نباید امیدی باشد، اما این طور نیست. بسیاری از اعضای الکلی‌های گمنام از همین دسته بوده‌اند و با آن که همگی مردم از آنها دست کشیده بودند و شکست آنها قطعی به نظر

می‌رسید، اکثر آنها بهبودی مستحکم و فوق‌العاده‌ای پیدا کرده‌اند.

استثنائاتی هم وجود دارد. برخی از مردها آن‌چنان توسط الکل تضعیف می‌شوند که دیگر قادر به ترک نیستند. گاه در بعضی از موارد الکلیسم با اختلالات دیگری درهم می‌آمیزد و پیچیده‌تر می‌شود. یک طبیب یا روان‌پزشک خوب، می‌تواند به شما بگوید که آیا این پیچیدگی‌ها جدی هستند یا خیر. به هر حال سعی کنید شوهرتان این کتاب را بخواند. ممکن است واکنش مشتاقانه‌ای از خود نشان دهد. اگر در درمانگاهی بستری است، اما می‌تواند شما و طبیب معالج خود را قانع کند که از صمیم قلب تصمیم گرفته است، شانس امتحانِ روش ما را به او بدهید، مگر اینکه از نظر طبیب، حالت روانی او بسیار غیرطبیعی و خطرناک باشد. ما این پیشنهاد را با اطمینان ارائه می‌دهیم، زیرا سال‌هاست که مشغول کار با الکلی‌هایی هستیم که در درمانگاه‌ها بستری‌اند. از زمانی که این کتاب برای اولین بار به چاپ رسید الکلی‌های گمنام تاکنون باعث رهایی هزاران الکلی از تیمارستان‌ها و بیمارستان‌های مختلف شده است و اکثر آنها به لطف خدا دیگر هرگز به آنجا باز نگشته‌اند. قدرت خداوند عمیقاً جاری است!

ممکن است موقعیت شما کاملاً برعکس باشد. شاید شوهری دارید که آزاد است، اما در واقع باید تحویل آسایشگاه داده شود. برخی مردها نمی‌توانند و یا نمی‌خواهند از الکلیسم بهبود یابند. به نظر ما اگر آنها خیلی خطرناک شوند، حبس کردنشان در واقع محبتی در حق آنهاست. البته همیشه باید با یک طبیب خوب در این‌گونه موارد مشورت کرد. همسر و فرزندان این‌گونه مردان زجرهای دلخراشی را متحمل می‌شوند، اما نه بیشتر از خود آنها.

گاه شما باید زندگی را از نو شروع کنید. زن‌هایی را می‌شناسیم که این کار را انجام داده‌اند. در صورتی که این‌گونه زنان طریق زندگی معنوی را در پیش گیرند راهشان به مراتب هموارتر خواهد بود.

شما به عنوان همسر یک مشروب‌خوار، احتمالاً نگران هستید که دیگران در مورد شما چه فکری می‌کنند و لذا از ملاقات دوستان خود منزجر هستید. شما به مرور بیشتر و بیشتر در لاک خود فرو می‌روید و تصور می‌کنید همه راجع به

فصل هشتم: خطاب به همسران

شرایط موجود در خانه شما حرف می‌زنند. شما از به میان آوردن موضوعات مربوط به مشروب‌خواری، حتی با پدر و مادر خود اجتناب می‌کنید. شما نمی‌دانید چه جوابی به فرزندان خود بدهید. وقتی حال شوهرتان خوب نیست، در ترس و لرز و انزوا به سر می‌برید و آرزو دارید که ای کاش هیچ‌وقت تلفن اختراع نمی‌شد.

ما به این نتیجه رسیده‌ایم که بیشتر این شرمساری‌ها ناپجاست، ضمن اینکه لازم نیست زیاد در مورد شوهرتان صحبت کنید. اما می‌توانید به آرامی دوستان خود را در جریان ماهیت بیماری او قرار دهید، فقط باید مراقب باشید که باعث اذیت و شرمساری شوهر خود نشوید.

وقتی بتوانید با احتیاط برای این‌گونه افراد تشریح کنید که شوهرتان یک فرد بیمار است، جو جدیدی به وجود می‌آید و دیواری که بین شما و دوستان‌تان برپا شده است با درک و همدلی از میان می‌رود. شرم درون شما برطرف می‌شود و دیگر از بابت شوهرتان به‌عنوان یک ضعیف‌النفس، نیازی به عذرخواهی نمی‌بینید. او هر چیزی می‌تواند باشد، جز ضعیف‌النفس. شهامت جدید، خوش‌خُلقی و از دست دادن احساس شرم‌درونی که داشتید، باعث می‌شود که در زندگی اجتماعی‌تان شگفتی‌هایی پدید آید.

همین اصول در برخورد با فرزندان‌تان هم کار می‌کند. اگر واقعاً نیازی به حمایت آنها در مقابل پدرشان وجود ندارد، بهتر است به هنگام مشروب‌خواری پدر در مشاجرات او و فرزندان‌تان بی‌طرف بمانید. انرژی خود را بیشتر صرف حُسن‌تفاهم همگانی کنید. بدین ترتیب از تنش‌های وحشتناکی که در خانه‌ی هر شخصی که مشکل مشروب‌خواری دارد حاکم است، کاسته می‌شود.

شما بارها در مواقعی که شوهرتان مست بوده است حس کرده‌اید که مجبورید به دوستان و کارفرمای او بگویید که بیمار است. سعی کنید از جواب دادن به این‌گونه سؤالات تا حد امکان اجتناب کنید و بگذارید شوهرتان خود جواب‌گو باشد. تمایل شما برای در آمان نگه داشتن شوهرتان نباید باعث دروغ‌گویی شما به مردم شود. در حالی که آنها حق دارند بدانند که او کجاست و چه می‌کند. این مطلب را وقتی که هشیار است و روحیه‌ی خوبی دارد با او در میان بگذارید و

از او سؤال کنید که اگر باز هم شما را در چنان موقعیتی قرار دهد، تکلیف شما چیست. اما مراقب باشید که راجع به دفعه‌ی قبل، از خود رنجشی نشان ندهید.

ترس وحشتناک دیگری هم وجود دارد. شما ممکن است ترس این را داشته باشید که مبدا شوهرتان شغل خود را از دست بدهد و آبرو ریزی و روزهای سخت‌گریبان شما و فرزندان‌تان را بگیرد. این تجربه ممکن است به سراغ شما هم بیاید یا ممکن است تا اکنون چندین بار برای‌تان اتفاق هم افتاده باشد. به هر صورت اگر دوباره برای‌تان اتفاق افتاد، سعی کنید به چشم دیگری به آن نگاه کنید، زیرا این اتفاق ممکن است در رحمت را بگشاید! این موضوع ممکن است شوهرتان را متقاعد کند که به قطع‌دایمی نوشیدن تمایل پیدا کند. حال دیگر شما می‌دانید که او اگر بخواهد می‌تواند ترک کند! این بدبختی ظاهری، برای ما نعمتی شده است و مسیری را به روی ما گشوده است که از طریق آن توانسته‌ایم به کشف خدا نائل شویم.

قبلاً در جای دیگر خاطر نشان کردیم که زندگی اگر در یک روال روحانی دنبال شود، عاقبت به مراتب بهتری خواهد داشت و اگر خداوند قدرت حل معمای کهنه‌ی الکلیسم را دارد، مسلماً قادر به رفع گرفتاری‌های شما نیز هست. ما زنان متوجه شدیم که ما هم مانند دیگران به غرور، افاده، خود دلسوزی و همه‌ی آن چیزهایی که در پیکره‌ی شخصیت یک فرد خودمحمور به کار رفته است مبتلا بوده‌ایم و ما در ورای خودخواهی و ناصداقتی قرار نگرفته‌ایم. پس از آن که شوهران ما اصول روحانی را در زندگی خود به کار گرفتند، ما هم به مرور متوجه شدیم که مایلیم همان راه را دنبال کنیم.

در ابتدا بعضی از ما فکر نمی‌کردیم به یک چنین کمکی نیاز داشته باشیم و در این فکر بودیم که ما روی هم رفته همسران نسبتاً خوبی بوده‌ایم و اگر شوهرانمان دست از مشروب‌خواری برمی‌داشتند، می‌توانستیم بهتر هم باشیم. ما فکر می‌کردیم بهتر از آنیم که نیازی به خدا داشته باشیم، اما این ایده‌ی احمقانه‌ای بیش نبود. اکنون سعی ما در آن است که در تمام موارد زندگی خود، اصول روحانی را به کار ببریم و پس از به کار گرفتن آن متوجه می‌شویم که گرفتاری‌های

ما را هم حل کرده است. رهایی از ترس، دلواپسی و احساساتِ دردناک، بسیار فوق‌العاده است. به شما توصیه می‌کنیم برنامه‌ی ما را آزمایش کنید، زیرا هیچ چیز به اندازه یک نگرشِ کاملاً دگرگون شده از جانب شما به حال شوهرتان مفید نخواهد بود، نگرشی که خدا راه به دست آوردن آن را به شما نشان خواهد داد. اگر برای تان میسر است سعی کنید با شوهرتان همکاری و همراهی کنید.

البته که اگر شما و شوهرتان راه‌حلی عاجل برای مشکل مشروب‌خواری پیدا کنید، بسیار خوشحال می‌شوید ولی تمام مشکلات به یک‌باره حل نخواهد شد. دانه‌ای در دل خاکی تازه، شروع به جوانه‌زدن کرده است، اما رشد آن تازه شروع شده است و علی‌رغم خوشحالی نورس شما، پستی و بلندی‌ها کماکان در راه اند. بسیاری از مشکلات سابق، همچنان با شما خواهند بود. چنان‌چه بایستی باشد.

خلوص نیت و ایمان شما و شوهرتان به معرض آزمایش گذارده خواهد شد. شما بهتر است این تمرینات را قسمتی از رشد و پرورش خود به حساب آورید، زیرا بدین ترتیب شما خواهید آموخت که چگونه زندگی کنید. با آنکه شما اشتباهاتی خواهید کرد، اما اگر جدی باشید نه تنها این اشتباهات، شما را پایین نمی‌کشد، برعکس به سرمایه‌ی شما مبدل می‌شود. وقتی بر مشکلات خود غلبه کردید زندگی بهتری پدیدار خواهد شد.

از جمله موانعی که شما با آن مواجه خواهید شد عبارتند از، عصبانیت و جریحه‌دار شدن احساسات و رنجش‌ها. بعضی اوقات رفتار شوهر شما غیرمنطقی خواهد بود و شما این تمایل را پیدا خواهید کرد که از او خُرده بگیرید و ممکن است دفعتهاً از گاه کوهی ساخته شود و آبرهای تیره و مهیب جنگ و جدال، بر روی آسمان خانواده‌ی شما متراکم شوند. این‌گونه اختلافات خانوادگی مخصوصاً برای شوهر شما بسیار خطرناک است. شما اغلب باید بار سنگین اجتناب کردن از این حالات و یا کنترل کردن آنها را بر دوش بکشید. هرگز فراموش نکنید که رنجش خطر کشنده‌ای برای یک الکلی است. منظور ما این نیست که حتی اگر اختلاف نظر صادقانه‌ای مطرح است، مجبورید با عقیده‌ی شوهرتان موافقت کنید. فقط مراقب باشید که تا با حالتی انتقادی و رنجش‌آلود مخالفت خود را بیان نکنید.

شما و شوهرتان متوجه خواهید شد که رهایی از گرفتاری‌های اساسی به مراتب آسان‌تر از گرفتاری‌های جزئی است. دفعه‌ی بعد وقتی بحث میان شما و شوهرتان بالا می‌گیرد، مسئله هر چه که باشد، هر یک از شما باید با افتخار سعی کند با خوش‌رویی پیش‌قدم شود و بگوید: «موضوع داره جدی می‌شه، عذر می‌خوام که باعث به‌هم ریختن آرامشت شدم، بهتره بعداً راجع بهش صحبت کنیم». اگر شوهرتان هم با یک روال روحانی زندگی کند، او هم به نوبه خود، تمام نیرویش را برای اجتناب از اختلافات و مشاجره به کار خواهد برد.

شوهرتان می‌داند که تنها ترک مشروب کافی نیست و او بیشتر از آن به شما مدیون است. او مایل به جبران گذشته است، اما شما نباید انتظار زیادی داشته باشید. طرز فکر و رفتار او حاصل سال‌ها عادت است. شعارهای ما عبارتند از صبر، تحمل، درک و عشق. این خصوصیات را از خود نشان دهید تا انعکاسش از طرف او به شما برگردد. قاعده کلی این است که زندگی کن و بگذار زندگی کنند. اگر هر دوی شما نشان دهید که تمایل به اصلاح نواقص خود دارید، در آن صورت دیگر لازم نیست همدیگر را مورد انتقاد قرار دهید.

ما زن‌ها تصویر بخصوصی از مرد ایده‌آل در ذهن خود داریم و آرزو می‌کنیم که شوهرمان مردی از این نوع باشد. اگر او روزی مشکل مشروب‌خواری‌اش حل شود، طبیعی‌ترین چیز در این دنیا این است که حس کنیم او اکنون به آن چیزی که ما در رویاهایمان می‌پروراندیم خواهد رسید. اما احتمال دارد این اتفاق نیافتد، زیرا شوهرتان هم مانند خود شما در آغاز مرحله‌ی رشد خود به سر می‌برد، پس صبور باشید.

احساس دیگری که غالباً ما را به خود مشغول می‌سازد، رنجش از این موضوع می‌باشد که چرا عشق و وفاداری ما نتوانسته است الکلیسم شوهرمان را مداوا کند. این ایده که مطالب یک کتاب و یا تلاش یک الکلی دیگر ظرف مدت چند هفته به ثمر می‌نشیند به مزاج ما که سال‌ها برای آن تَقَلّا کرده‌ایم، خوش نمی‌آید. در یک چنین لحظاتی ما فراموش می‌کنیم که الکلیسم یک بیماری است، که ما هیچ قدرتی از خود برای غلبه بر آن نداشته‌ایم. شوهر شما اولین کسی خواهد

فصل هشتم: خطاب به همسران

بود که می‌گویند فداکاری و توجه شما او را به این نقطه رسانده که از یک تجربه‌ی روحانی برخوردار شود و اگر شما نبودید خیلی پیش از اینها او از بین رفته بود. وقتی افکار رنجش آلود به مغزتان راه پیدا می‌کند، یک لحظه تأمل کنید و سعی کنید موهبت‌هایی که شامل حال‌تان شده است را بشمارید. به یاد داشته باشید که خانواده شما دوباره یکپارچه و متحد شده است و الکل دیگر یک معضل نیست، شما و شوهرتان دست در دست یکدیگر به سوی آینده‌ای می‌روید که آن را در خواب هم ندیده‌اید.

مشکل دیگری که همچنان وجود دارد این است که شما احتمالاً به خاطر توجهی که او به دیگران و مخصوصاً الکلی‌ها دارد احساس حسادت می‌کنید. شما مدت‌هاست که تشنه مصاحبت با او هستید، اما او حالا ساعت‌های طولانی را صرف کمک به مردان دیگر و خانواده‌های‌شان می‌کند. شما احساس می‌کنید که او اکنون باید از آن شما باشد، اما واقعیت این است که او باید برای حفظ هشیاری خود، به دیگران کمک کند. و گاه ذوق و شوق او در این کار آن قدر است که باعث غفلت از شما می‌شود. ممکن است خانه‌ی شما، از غریبه‌ها پُر شود. امکان دارد شما از بعضی از آنها خوش‌تان نیاید. مشکلات آنها شوهرتان را عمیقاً به حرکت وا می‌دارد. اما در مورد مشکلات شما اصلاً این‌گونه عمل نمی‌کند. به نظر ما در صورتی که این مطلب را به رُخش بکشید و توجه بیشتری برای خود طلب کنید، نتیجه‌ی زیاد خوبی نخواهد داشت. کور کردن ذوق او در مورد کمک به الکلی‌ها، اشتباه بزرگی است. شما می‌بایستی به او ملحق شوید و تا آنجا که می‌توانید او را در انجام تلاش‌هایش یاری دهید. پیشنهاد می‌کنیم که مقداری از توجه خود را معطوف همسرانِ دوستانِ جدیدِ الکلی شوهرتان کنید. آنها نیاز به مشاوره و محبتِ زنی با تجربیات شما دارند.

به احتمال زیاد، شما و شوهرتان مدت‌ها منزوی بوده‌اید، زیرا مشروب‌خواری الکلی‌ها معمولاً باعث انزوای همسران آنها می‌شود. بنابراین شما هم به اندازه‌ی شوهرتان نیاز به علایقی جدید و دلایلی پرمفهوم برای زندگی دارید. اگر به جای گله‌گذاری همکاری کنید، خواهید دید که شوق بیش از حد او به مرور متعادل می‌شود. احساس مسئولیت جدیدی نسبت به دیگران در هر دوی شما بیدار

خواهد شد. شما و شوهرتان بهتر است به جای فکرِ به چنگ آوردن چیزی از زندگی، در فکرِ این باشید که چیزی به آن بیافزاید. اگر این کار را انجام دهید بدون شک زندگی شما بهتر خواهد شد. شما زندگیِ قدیم خود را رها خواهید کرد تا یک زندگی به مراتب بهتر از آن را پیدا کنید.

شاید شوهر شما در راه جدیدِ خود شروع نسبتاً خوبی داشته باشد، اما در حالی که همه چیز به خوبی پیش می‌رود، دوباره مست به خانه باز گردد و شما را بترساند. اگر اطمینان دارید که او واقعاً می‌خواهد مشروب‌خواری را کنار بگذارد لازم نیست نگران باشید. با آنکه لغزش نکردن به مراتب بهتر است، اما بدان‌گونه که در مورد بسیاری از اعضای ما صدق می‌کند، در بعضی از شرایط اصلاً اتفاق بدی نیست. شوهر شما فوراً متوجه می‌شود که اگر می‌خواهد زنده بماند، باید فعالیت‌های روحانی خود را مجدداً دو برابر کند. نیازی نیست شما در مورد کمبودهای روحانی او حرفی بزنید، او خود متوجه آن خواهد شد. به او روحیه دهید و از او بپرسید که چطور می‌توانید بیشتر به او کمک کنید.

کوچکترین نشانه‌ی ترس یا ناشکیبایی، ممکن است شانس بهبودی شوهرتان را کم کند. گاه ممکن است در لحظاتِ ضعف، بی‌علاقگی شما نسبت به دوستان درجه یک‌اش را دست‌آویزی بیهوده برای مشروب‌خواری مجدد قرار دهد.

ما هرگز و هرگز سعی نمی‌کنیم که به زندگی یک مرد ترتیبی دهیم تا از وسوسه در آمان باشد. کوچک‌ترین سعی شما در کنترلِ قرار ملاقات‌ها یا امور او، به منظور اینکه وسوسه نشود، به چشم خواهد آمد. باید بگذارید حس کند که کاملاً آزاد است و می‌تواند هر طور که میل دارد رفت و آمد کند. این بسیار مهم است. اگر دوباره مست کرد، خود را سرزنش نکنید. یا خداوند مشکلِ مشروب‌خواری او را برطرف کرده است یا نکرده است. اگر نکرده است، بهتر است هرچه زودتر حقیقتِ قضیه روشن شود تا شما و شوهرتان بتوانید مجدداً، همان‌وقت به اصول اولیه و اساسی رجوع کنید. در صورتی که مایلید این اتفاق دیگر تکرار نشود، این مشکل را به همراه سایر مشکلات به دست خدا بسپارید.

فصل هشتم: خطاب به همسران

متوجه‌ایم که توصیه‌ها و راهنمایی‌های فراوانی به شما داده‌ایم. این ممکن است به نظر برسد که ما برای شما معلمی کرده‌ایم، اگر چنین است، معذرت می‌خواهیم زیرا ما هم از کسانی که برای ما معلمی می‌کنند خوش‌شان نمی‌آید. آنچه را که ما با شما در میان گذاشتیم، بر پایه‌ی تجربیات ما که بعضاً دردناک بوده، استوار است. ما این مطالب را اجباراً از راهی سخت و دشوار آموختیم. به این دلیل مشتاقیم شما آن را درک کنید تا بلکه از این گرفتاری‌های غیرضروری اجتناب کنید!

بنابراین خطاب به شمایی که ممکن است به زودی به ما بپیوندید، می‌گوییم «موفق باشید و رحمت خدا بر شما باد!»

¹ - انجمن الانان (AL-ANON) حدود سیزده سال پس از نوشته شدن این فصل تشکیل شد. با آنکه این جمعیت از الکی‌های گمنام به کلی جداست، اما از اصول کلی A.A. به عنوان راهنمایی برای شوهران، زنان، خویشان، دوستان و سایر کسانی که به الکی‌ها نزدیک هستند استفاده می‌کند. صفحاتی که مرور شد (با آنکه فقط خطاب به زن‌ها نوشته شده است)، گرفتاری‌هایی را مشخص می‌کند که ممکن است اینگونه افراد با آن روبرو باشند. گروه الاتین (ALATEEN) که برای فرزندان نوجوان الکی‌ها تشکیل شده است نیز قسمتی از الانان می‌باشد.

در صورتی که الانان در دفتر راهنمای تلفن محلی شما ثبت نشده است، شما می‌توانید برای دریافت اطلاعات بیشتر با دفتر خدمات جهانی گروه‌های خانوادگی الانان/الاتین از طریق نامه به آدرس زیر تماس حاصل نمایید.

1600 Corporate Landing Parkway
Virginia Beach, VA 23454-5617
Telephone: (757) 563-1600
Fax: (757) 563-1656
Email: wso@al-anon.org

فصل نهم

خانواده پس از آن

در فصل گذشته زنان جمعیت ما ایده‌های مخصوصی را پیشنهاد کردند که هر زنی می‌تواند در مورد شوهر در حال بهبود خود از آنها استفاده کند. ممکن است آنها این ذهنیت را به وجود آورده باشند که شوهر را باید روی سر گذاشت و حلوا حلوا کرد. در حالی که اصلاح موفقیت‌آمیز، درست برعکس آن است. تمام افراد خانواده باید مشترکاً در تحمل، درک و عشق با یکدیگر همکاری کنند. این شامل پروسه‌ی در خودشکستن است. فرد الکلی، زن او، فرزندان، خانواده‌ی زن و خانواده‌ی شوهر، هر کدام در مورد چگونگی برخورد با خانواده‌ی خودشان عقاید بخصوصی دارند. هر یک از آنها علاقمند است به خواسته‌هایش احترام گذارده شود. ما به این نتیجه رسیده‌ایم که هر قدر یک عضو خانواده انتظار تمکین بیشتری از دیگران داشته باشد، رنجیدگی آنها بیشتر خواهد شد. یک چنین طرز برخوردی اختلافاً و ناخشنودی به بار می‌آورد.

اما چرا؟ آیا دلیلش این نیست که هر یک از آنها می‌خواهد خود فرمانده باشد؟ آیا هر یک از آنها سعی نمی‌کند، صحنه‌ی خانواده را به دلخواه خود بگرداند؟ آیا آنها ناخودآگاه سعی ندارند به جای آنکه چیزی به زندگی خانوادگی بیافزایند، از آن برای خود چیزی بردارند؟

قطع نوشیدن، فقط اولین قدم فاصله گرفتن از یک حالت شدیداً غیرعادی و پرتیش است. بقول یکی از پزشکان "سال‌ها زندگی با یک الکلی مطمئناً زن و فرزند او را نیز روان‌پریش می‌کند. در واقع تمام اعضای خانواده تا حدودی بیمار می‌شوند." از همان شروع سفرشان، به خانواده‌ها بفهمانید که اوضاع همیشه بر وفق مراد نخواهد بود. هر کس به نوبه خود ممکن است خسته شود و پای پس کشد. در این مسیر میان‌برهای اغواکننده‌ای وجود خواهد داشت. سرآشپه‌هایی

فصل نهم: خانواده پس از آن

در کنار جاده اصلی است که می‌تواند منجر به انحراف و گم شدن راه‌شان شود.

بگذارید بعضی از موانعی را که یک خانواده در سر راه خود با آن روبرو خواهد شد برای‌تان نام ببریم و پیشنهادهاتی برای اجتناب از آنها عرضه کنیم - حتی بگوییم چطور ممکن است از آنها برای کمک به دیگران استفاده‌ی مثبت کنید. خانواده‌ی یک الکی آرزو دارد که خوشبختی و امنیت به خانواده برگردد. آنها زمانی را که پدر، رُمانتیک، با فکر و موفق بود را به یاد دارند. و زندگی امروز را بر مبنای آن سال‌ها ارزیابی می‌کنند. در صورت مواجهه با کمبودها، خانواده ممکن است احساس ناخشنودی کنند.

اعتماد خانواده نسبت به بابا سریعاً در حال بالا رفتن است. آنها فکر می‌کنند که روزهای خوش گذشته به زودی برمی‌گردد. بعضی اوقات برگرداندن آن را در آن واحد از پدر مطالبه می‌کنند! آنها معتقدند که خداوند باید بدهی این حساب را که زمان زیادی پرداخت آن به تعویق افتاده، بپردازد. در حالی که رئیس خانواده سال‌ها تیشه به ریشه‌ی کسب و کار، روابط عاشقانه، رفاقت و سلامتی زده است - همه آنها یا از میان رفته‌اند یا خسارت دیده‌اند. پاکسازی خرابی‌ها نیاز به زمان دارد. با آنکه بناهای جدید و بهتر، بالأخره جای بناهای قدیمی و فرسوده را خواهند گرفت، اما برای تکمیل آنها سال‌ها وقت لازم است.

پدر می‌داند که مقصر است و ممکن است مدت‌ها طول بکشد تا با سخت کوشی فراوان اوضاع را از لحاظ مالی به حال اول برگرداند، اما نباید او را سرزنش کرد. شاید دیگر هرگز مثل قبل پول زیادی به دست نیاورد. اما یک خانواده‌ی دانا، او را برای آنچه که سعی در بودن آن دارد تحسین خواهد کرد، نه آنچه که سعی در به دست آوردنش دارد.

گاه از تاریکی‌های گذشته هیولاهایی باعث آزار و به ستوه آمدن خانواده می‌شوند، زیرا تقریباً تمام الکی‌ها مشروب‌خواری‌شان با فرار از مسئولیت و پشت پا زدن‌های مسخره، تحقیرآمیز، شرم‌آور و غم‌انگیزی توأم بوده است. اولین واکنش معمولاً دفن و مهر و موم این اسکلت‌ها در سردابی تاریک است. خانواده ممکن است تحت تأثیر این ایده‌ی مُضحک باشد که خوشبختی آینده فقط

می‌تواند بر مبنای فراموشی گذشته بنا شود. به نظر ما این نگرش خودمحو‌رانه است و مستقیماً با این روش جدید زندگی در تضاد می‌باشد.

هنری فورد (Henry Ford) سخن اندیشمندان‌های بدین مضمون ابراز داشته که تجربه چیزی است که قدر و قیمتی نمی‌توان بر آن قائل شد. اما این فقط در صورتی صدق می‌کند که شخص مایل باشد گذشته را درست کند. رشد ما در این خواهد بود که تمایل رویارویی و تصحیح اشتباهات را پیدا کنیم و آنها را به سرمایه‌ای مبدل سازیم. بنابراین گذشته‌ی الکلی تبدیل به سرمایه‌ی اصلی خانواده خواهد شد و در اغلب موارد این تقریباً تنها سرمایه آنها خواهد بود!

گذشته‌ی دردآور الکلی می‌تواند برای سایر خانواده‌هایی که هنوز با گرفتاری خود دست و پنجه نرم می‌کنند ارزش حیاتی داشته باشد. به نظر ما تمام خانواده‌هایی که دستگیری و کمک شده‌اند، به آنهایی که نشده‌اند چیزی بدهکارند. در موقع لزوم هر عضوی از خانواده بهتر است با اشتیاق فراوان اشتباهات گذشته را از مخفی‌گاه‌شان بیرون کشد، هر چند که یادآوری آن دردناک باشد. چیزی که اکنون به زندگی ما مفهوم می‌دهد، این است که به سایر افرادی که در عذابند نشان دهیم که چگونه به ما کمک شده است. بر این عقیده استوار باشید که گذشته‌ی تاریک، در دستان خداوند به بزرگترین دارایی مبدل می‌شود که این کلیدی برای زندگی و خوشبختی دیگران است. با آن می‌توانید مرگ و بدبختی را از آنها دور کنید.

گاه ممکن است اعمال خطا را از گذشته‌ی سیاه بیرون بکشیم که بدون اغراق، به یک طاعون و مصیبت تبدیل شوند. برای مثال موقعیت‌هایی بوده است که الکلی یا همسرش در گذشته درگیر روابط عشقی بوده‌اند، لیکن پس از جاری شدن اولین تجربه‌ی روحانی، یکدیگر را بخشیده و به هم نزدیک‌تر شده‌اند. معجزه‌ی آشتی شامل حال‌شان شده است. اما پس از مدتی طرفی که به او خیانت شده بود، تحت تأثیر محرکی قرار می‌گیرد و پرونده‌های سابق را از بایگانی بیرون می‌کشد و با عصبانیت، خاکسترهای آن را زیر و رو می‌کند. در بین ما چند نفری

یک چنین دردهایی را داشته‌اند، دردهایی که بزرگتر و بزرگتر شده و بالأخره طاقت‌فرسا می‌شوند. بعضی اوقات زن و شوهرها مجبور شده‌اند، که برای مدتی از یکدیگر جدا شوند، تا اینکه دیدگاه جدیدی حاصل شود و بتوانند بر غرور جریحه‌دار خود دوباره چیره شوند. در بیشتر این موارد الکلی بدون لغزش از مهلکه جان سالم بدر برده است، اما نه همیشه. به نظر ما اگر از مطرح کردن وقایع گذشته نتیجه مثبت و خوبی عاید نمی‌شود، نباید آن را پیش کشید.

ما خانواده‌های الکلی‌های گمنام، اسکلت‌های اندکی در گنج‌نگه می‌داریم (آسرار مخفی زیادی از گذشته‌ی خود نگه نمی‌داریم). همگی از مشکلات مربوط به الکلیسم در دیگران آگاهیم. دردها و رنج‌های بی‌حد و حصر، سخن چینی‌های رُسا گُننده، ریش‌خند دیگران و تمایل به سوءاستفاده از اطلاعات خصوصی، از مسائل رایج در زندگی الکلی‌هاست. اما در میان ما اعضاء انجمن، این‌گونه مسائل به‌ندرت پیش می‌آیند. این درست است که ما در مورد یکدیگر زیاد صحبت می‌کنیم، اما تقریباً همواره روحی از عشق و بردباری در این‌گونه گفت‌وگوها وجود دارد.

اصل دیگری که ما آن را به دقت مراعات می‌کنیم، بازگو نکردن تجربه‌های خصوصی و محرمانه‌ی دیگران است، مگر اینکه رضایت خود آنها همراه باشد. به نظر ما تا آنجا که امکان دارد بهتر است به داستان‌های خود بچسبیم، زیرا اگر یک نفر از خود انتقاد کند و یا به خود بخندد معمولاً تأثیر مناسبی در دیگران می‌گذارد، اما اگر انتقاد یا تمسخر از جانب شخص دیگری باشد، اثر آن معمولاً برعکس خواهد بود. اعضای خانواده باید به دقت مراقب چنین موضوعاتی باشند، زیرا بارها دیده شده است که یک کلام بی‌دقت و بی‌ملاحظه چه جهنمی به پا کرده است. ما الکلی‌ها مردمان بسیار حساسی هستیم. برای بعضی از ما مدت‌ها زمان لازم است تا بتوانیم این نقص جدی خود را ریشه‌کن کنیم.

بسیاری از الکلی‌ها مردمانی پُرشور و افراطی هستند و قاعدتاً در آغاز بهبودی یکی از دو طریق زیر را به‌عنوان یک قاعده در پیش خواهند گرفت. آنها یا برای اینکه بتوانند از لحاظ شغلی روی پای‌شان بایستند خود را غرق کار می‌کنند و یا چنان فکر و ذکرشان متوجه زندگی جدیدشان می‌شود که جایی برای صحبت یا

فکر کردن در مورد مسائل دیگر باقی نمی‌ماند. در هر دو صورت مشکلات خانوادگی بخصوصی به وجود خواهد آمد. ما در این مورد تجارب فراوانی داریم.

به نظر ما با سر به طرف گرفتاری مالی شیرجه رفتن بسیار خطرناک است. این کار بر روی خانواده هم تأثیر می‌گذارد. اوایل، این کار خوشایند به نظر می‌رسد. آنها حس می‌کنند که گرفتاری‌های مالی در حال حل شدن است، اما وقتی متوجه کم‌توجهی پدر نسبت به خود شوند، این احساس دیگر آن قدر شیرین نخواهد بود. احتمالاً پدر شب‌ها خسته است. روزها هم سخت مشغول کار می‌باشد. شاید علاقه‌ی چندانی نسبت به مسائل بچه‌ها از خود نشان ندهد و اگر سرزنشی بابت قصور خود بشنود خشمگین شود. اگر خشمگین هم نشود ممکن است خشک و بی‌روح جلوه کند و آن‌گونه که خانواده از او انتظار دارد بشاش و بامحبت نباشد. ممکن است مادر از بی‌اعتنایی او شکایت کند و بالأخره همگی اعضاء خانواده مأیوس شوند و این احساس را به او هم إلقاء کنند. این شکایت‌ها باعث به وجود آمدن دیواری در بین خانواده خواهد شد. در حالی که او با تمام وجود سعی می‌کند تا فرصت‌های از دست رفته را جبران کند و کوشش می‌کند بخت و اقبال و آبروی خود را دوباره بازگرداند و احساس می‌کند که کارش را خیلی خوب انجام می‌دهد.

اما گاهی اوقات مادر و فرزندان این‌طور فکر نمی‌کنند و از آنجا که در گذشته مورد غفلت و سوءاستفاده واقع شده‌اند، فکر می‌کنند که پدر بیش از آنچه که اکنون نصیب‌شان می‌شود به آنها مدیون است. می‌خواهند که به آنها توجه زیادی داشته باشد. آنها از او انتظار دارند که دوران خوش قبل از مشروب‌خواری را دوباره زنده کند و ندامت خود را به‌خاطر غذایی که آنها کشیده‌اند نشان دهد، اما پدر در این باره چندان مایه‌ای از خود نمی‌گذارد و رنجش‌ها بیشتر می‌شوند. به تدریج رابطه پدر با افراد خانواده کمتر می‌شود و گاه به‌خاطر یک مطلب جزئی از کوره در می‌رود. خانواده سردرگم می‌شود. آنها با انتقاد خاطر نشان می‌کنند که پدر در حال اُفول از برنامه‌ی روحانی خود می‌باشد.

از مسائل فوق می‌توان اجتناب کرد، هم پدر و هم خانواده هر دو در اشتباه‌اند و

فصل نهم: خانواده پس از آن

با آنکه هر کدام به نوبه‌ی خود ممکن است مسئله را به نحوی برای خود توجیه کنند، اما در این مورد هیچ بحثی جایز نیست، زیرا فقط گره را کورت‌تر می‌کنند. خانواده باید متوجه شود با آنکه پدر به‌طور قابل ملاحظه‌ای بهتر شده است، اما هنوز در دوره‌ی نقاهت به سر می‌برد. آنها باید سپاسگزار باشند که او هشیار است و دوباره می‌تواند جزیی از این دنیا باشد. بهتر است پیشرفت او را ستایش کنند و به خاطر داشته باشند که مشروب‌خواری او خسارات گوناگونی به بار آورده است که ترمیم آنها ممکن است مدت‌ها به طول انجامد. در صورت درک این مسائل، تحمل بدخُلقی، افسردگی و بی‌علاقگی پدر برای‌شان دشوار نخواهد بود. این دوران در شرایطی که عشق، تحمل و درک معنوی در کار باشد دیری نمی‌پاید.

رئیس خانواده باید به خاطر داشته باشد که مسئول بیشتر آنچه بر سر خانواده آمده است خود اوست و مشکل بتواند در طول عمر، این دین را ادا کند. اما در عین حال باید متوجه خطر تمرکز بیش از حد روی موفقیت‌های مالی باشد. با آنکه بهبودی مالی برای بسیاری از ما در پیش است ولی ما به این نتیجه رسیده‌ایم که نمی‌توانیم پول را در درجه‌ی اول اهمیت قرار دهیم. برای ما رفاه مادی همیشه بعد از پیشرفت روحانی قرار دارد و هرگز مقدم بر آن نیست.

از آنجا که خانواده بیشتر از هر چیز رنج دیده و لطمه خورده است، بنابراین مرد خانه باید بیشتر سعی و دقت خود را در آنجا صرف کند. در صورتی که او نتواند از خودگذشتگی و عشق را، در زیر سقف خانه‌ی خود نشان دهد، احتمالاً نخواهد توانست در هیچ مسیر دیگری هم، چندان پیشرفتی داشته باشد. ما می‌دانیم زن‌ها و خانواده‌های سخت‌گیر هم وجود دارند، اما مردی که در حال خلاصی از الکلیسم است، باید به خاطر داشته باشد که اعمال خود او باعث به وجود آمدن بسیاری از این اشکالات شده است.

وقتی هر یک از اعضای یک خانواده‌ی رنجیده‌خاطر، متوجه کمبودهای خود شود و آن را برای دیگران اقرار کند، در واقع راه را برای تبادل نظر و مذاکرات سودمند هموار کرده است. این گفت‌وگوهای خانوادگی در صورتی سازنده خواهد بود که بدون داد و بی‌داد، خوددلسوزی و توجیه خود یا انتقادات رنجش‌آلود

دنبال شود. کم‌کم مادر و بچه‌ها متوجه می‌شوند که خواسته‌های‌شان زیاد است و پدر متوجه خواهد شد که از خود خیلی کم مایه گذاشته است و بدین طریق به جای دست‌بگیر داشتن، دست‌بده داشتن به یک اصلِ راهنما تبدیل می‌شود.

حال فرض کنید که پدر از ابتدا در اثر یک تجربه‌ی روحانی تکان‌دهنده، یک شبهه سه‌ده ساله رفته باشد و دفعتهً به یک انسان مذهبی پُر حرارت و متفاوت تبدیل شده باشد و نتواند بر روی هیچ چیز دیگری تمرکز کند. به مجرد آنکه هشیاری پدر روی غلطک افتد، خانواده در ابتدا با تشویش و نگرانی و بعد با انزجار، پدر عجیب و غریب جدیدشان را نظاره خواهند کرد. صبح، ظهر و شب صحبت از موضوعات معنوی است و ممکن است به خانواده تکلیف کند که سریعاً بروند و خدایی برای خود دست و پا کنند، یا ممکن است با بی‌تفاوتی حیرت‌آوری خود را فراتر از ارزش‌های دنیوی تصور کند. احتمال دارد به مادر خانواده که در تمام عمر یک زندگی سراسر مذهبی داشته است بگوید که همسرش چیزی از این موضوعات سر در نمی‌آورد و بهتر است تا وقت باقی است طریقه‌ی روحانی او را در پیش‌گیرد.

در صورتی که پدر یک چنین روشی در پیش گیرد، احتمالاً خانواده واکنش مساعدی نشان نخواهد داد. ممکن است آنها به خدایی که محبتِ بابا را دزدیده است حسودی کنند و با آن که سپاسگزارند که او دیگر مشروب نمی‌خورد، اما ممکن است از تصور اینکه خدا چنان معجزه‌ای کرده که آنها قادر به انجامش نبوده‌اند، خوش‌شان نیاید. آنها اغلب فراموش می‌کنند که آب از سر پدر چنان گذشته بود که دیگر کمک به او از دست هیچ انسانی بر نمی‌آمد و ممکن است متوجه نشوند که چرا عشق و فداکاری‌شان پدر را به راهِ راست هدایت نکرد. آنها می‌گویند پدر آنچنان هم روحانی نیست. اگر می‌خواهد گذشته‌ها را جبران کند، چرا این‌قدر نگران دیگران است اما به خانواده خود توجهی نمی‌کند؟ پس این حرفش که می‌گوید خدا مراقب آنهاست چه معنایی دارد؟ آنها شک می‌برند که نکنند پدر، کمی قاطی کرده است!

اما او آن‌طورها هم که آنها فکر می‌کنند نامتعادل نیست. بسیاری از ما نیز سرخوشی او را تجربه کرده‌ایم و در مستی معنوی هم زیاده روی نموده‌ایم. ما

مانند آن جوینده‌ی طلای گرسنه و نحیفی هستیم که آذوقه‌اش به کلی تمام شده و در لحظه آخر کلنگش به طلا خورده است و پس از آن همه محرومیت، حال دیگر از خوشحالی سر از پا نمی‌شناسد. پدر احساس می‌کند چیزی پیدا کرده است که از طلا هم با ارزش‌تر است. امکان دارد برای مدتی سعی کند این گنج تازه‌یافته را در آغوش بفشارد و فقط برای خود نگاه دارد. او ممکن است فی‌الغور متوجه نشود که تنها رگه‌ی سطحی یک معدن بی‌انتهای خراشیده است و سود این معدن فقط در صورتی شامل حالش می‌شود که بقیه‌ی عمر خود را در پافشاری جهت بهره‌برداری کل محصول و واگذاری آن به دیگران، صرف نماید.

در صورت همکاری خانواده، پدر به زودی متوجه می‌شود که ناراحتی او به خاطر ارزیابی غلط در ارزش‌هاست و درمی‌یابد که رشد معنوی او از توازن برخوردار نیست و برای فردی معمولی چون او، یک زندگی معنوی که تعهدات خانوادگی جزئی از آن نباشد، چندان ایده‌آل نیست. در صورتی که خانواده درک کند که رفتار فعلی پدر فقط یک مرحله از پیشرفت اوست، همه چیز درست خواهد شد. در جوار یک خانواده‌ی فهمیده و دلسوز، این‌گونه بوالهوس‌های دوران طفولیت معنوی پدر، خیلی زود سپری می‌شود.

حال اگر خانواده روش انتقاد و محکوم کردن را در پیش گیرد، احتمالاً نتیجه برعکس خواهد بود. شاید پدر احساس کند که سال‌ها مشروب‌خواری‌اش، همیشه او را در هر بحثی مقصر جلوه داده بود، اما حالا که به انسانی والا تبدیل شده است، دیگر خدا با اوست. در صورتی که خانواده انتقاد را ادامه دهد، این مغالطه ممکن است بیشتر در وجود پدر رخنه کند و به جای رفتاری که شایسته خانواده‌ی اوست، هر چه بیشتر در لاک خود فرو رود و حس کند که توجیهی روحانی برای انجام این کار دارد.

با آنکه ممکن است خانواده کاملاً با فعالیت‌های معنوی پدر موافق نباشند اما افراد خانواده می‌بایستی پدر را به حال خود بگذارند. حتی اگر نسبت به خانواده قدری بی‌توجهی و بی‌مسئولیتی نشان دهد، بهتر است بگذارند تا جایی که دلش می‌خواهد به الکلی‌های دیگر کمک کند. زیرا این کار در طول روزهای نخست

نقاقت، بیش از هر چیز دیگری هُشیاری او را تضمین خواهد کرد. با آنکه بعضی از حرکات پدر هراس‌انگیز و نامطبوع است، با این حال به نظر ما او از مردی که موفقیت در کسب و کار راه، مقدم بر پیشرفتِ روحانی قرار می‌دهد، پایه‌ی استوارتری دارد. برای او احتمال کمتری در بازگشت به مشروب‌خواری وجود دارد که می‌دانیم هیچ چیز دیگری بر آن أرجح نیست.

آن عده از ما که در دنیای اعتقادات معنوی ساختگی وقت زیادی صرف کرده‌- ایم، بالأخره در نقطه‌ای به کودکانه بودن آن پی بردیم. آن دنیای رویایی جای خود را به احساس عظیمی از هدفمندی و آگاهی روز افزون، از قدرت پروردگار داده است. ما به این باور رسیدیم که پروردگار از ما می‌خواهد سَرمان بر فراز ابرها به سوی او باشد، اما پاهایمان هم‌چنان محکم بر زمین استوار باشد. جایی که هم قطاران ما در آن زندگی می‌کنند و می‌بایست کارهایمان را در آنجا انجام دهیم. این برای ما حقیقت دارد. ما میان تجربه‌ی روحانی عظیم و یک زندگی شاد و مفید همراه با سلامت عقل هیچ تضادی نمی‌بینیم.

یک پیشنهاد دیگر: اعضاء خانواده چه دارای عقاید روحانی باشند و چه نباشند به هر حال بهتر است اصولی را که عضو الکلی خانواده برای زندگی برگزیده است امتحان کنند. حتی اگر رئیس خانواده در به کار بردن اصول فوق توفیق چندانی پیدا نکرده باشد، به سختی می‌توانند کاربرد این اصول ساده را تأیید و تصدیق نکنند. هیچ چیز، مردی را که خارج از یک مسیر روحانی قرار دارد، به اندازه‌ی همسری که یک برنامه‌ی روحانی معقول انتخاب کرده و در عمل از آن استفاده- ی کاربردی‌تری می‌کند، کمک نخواهد کرد.

تغییرات بنیادی دیگری نیز در محیط خانه به وقوع خواهد پیوست. عدم صلاحیت ناشی از مشروب‌خواری پدر در طول سالیان دراز، مادر را به رئیس خانواده مبدل ساخته است. او شجاعانه با مسئولیت‌ها روبرو شده است. گاه جبر شرایط او را وادار کرده است که با پدر مانند یک بیمار و یا یک کودکِ سرکش رفتار کند. این شرایط در پدر چنان تأثیری گذاشته است که او حتی در صورت داشتن حرفی بجا و درست قادر به ابرازش نبوده است. زیرا مشروب‌خواری،

فصل نهم: خانواده پس از آن

همیشه او را در سمت غلط و اشتباه هر موضوعی قرار داده است. مادر تصمیم گیرنده و تعیین کننده‌ی خط‌مشی خانواده بوده است. پدر در زمان هشیاری نیز معمولاً از او تمکین کرده است. بنابراین مادر، ناخواسته عادت کرده است که همیشه تصمیمات خانواده بر عهده‌ی او باشد. پس از آنکه پدر، ناگهان به زندگی باز می‌گردد، اغلب شروع به ابراز وجود می‌کند. این مسئله اشکالاتی را باعث خواهد شد، مگر این که خانواده یک چنین تمایلاتی را در یکدیگر حمایت کرده و در مورد آن دوستانه به توافق برسند.

مشروب‌خواری، بیشتر خانواده‌ها را از دنیای خارج منزوی می‌کند. پدر ممکن است سال‌ها، تمام فعالیت‌های معمول، مانند باشگاه رفتن، ورزش و مسئولیت‌های شهروندی را کنار گذاشته باشد. اگر بخواهد دوباره به این‌گونه مسائل توجه نشان دهد احتمالاً حسادت خانواده را بر می‌انگیزد. خانواده ممکن است احساس کند پدر، چنان در گرو آنهاست که دیگر جای هیچ‌گونه سهمی برای دیگران نیست. مادر و فرزندان به جای آنکه راه‌های جدیدی برای فعالیت و سرگرمی خود پیدا کنند، می‌خواهند پدر در خانه بماند و به جبران کاستی‌های گذشته بپردازد.

از همان ابتدا زوجین بایستی رُک و راست با این حقیقت روبرو شوند که اگر قرار است خانواده نقش مثبتی در زندگی جدید داشته باشد، هر یک از اعضاء باید در موارد مختلف با یکدیگر مسالمت و سازش کنند. پدر لزوماً بسیاری از اوقات خود را با دیگر الکلی‌ها خواهد گذراند، اما بایستی تعادل را حفظ کند. او ممکن است با افرادی که راجع به الکلیسم هیچ نمی‌دانند شروع به معاشرت کند و فکر و ذکرش معطوف نیازهای آنها شود. مسائل مربوط به محلّه و محیط زیست هم می‌تواند مورد توجه او قرار گیرد. با آنکه خانواده تعلقات مذهبی ندارد، اما شاید او مایل باشد یک چنین رابطه‌ای برقرار کند و یا به عضویت یک فرقه‌ی مذهبی درآید.

این‌گونه تماس‌ها برای الکلی‌هایی که مردم مذهبی را مسخره کرده‌اند، بسیار مفید خواهد بود و از آنجا که الکلی اکنون از یک تجربه‌ی روحانی برخوردار شده

است، متوجه خواهد شد که حتی اگر در مورد مسائل دیگر، تفاوت زیادی با مردم مذهبی داشته باشد، در این موردِ بخصوص نقاط مشترک متعددی با آنها دارد. در صورتی که الکلی در مورد مذهب جرّ و بحث نکند، مطمئناً دوستان جدیدی برای خود دست و پا خواهد کرد و راه‌های تازه‌ای برای ثمربخشی و شادمانی پیدا می‌کند. او و خانواده‌اش می‌توانند نقلِ محفلِ اجتماعات مذهبی شوند و شاید وجود آنان باعث شود شهامت و امید تازه‌ای در کشیش‌ها، واعظین یا خاخام‌هایی که تمام وجود خود را در خدمت دنیای گرفتار ما قرار داده اند، دمیده شود. مطالب بالا را ما فقط و فقط به عنوان یک پیشنهاد مفید عنوان می‌کنیم و تا آنجا که به کار ما مربوط است هیچ‌گونه اجباری در این چیزها وجود ندارد. ما به عنوان یک جمعیت مستقل، نمی‌توانیم برای دیگران تصمیم بگیریم و هر فرد باید در این مورد به وجدان خود رجوع کند.

ما تا به حال مسائل جدی و گاه غم‌انگیزی را برای‌تان مطرح کرده‌ایم و سر و کارمان با بدترین جنبه‌های الکلی بوده است، ما محفلِ غصه و اندوه نیستیم، اگر تازه‌واردان شاهد سرور و شادی در زندگی ما نباشند، رغبتی به انجمن نخواهند داشت. ما در مورد لذت از زندگی تأکید مطلق داریم. ما کوشش می‌کنیم، در پهنه‌ی این دنیا، نه خود را تسلیم فسادش کنیم و نه تمام گرفتاری‌هایش را بر دوش کشیم. ما وقتی کسی را می‌بینیم که در باتلاق الکلیسم در حال غرق شدن است، پس از کمک‌های اولیه، آنچه را که داریم در دسترس او قرار می‌دهیم و محض خاطر او داستان خود را تعریف می‌کنیم و تقریباً خاطرات وحشتناک زندگی گذشته را دوباره در مقابل خود زنده می‌کنیم. اما آن عده از ما که سعی در به دوش کشیدن تمام سنگینی گرفتاری‌های دیگران داشتند، طول زیادی نکشید که مغلوب شدند.

بنابراین به نظر ما خندیدن و بشاش بودن، بسیار مؤثر واقع می‌شود. گاه کسانی که با جمعیت ما آشنایی ندارند، وقتی می‌بینند ما با شنیدن داستان‌های ظاهراً غم‌انگیز گذشته قهقهه سر می‌دهیم، بسیار متعجب می‌شوند، اما چرا که نخندیم؟ ما بهبود یافته‌ایم و قدرت کمک به دیگران نیز به ما داده شده است.

فصل نهم: خانواده پس از آن

همه می‌دانند، کسی که از سلامتی برخوردار نیست و تفریح چندانی نمی‌کند، خنده‌ی چندانی هم به لبش نمی‌آید. بنابراین هر خانواده‌ای باید یا به‌طور دسته‌جمعی و یا جداگانه، به قدری که موقعیت‌شان اجازه دهد تفریح را در زندگی خود بگنجانند. ما مطمئنیم که خداوند خواستار شادی، لذت و آزادی ماست. ما نمی‌توانیم باور کنیم که زندگی چیزی نیست جز خندقی از اشک و آه، هر چند که در گذشته برای بسیاری از ما این چنین بوده است. اما این روشن است که ما خودمان این بدبختی‌ها را به وجود آوردیم و ساخته‌ی دست خدا نیست، بنابراین از تولید بدبختی‌های خودساخته‌ی جدید خودداری کنید. اما در صورت پیش آمدن گرفتاری، با روی باز از آن موقعیت، به عنوان سرمایه‌ای برای نمایش قدرت لایتناهی خداوند بهره‌گیرید.

حال در مورد سلامتی: جسمی که با مصرف الکل به شدت سوخته و تحلیل رفته است، معمولاً یک شبه بهبود نخواهد یافت و افکار منحرف و هم‌چنین افسردگی‌ها در یک چشم بر هم‌زدن ناپدید نخواهند شد. ما اکنون کاملاً مجاب شده‌ایم که پُر قدرت‌ترین بازگرداننده‌ی سلامتی، یک روال روحانی در زندگی است. ما افرادی هستیم که از مشروب‌خواری جدی بهبود یافته‌ایم، هر کدام از ما معجزه‌هایی هستیم در باب سلامتِ روان. ما از نظر جسمی هم تغییرات قابل ملاحظه‌ای کرده‌ایم و مشکل بتوان کسی را در جمع ما پیدا کرد که علائم ضعف جسمی را هنوز در خود داشته باشد.

اما این بدان معنی نیست که ما نسبت به معیارهای مربوط به تندرستی بی‌اعتنا باشیم. خداوند در این دنیا پزشکان، روان‌شناسان و متخصصینِ حاذق را به وفور در دسترس گذاشته است. از مشاوره با آنها در مورد مسائل مربوط به تندرستی تردید نکنید. اکثر آنها زندگی خود را وقف سلامت جسم و ذهن هم‌نوعان خود کرده‌اند. به‌خاطر داشته باشید، هر چند که معجزات پروردگار شامل حال ما شده است، اما هرگز نباید یک طبیب یا روان‌پزشکِ حاذق را دست‌کم گرفت، خدمات آنها در مداوای تازه‌واردان و پی‌گیری آن مداوا، غالباً واجب و ضروری است.

یکی از انبوه پزشکانی که قبل از چاپ این کتاب، آن را مرور کرده است،

استفاده از چیزهای شیرین را به ما توصیه کرده است، اما مسلماً این مطلب به نظر پزشکِ معالج بستگی دارد. به عقیده‌ی او همه‌ی الکلی‌ها می‌بایستی همیشه قدری شکلات به همراه خود داشته باشند، تا از انرژی‌بخشی سریع آن در مواقع ضعف استفاده کنند. او گفت بعضی شب‌ها، میل مبهمی در الکلی به وجود می‌آید که می‌توان آن را با خوردن یک آب‌نبات ارضاء کرد. بسیاری از ما متوجه گرایش خود به شیرینی شده‌ایم و آن را مفید یافته‌ایم.

چند کلام در مورد روابط جنسی. الکل برای بعضی از مردان، محرک جنسی است و باعث می‌شود که در آن زیاده‌روی کنند. پس از ترک مشروب ممکن است این‌طور به نظر برسد که مرد دچار ناتوانی شده است و امکان دارد این مطلب باعث شود روحیه‌ی آنها پایین بیاید و اگر دلیل آن را ندانند، احتمالاً افسردگی جنسی و عاطفی نیز در پیش خواهد بود. بعضی از ما یک چنین تجربه‌هایی را داشته‌ایم اما پس از چند ماه، روابط زناشویی ما از گذشته هم بهتر شده است و ما بیشتر از همیشه از آن لذت برده‌ایم. ولی در صورتی که این وضع ادامه پیدا کند، در مراجعه به پزشک یا روان‌شناس نباید درنگ کرد. موارد بسیاری در مورد استمرار این مشکل گزارش نشده است.

در بعضی از موارد ممکن است برای الکلی تجدید روابط دوستانه با فرزندانش مشکل باشد و ممکن است افکار جوان آنها تحت تأثیر مشروب‌خواری پدر قرار گرفته باشد و بدون آنکه از خود بروز دهند، به خاطر آنچه که پدر در حق آنها و مادرشان کرده است قلباً از او متنفر باشند. بچه‌ها گاه به دام نوعی بدگمانی و یکدندگی می‌افتند و این‌طور به نظر می‌رسد که قادر به بخشیدن و فراموش کردن نیستند. این مطلب ممکن است ماه‌ها به طول انجامد و حتی مدت‌ها پس از آنکه مادر روش زندگی و طرز تفکر جدید پدر را پذیرفت، هنوز ادامه یابد.

آنها به وقت خود متوجه خواهند شد که پدر مرد جدیدی شده است و آن را در رفتار خود نشان خواهند داد، پس از چنین رُخدادی است که می‌توانید آنها را برای پیوستن به مراسم مراقبه‌ی صبحگاهی دعوت کنید و آنها خواهند توانست بدون جبهه‌گیری و کینه در مذاکرات و گفت‌وگوهای روزمره‌ی خانوادگی شرکت

فصل نهم: خانواده پس از آن

کنند. از این مرحله به بعد، پیشرفت بسیار سریع خواهد بود و غالباً چنین تجدید پیوندی نتایج شگفت انگیزی به همراه دارد.

عضو الکلی خانواده اگر خواستار بهبودی باشد، باید یک روال روحانی در پیش گیرد، حال چه خانواده در این راه همراه او باشد چه نباشد. دیگران نیز در مورد شرایط جدید او باید کاملاً و بدون هیچ شبهه‌ای متقاعد شده باشند، البته بیشتر خانواده‌هایی که با یک مشروب‌خوار زندگی کرده‌اند تا چیزی را نبینند، باور نمی‌کنند.

یک مثال زنده: یکی از دوستان ما سیگار زیاد می‌کشید و قهوه هم می‌نوشید و بدون شک در هر دو کار افراط می‌کرد. همسر او که به این مسئله توجه داشت و مایل به کمک بود، شروع به نصیحت کرد، اما شوهر با آنکه به زیاده‌روی خود معترف بود، صریحاً می‌گفت که آمادگی دست برداشتن از عادات فوق را ندارد. همسر دوست ما، از جمله کسانی بود که این‌گونه کارها را گناه‌کارانه می‌دانند، بنابراین شروع به غر زدن کرد و بی‌تحملی او چنان خشمی را در شوهر پدید آورد که بالأخره کارش دوباره به مستی کشیده شد.

البته دوست ما در اشتباه بود، در اشتباهی بزرگ و بالأخره مجبور شد بدان اعتراف کند و حفاظ‌های روحانی خود را محکم کند. او با آنکه امروز یکی از مؤثرترین اعضای الکلی‌های گمنام است، هنوز سیگار می‌کشد و قهوه هم می‌نوشد اما دیگر نه همسرش و نه هیچ‌کس دیگری اعمال او را مورد قضاوت قرار نمی‌دهند. همسر دوست ما عاقبت متوجه شد، در جایی که بیماری جدی‌تر شوهرش بهبودی سریعی داشته است، مته روی خشخاش گذاشتن اشتباهی بیش نبوده است. ما سه شعار کوچک داریم که در این مورد مصداق دارد:

اول کارهایی که اولویت دارند

زندگی کن و بگذار زندگی کنند

سخت نگیر

فصل دهم

خطاب به کارفرمایان

در میان کارفرمایان بی‌شماری که این روزها وجود دارد عضوی را به یاد می‌آوریم که بیشتر عمر خود را در دنیای تجارت‌های بزرگ گذرانده است. او صدها نفر را استخدام و اخراج کرده است و قادر است از دیدگاه یک کارفرما، به الکلی نگاه کند. نظرات او می‌تواند در همه جا برای تمام کارفرمایان، فوق‌العاده مفید واقع شود.

حال سخن را از زبان خود او بشنوید:

من زمانی معاون شرکتی بودم که شش‌هزار و ششصد نفر کارمند داشت. یک روز منشی دفترم اطلاع داد که آقای "ب" روی خط تلفن است و اصرار دارد با من صحبت کند. به منشی خود گفتم به او جواب رد بدهد، زیرا من چندین بار به آقای "ب" هشدار داده بودم که این بار دیگر بار آخر است، اما او در دو نوبت متوالی در حالی که مست بود و به سختی می‌توانست صحبت کند، از هارتفورد به من تلفن زده بود و من به او گفته بودم که در شرکت ما دیگر جایی ندارد و راه بازگشتی هم هرگز نخواهد داشت.

منشی من گفت این آقای "ب" نیست که روی خط است بلکه برادر اوست و مایل است پیامی را به من برساند. فکر کردم برادر آقای "ب" در فکر واسطه شدن و طلب بخشش برای برادر خود است، اما من از طریق تلفن این کلمات را دریافت کردم: «من فقط می‌خواستم به شما اطلاع دهم که پائول، شنبه‌ی گذشته از پنجره‌ی هتلش در هارتفورد، خود را به پایین پرتاب کرد و در یادداشتی که از خود به جای گذاشته است، خاطرنشان کرده است که شما بهترین کارفرمایی بودید که تا به حال داشته است و این عمل او به هیچ وجه ربطی به شما ندارد».

یک روز دیگر، وقتی مشغول باز کردن نامه‌ای بودم که روی میز بود، قطعه‌ی

فصل دهم: خطاب به کارفرمایان

بریده شده‌ی روزنامه‌ای از داخل پاکت بیرون افتاد. در زیر ستون فوت شده‌ها اسم یکی از بهترین فروشنده‌هایی که تا آن زمان داشتم نوشته شده بود. او پس از یک دوره مشروب‌خواری دو هفته‌ای، لوله‌ی تفنگ را به دهان خود گذاشته و ماشه را با شست پای خود کشیده بود. درست شش هفته قبل از آن اتفاق، من او را به خاطر مشروب‌خواری اخراج کرده بودم.

یک خاطره‌ی دیگر، صدای خفیف زنی را به یاد می‌آورم که از فاصله‌های دور از ویرجینیا تلفن می‌کرد، می‌خواست بداند که آیا بیمه‌ی کار شوهرش هنوز به قدرت خود پا بر جاست. شوهرش چهار روز پیش در انبار خانه، خود را به دار آویخته بود. با آن که مرد متوفی کارمندی عالی، باهوش و یکی از بهترین مدیرانی بود که من تا به آن روز دیده بودم، اما مجبور شدم به خاطر مشروب‌خواری اخراجش کنم.

آری دنیای ما، این سه مرد استثنایی را از دست داد، زیرا من بدان‌گونه که اکنون الکلیسم را درک می‌کنم، در آن زمان نمی‌کردم. جالب این‌جاست که - خود من نیز بعدها الکلی شدم! و اگر دخالت کسی که الکلیسم را درک می‌کرد در کار نبود، شاید من هم به دنبال آن سه نفر روانه شده بودم. زمین خوردن من هزاران دلار خسارت برای دنیای تجارت به بار آورد، زیرا آماده کردن و تربیت یک مدیر، مخارج هنگفتی در بر دارد، اما به هدر رفتن این‌گونه مخارج معمولاً به نظر نمی‌آید. ما عقیده داریم دنیای تجارت متحمل زیانی می‌شود که با درک بهتر، می‌توان از آن جلوگیری کرد.

تقریباً هر صاحب کار مدّرنی، اخلاقاً خود را در مورد سلامت کارمندان خود مسئول می‌داند و سعی می‌کند به این مسئولیت‌ها عمل کند، اما در مورد الکلی‌ها این مطلب به خاطر اینکه آنها درک نشده‌اند، رعایت نشده است و برای کارفرما، الکلی‌ها اکثراً مانند یک احمق درجه‌یک تصویر شده‌اند. گاه به خاطر تخصص کارمند و گاه به خاطر شخصیت قوی‌اش به او می‌چسبند و خیلی بیشتر از آنچه که عقلانی است الکلی را در سر کار خود باقی می‌گذارند. بعضی از صاحب‌کاران هرگونه راه علاج شناخته شده‌ای را در مورد الکلی‌ها آزمایش کرده‌اند و تنها در

موارد کمی از خود بی‌صبری و کم‌تحملی نشان داده‌اند. ما الکلی‌ها که از بهترین کارفرمایان نیز سوءاستفاده کرده‌ایم، حتی اگر مورد کم‌لطفی هم قرار گرفته باشیم، باز مشکل بتوانیم از این بابت آنها را ملامت کنیم.

اینجا، برای نمونه یک مثال می‌آورم: یکی از رؤسای بزرگترین بانک‌ها در آمریکا که می‌داند من دیگر مشروب نمی‌خورم، روزی راجع به یک کارمند عالی‌رتبه از همان بانک، با من شروع به صحبت کرد. از صحبت‌هایش فهمیدم که کارمند مذکور بدون هیچ شکی الکلی است. به نظر من موقعیت بسیار خوبی برای کمک بود. حدود دو ساعت در مورد بیماری الکلیسم صحبت کردم و نشانه‌ها و عواقب آن را نیز به بهترین شکلی که می‌توانستم تشریح کردم. نظر او این بود: "خیلی جالبه، اما من مطمئنم که این مرد دیگر لب به مشروب نخواهد زد. او تازه از یک مرخصی سه‌ماهه برگشته، معالجه شده، حالش کاملاً خوب است و سرحال به نظر می‌رسد. برای محکم‌کاری، هیئت‌مدیره بانک به او گفته است که این دیگه شانس آخر اوست".

تنها جوابی که می‌توانستم بدهم، این بود که اگر این مرد طبق رویه معمول خود عمل کند، دفعه‌ی بعد خرابکاری بسیار بزرگتری به بار خواهد آورد. من احساس می‌کردم که این جریان بُرو برگردی ندارد و از خودم پرسیدم که آیا بانک رفتار درستی با این مرد کرده است. چرا او را نمی‌آورند و به چند نفر از اعضای جمعیت الکلی‌های گمنام معرفی نمی‌کنند؟ شاید شناسی پیدا کند. خاطرنشان کردم که خود به مدت سه سال لب به مشروب نزده‌ام، در حالی که مشکلاتی داشته‌ام که می‌توانست از ده نفر، نه نفر را مجبور به مشروب‌خواری کند. چرا به او اجازه نمی‌دهید که حداقل فرصت شنیدن داستان مرا داشته باشد؟ دوستم گفت: "اوه نه، لزومی ندارد زیرا این مرد مجبور است بین کار و مشروب یکی را انتخاب کند و اگر اراده و جرأت تو را داشته باشد حتماً موفق می‌شود".

من خواستم که مُشتی به سوی او روانه کنم، زیرا ناامیدانه متوجه شدم که نتوانسته‌ام دوست بانکدارم را در درکِ مطلب یاری دهم. او به سادگی نمی‌توانست باور کند که همکار عالی‌رتبه‌اش از یک بیماری جدی رنج می‌برد و

من کاری نمی‌توانستم بکنم جز آنکه منتظر شوم.

بالآخره مرد مذکور دوباره مشروب خورد و اخراج شد. به دنبال این اخراج بود که ما با او تماس گرفتیم. بدون آنکه زیاد بحث کند سلسله مراتب و اصولی را که به ما کمک کرده بود، پذیرفت و اکنون بدون هیچ شکی در مسیر بهبودی است. به نظر من مثال بالا نشان دهنده‌ی فقدان درک و فهم درد واقعی الکلی‌هاست و نمایان‌گر کمبود اطلاعات در مورد طریقه‌ی برخوردی است که کارفرما، برای حفظ منافع خود و نجات کارمند بیمارش می‌تواند در پیش گیرد.

در صورتی که مایل به کمک هستید چه خود مشروب می‌خورید یا نمی‌خورید، به هر حال بهتر است مسئله‌ی خود را با این داستان آمیخته نکنید. شما چه مشروب‌خوار قهاری باشید، چه معتدل باشید و چه از آن پرهیز کنید در هر صورت، ممکن است نظراتی بسیار قاطع و یا حتی متعصبانه در این مورد داشته باشید. آنهایی که به‌طور متعادل مشروب می‌خورند ممکن است حتی از کسی که اصلاً نمی‌خورد هم، بیشتر در مورد الکلی‌ها منفی باشند. ممکن است با گهگاهی مشروب خوردن و درک واکنش‌های خود، کاملاً یقین حاصل کنید که بعضی از چیزهایی را که تا به حال در مورد الکلی‌ها تصور می‌کردید همیشه درست نبوده است. به‌عنوان یک مشروب‌خوار متعادل، شما اختیار مصرف مشروب و یا خودداری از مصرف آن را به تنهایی دارید و هر وقت که بخواهید می‌توانید آن را کنترل کنید. شما می‌توانید هنگام عصر قدری مست کنید و صبح روز بعد بیدار شوید و دستی بر سر و روی خود بکشید و دوباره به سر کارتان بروید. برای شما مشروب مشکل واقعی نیست و شما نمی‌توانید بفهمید که چطور ممکن است برای دیگران چنین باشد و چطور این سستی و حماقت را ادامه می‌دهند.

در رابطه با یک الکلی، ممکن است این احساس طبیعی اما آزار دهنده پیدا شود، که چطور ممکن است یک نفر تا بدین حد ضعیف، آحمق و بی‌مسئولیت باشد. این احساس حتی وقتی که درک بهتری از این بیماری پیدا می‌کنید، باز هم می‌تواند وجود داشته باشد.

در بسیاری از موارد بررسی پرونده‌ی یک کارمند الکلی در سازمان‌تان، باعث

مباهات است. آیا او در حالت عادی فردی ممتاز، تیزهوش، دارای تفکری خلاق و دوست داشتنی نیست؟ آیا وقتی که هشیار است سخت‌کوش و همه‌فن‌حریف نیست؟ اگر این خصوصیات را داشته باشد و مشروب نخورد ارزش ابقاء شدن در شغل خود را ندارد؟ آیا دوباره‌ی او هم همان انعطافی که در مورد سایر کارمندان بیمار نشان داده می‌شود، نباید نشان داد؟ آیا او ارزش نجات دارد؟ در صورتی که جواب مثبت است، چه تصمیم شما دلیلی انسانی داشته باشد، چه شغلی و چه هر دو، پیشنهادات زیر می‌تواند برای‌تان مفید واقع شوند.

آیا می‌توانید این احساس را کنار بگذارید که مسئله مشروب‌خواران فقط یک عادت یا کله شقی و یا ضعیف‌النفسی است؟ اگر هنوز در این مورد مشکلی دارید، شاید مرور دوباره‌ی فصل دوم و سوم که به تفصیل در مورد بیماری الکلیسم صحبت می‌کند، مفید باشد. شما به‌عنوان یک تاجر شاید بخواهید الزامات کار را قبل از ملاحظه‌ی نتایج بدانید. در صورتی که پذیرفته‌اید که کارمندان بیمار است، آیا می‌توان او را به خاطر اعمال گذشته‌اش بخشید؟ آیا رفتار نامربوط گذشته‌اش می‌تواند فراموش شود؟ آیا می‌توان او را قربانی افکار منحرفی دانست که از تأثیر مستقیم الککل بر روی مغز، به وجود آمده است؟

من به خوبی شوکی را که دریافت کردم به یاد می‌آورم. از پزشک معروفی در شیکاگو شنیدم که در بعضی از موارد، فشار مایع بصل‌النخاع، در واقع باعث پارگی شریان‌های مغز می‌شود. بنابراین تعجبی ندارد که الکلی این‌قدر غیرمنطقی باشد. با یک چنین مغز تب‌داری همه همین‌طور می‌شوند. یک مشروب‌خوار معمولی و طبیعی، این‌گونه تحت تأثیر الککل قرار نمی‌گیرد و به همین دلیل انحراف فکری الکلی را هم درک نمی‌کند.

کارمند شما احتمالاً سعی می‌کند خرابکاری‌های زیادی را پرده‌پوشی کند. شاید بعضی از آنها کثیف و نفرت‌انگیز باشند. ممکن است درک این مطلب که یک شخص ظاهراً سالم چطور می‌تواند آن‌قدر آلوده باشد، برای شما بسیار مشکل باشد. اما این آلودگی‌ها به طور کلی فارغ از اینکه چقدر بد هستند، محصول اثر غیرطبیعی الککل بر روی مغز الکلی می‌باشند. یک الکلی که ممکن

فصل دهم: خطاب به کارفرمایان

است در زمان هشیاری نمونه‌ی صداقت و درستی باشد، در کوران مشروب‌خواری مرتکب اعمال شگفت‌انگیزی می‌شود و پس از انجام آن به شدت احساس شرمندگی می‌کند. اما تقریباً در تمام موارد این‌گونه حرکات موقتی است.

مطالب فوق بدان معنا نیست که الکی‌ها وقتی مشروب نمی‌خورند همگی صادق و درست کارند، البته که این‌طور نیست. بعضی از آنها ممکن است خود را به شما تحمیل کنند و از حُسن‌نیت شما سوءاستفاده کنند. اگر اطمینان دارید که کارمندان خیال ترک ندارد، بهتر است او را اخراج کنید و هر چه زودتر این کار را انجام دهید بهتر است. زیرا شما در واقع با نگهداری او محبتی در حقش نمی‌کنید. اخراج او ممکن است همان شوکی باشد که او بدان نیاز دارد و می‌تواند باعث نجاتش شود. من در مورد خود اطمینان دارم که هیچ اقدامی از جانب صاحب‌کارم نمی‌توانست باعث شود که دست از مشروب‌خواری بردارم و تا زمانی که می‌توانستم شغل خود را حفظ کنم، امکان نداشت بتوانم وخامت وضع خود را درک کنم. اگر آنها اول مرا اخراج می‌کردند و بعد قدم‌های لازم را برای آشنایی من با راه‌حلی که در این کتاب مشخص شده است بر می‌داشتند، شاید من پس از شش ماه سرحال و خوب به سر کار خود برمی‌گشتم.

افراد زیادی وجود دارند که مایل‌اند دست از مشروب‌خواری بردارند. آنها می‌توانند سال‌ها در خدمت شما باشند و درک وضعیت آنها می‌تواند برای شما سودآور باشد.

شاید شما فردی را در نظر دارید و او مایل به ترک است و شما اگر برای حفظ منافع کاری هم که باشد، مایلید به او کمک کنید. شما اکنون اطلاعات زیادی در مورد بیماری الکلیسم پیدا کرده‌اید و متوجه شده‌اید که شخص مزبور از نظر ذهنی و جسمی بیمار است و بدین جهت تمایل دارید از اعمال گذشته‌ی او چشم‌پوشی کنید، بنابراین روش زیر را به‌عنوان نمونه‌ای در رابطه با این مسئله پیشنهاد می‌کنیم:

به او بگویید که از مشروب‌خواری‌اش اطلاع دارید و او باید از آن دست بردارد. می‌توانید در مورد مُحسنات او صحبت کنید و بگویید که در صورت ترک مشروب

مایلید او را در سِمَت خود باقی بگذارید. رویکردی قاطع در این مقطع به بسیاری از ما کمک کرده است.

در قدم بعدی می‌توانید به او اطمینان دهید که خیال نصیحت، بحث اخلاقی و یا ملامت ندارید و اگر در گذشته یک چنین مطالبی را عنوان کرده‌اید به دلیل کمبود اطلاعات شما بوده است. در صورتی که برای‌تان امکان دارد بگویید که از او دلگیر نیستید و در اینجا شاید بهتر باشد الکلیسم را به‌عنوان یک بیماری برایش تشریح کنید. بگویید که به اعتقاد شما او به‌شدت بیمار است و شاید بیماری‌اش گشوده باشد. از او سؤال کنید آیا مایل است بهبود پیدا کند؟ بگویید بسیاری از الکلی‌هایی که مغزشان تخدیر شده و تاب برداشته است، میلی به ترک ندارند، او چطور؟ آیا حاضر است برای بهبودی به هر اقدامی دست بزند، به هر کاری تن دهد و برای همیشه دست از مشروب‌خواری بردارد؟

در صورتی که جوابش مثبت است، آیا آن را از صمیم قلب می‌گویید و یا اینکه در فکر گول زدن شماست و تصور می‌کند پس از استراحت و مداوا، خواهد توانست گه‌گاه بدون آنکه کسی بفهمد یکی دو گیلان بزند؟ به نظر ما در مورد این مسائل باید با دقت پرس‌وجو کنید و مطمئن شوید که شما و خودش را فریب نمی‌دهد.

معرفی کردن این کتاب به خود شما بستگی دارد. اگر فکر می‌کنید مشغول وقت‌گشی است و هنوز در فکر آن است که روزی مشروب بخورد، حتی یک آبجو، شاید بهتر باشد پس از لغزش بعدی عذرش را بخواهید. اگر الکلی باشد حتماً این لغزش برایش پیش می‌آید. شما باید خوب مطمئن شوید و بدانید آیا مردی که با او سر و کار دارید می‌تواند و می‌خواهد بهبود پیدا کند یا نه؟ چرا بی‌جهت وقت خود را تلف کنید؟ شاید این کلام قدری خشن به نظر برسد، اما معمولاً بهترین راه است.

پس از آنکه متقاعد شدید شخص مورد نظر مایل است بهبود یابد و آمادگی انجام هر کاری را در این راه دارد، در آن صورت می‌توانید اقدامات مشخصی را به او پیشنهاد کنید. برای بیشتر الکلی‌هایی که در حال مشروب‌خواری هستند و یا

فصل دهم: خطاب به کارفرمایان

به تازگی از یک دوره‌ی مشروب‌خواری فارغ شده‌اند، مداوای جسمی، مطلوب و شاید ضروری باشد. مطالب مربوط به مداوای جسمی، مسلماً باید به پزشک واگذار شود. هر طریقه‌ای که در پیش گرفته شود فرقی نمی‌کند. هدف خنثی کردن اثرات الکل در بدن و مغز است. در صورتی که این مطلب به دست شخص صلاحیت‌داری سپرده شود، به‌ندرت به زمان و یا مخارج زیاد نیاز دارد. با به وجود آوردن این شرایط، بیمار پیشرفت بهتری خواهد داشت، زیرا عطش مشروب از میان می‌رود و فکر هم شروع به‌کار خواهد کرد. پس از در میان گذاشتن پیشنهاد فوق، ممکن است لازم شود که مخارج آن را پیش پرداخت کنید، اما به نظر ما باید صریحاً به او گفته شود که تمامی مخارج در آینده از حقوقش کسر خواهد شد. برای او بهتر است که در این مورد کاملاً احساس مسئولیت کند.

در صورتی که شخص مورد نظر پیشنهاد شما را پذیرفت، لازم است خاطر نشان شود که درمان جسمی، فقط جزء کوچکی از برنامه است و با آنکه شما بهترین خدمات پزشکی ممکن را برایش فراهم کرده‌اید، او باید بداند که از درون و قلباً باید تغییر کند. برای خلاصی از مشروب‌خواری، دگرگونی نگرش و فکر لازم است. همه‌ی ما لزوماً می‌بایستی بهبودی خود را در رأس هر چیز دیگری قرار می‌دادیم، زیرا بدون آن، هم خانواده و هم کسب و کار، هر دو از دست می‌رفت.

حال آیا شما از هر جهت اطمینان دارید که شخص مورد نظر توانایی بهبود یافتن را دارد؟ اکنون صحبت از اعتماد به میان آمده است، آیا شما می‌توانید مسئله‌ی او را کاملاً خصوصی تلقی کنید و در مورد اعمال گذشته و اقدامات درمانی آینده‌اش بدون اجازه‌ی او هرگز با کسی صحبت نکنید؟ بهتر است این مطالب را پس از مراجعت با او در میان بگذارید.

دوباره بر سر موضوع مورد بحث کتاب برگردیم، در این کتاب پیشنهاداتی مطرح شده است که کارمند الکی می‌تواند به وسیله‌ی آن مشکل خود را حل کند. بعضی از این ایده‌ها برای شما نوظهورند و شاید شما زیاد با طریقه‌ی

پیشنهادی ما موافق نباشید. پیشنهاد ما به هیچ وجه به‌عنوان حرف آخر در مورد این موضوع ارائه نمی‌شود، تنها چیزی که ما می‌دانیم این است که در مورد ما تَمَرَبَخَش بوده است. از همه‌ی این حرف‌ها گذشته، آیا برای شما نتیجه، مهمتر از راه و روش نیست؟ کارمند شما به هر حال حقیقتِ تلخی را در مورد الکلیسم خواهد آموخت و حتی اگر راه‌حل ما را هم دنبال نکند، آگاهی از این مطلب به هیچ وجه لطمه‌ای به او نخواهد زد.

در دوران مداوا پیشنهاد می‌کنیم توجه دکترِ معالج را به این کتاب جلب کنید. در صورتی که بیمار، این کتاب را در اولین فرصت، در حالی که هنوز به شدت دچار افسردگی است بخواند، ممکن است بتواند به موقعیت و حالتِ وخیم خود پی ببرد.

ما امیدواریم پزشک معالج در مورد وضع بیمار حقیقت را هرچه که هست به او بگوید، وقتی این کتاب به بیمار داده می‌شود بهتر است هیچ‌کس پیروی از پیشنهادات آن را به او تکلیف نکند، او خود باید برای خود تصمیم بگیرد.

شما ممکن است که شرط ببندید که در اثر طرز برخوردی که در پیش گرفته‌اید و مطالب محتوای کتاب، مشکل کارمند شما به کلی حل خواهد شد، در بعضی از موارد این مطلب حقیقت دارد، اما در مورد بعضی‌ها ممکن است این‌طور نباشد. به نظر ما اگر شما استقامت داشته باشید، درصدِ موفقیتِ راضی‌تان خواهد کرد. ما تعدادمان در حال ازدیاد و کارمان در حال توسعه است. امیدواریم در آینده شرایطِ ارتباطِ کارمندان‌تان را با ما مَهیّا سازید. اما در این فاصله مطمئنیم که نتایج مثبت زیادی از طریق کتاب حاصل خواهد شد.

پس از مراجعت کارمندان از او سؤال کنید که آیا فکر می‌کند جواب را پیدا کرده است؟ در صورتی که احساس کند می‌تواند مشکلات خود را به راحتی با شما در میان بگذارد و شما هر چه را که او بگوید درک می‌کنید و از او ناراحت نمی‌شوید، در آن صورت می‌توانید امیدوار باشید که بهبودی‌اش با سرعت

مطلوبی آغاز شده است.

در جریان این‌گونه مکالمات، اگر کارمندان از موضوع ناراحت کننده‌ای صحبت کرد، آیا شما می‌توانید خونسردی خود را حفظ کنید؟ برای مثال او ممکن است اعتراف کند که در بعضی از حساب‌ها دستکاری کرده است. یا در خیال بُر زدنِ بهترین مشتریان شما بوده است. در واقع اگر او راه‌حل ما را پذیرفته باشد، همان‌طور که خودتان می‌دانید باید کاملاً صادق باشد و نتیجتاً ممکن است به مطالب زیادی اعتراف کند. آیا شما می‌توانید به چشم یک حساب مخومه به آنها نگاه کنید، به روی‌شان قلم بکشید و از نو شروع کنید؟ در صورتی که بدهکار است، شاید شما مایل باشید آن را برایش قسط بندی کنید.

در صورتی که او مشکلات خانوادگی خود را با شما در میان بگذارد بدون شک توصیه‌های مفیدی در جوابش خواهید داشت. حال اگر کارمندان بدون انتقاد از همکاران و یا داستان‌سرایي در مورد کار، حرفی برای گفتن داشته باشد، آیا این اجازه را به او می‌دهید که حرفش را رُک و پوست‌کنده با شما در میان بگذارد؟ در پیش گرفتن این رویه یک عمر وفاداری از جانب این‌گونه کارمندان برای‌تان به ارمغان خواهد آورد.

بزرگترین دشمن ما الکل‌ها رنجش، حسادت، حسرت، احساس عجز و ترس است. در کسب و کار، چشم و هم‌چشمی و رقابت وجود دارد و سیاست‌بازی‌های محیط کار از آن سرچشمه می‌گیرد. گاه ما الکل‌ها تصور می‌کنیم مردم می‌خواهند زیر پای ما را خالی کنند که در بیشتر مواقع به هیچ‌وجه واقعیت ندارد، اما بعضی‌ها گاه از مشروب‌خواری ما به‌عنوان حربه‌ای بر علیه ما استفاده کرده‌اند.

مثلاً در یک مورد، شخص بدخواهی مرتباً شوخی‌های کوچکِ دوستانه‌ای راجع به مشروب‌خواری یک الکل‌ی می‌کرد و بدین طریق موذیانانه مطالب مغرضانه-ی خود را اظهار می‌داشت. در موردی دیگر، یک الکل‌ی برای مداوا در بیمارستان بستری می‌شود، اول فقط چند نفری از این جریان اطلاع پیدا می‌کنند. اما پس از مدت کوتاهی همگان از آن مطلع می‌شوند. این‌گونه چیزها طبیعتاً شانس

بهبودی الکلی را کمتر می‌کند. کارفرما یا رئیس مربوطه در بسیاری از موارد می‌تواند از قربانی‌شدنِ کارمند خود جلوگیری کند، البته یک رئیس نمی‌تواند بین کارمندان خود تبعیض قائل شود، اما همواره می‌تواند کارمند خود را در مقابل تحریکِ بی‌جهت و انتقاد غیرمنصفانه حمایت کند.

الکلی‌ها معمولاً مردمی پُرانرژی هستند. آنها هم در کار زیاده‌روی می‌کنند و هم در تفریح. کارمند شما نیز مسلماً با کار زیاد، در حال جبران گذشته‌هاست. از آنجا که او قدری ضعیف و نامتعادل است و اکنون خود را جسماً و روحاً بدون کمک الکل با زندگی تطبیق می‌دهد، بنابراین ممکن است در کار زیاده‌روی کند. شاید لازم باشد شما به خواسته‌ی شانزده ساعت کار در روز او جواب رد بدهید و او را تشویق کنید که تفریح هم بکند. ممکن است کارمند شما میل زیادی برای کمک به سایر الکلی‌ها داشته باشد و گاه در بین ساعات اداری وجودش برای کمک به آنها لازم شود. در این‌گونه مواقع قدری انعطاف، می‌تواند کمک بزرگی باشد زیرا اقدامات فوق، برای تداوم هشیاری او لازم است.

پس از آنکه کارمند شما چند ماهی بدون الکل زندگی کرد، شاید بتوانید از خدمات او در مورد کارمندان دیگری که الکلی بودن‌شان باعث دردسر شما شده است استفاده کنید، البته در صورتی که آنها مایل باشند شخص سومی در کار باشد. الکلی‌های بهبود یافته‌ی رده‌های پایین اداری، بهتر می‌توانند با کارمندان ارشد صحبت کنند و از آنجا که در سطح کاملاً متفاوتی از زندگی هستند در نتیجه از این مسئله سوءاستفاده نمی‌کنند.

در این مرحله شما می‌توانید به کارمند خود اطمینان کنید. در اثر تجربه‌ی طولانی با بهانه‌هایی که الکلی آورده است، طبیعتاً گاه شما دچار سوءظن خواهید شد. مثلاً وقتی همسر او تلفنی شما را از بیماری او مطلع کند، ممکن است فوراً نتیجه‌گیری کنید که دوباره کارش به مستی کشیده شده است. در صورتی که این مطلب واقعیت داشته باشد، اگر دوست ما هنوز در خیال بهبودی است، حتی به قیمت شغلش جریان را برای شما تعریف خواهد کرد. زیرا او می‌داند که زنده ماندنش بستگی به صداقتش دارد. کارمندتان از دانستن اینکه شما در

فصل دهم: خطاب به کارفرمایان

مورد او افکار منفی ندارد، به او مشکوک نیستید و برای مصونیتش در برابر وسوسه‌ی مشروب، تعیین تکلیف نمی‌کنید، سپاسگزار خواهید بود. او در صورتی که برنامه‌ی بهبودی خود را با جدیت دنبال کند، به هر جا که کارش حکم می‌کند، می‌تواند برود.

اگر شخص مورد نظر حتی برای یک‌بار لغزش کند، شما در مورد کار او باید تصمیم بگیرید. در صورتی که مطمئن هستید خیال بهبودی ندارد، بدون شک باید اخراجش کنید. حال اگر برعکس، اطمینان دارید که سعی خودش را می‌کند، شاید بخواهید فرصت دیگری به او بدهید اما نباید احساس کنید که هیچ‌گونه تعهدی در ابقای او دارید. تعهد شما مدت‌ها پیش آدا شده است.

مطلب دیگری هست که شاید شما مایل به انجام آن باشید. در صورتی که سازمان شما سازمان بزرگی است، بهتر است این کتاب را در اختیار مدیران دوایر خود بگذارید و برای‌شان روشن کنید که با الکی‌های سازمان خود، هیچ‌گونه دعوی‌ی ندارید. این مدیران گاه در موقعیت مشکلی قرار می‌گیرند، آنها با مردان زبردست خود اکثراً رفاقت دارند و به دلایل مختلف از آنها حمایت می‌کنند و با خیال اینکه شاید در آینده اوضاع بهتر شود، مشروب‌خواری را که مدت‌ها پیش باید اخراج می‌شد و یا موقعیت بهبودی برایش فراهم می‌آمد، همچنان در سیمت خود حفظ می‌کنند و با این کار حتی موقعیت خود را به خطر می‌اندازد.

پس از مطالعه‌ی این کتاب، یک رئیس دایره می‌تواند برای مثال به کارمند خود بگوید: آیا می‌خواهی دست از مشروب‌خواری برداری یا نه؟ هر بار که مشروب می‌خوری مرا در معذورت قرار می‌دهی که نه در مورد من و نه در مورد سازمان ما منصفانه نیست. من مطالبی راجع به الکیسم آموخته‌ام، الکیسم یک بیماری مهلک است و اگر تو الکی باشی که از رفتارت هم پیداست، سازمان ما مایل است به تو کمک کند تا مشکل خود را حل کنی و اگر تمایل داشته باشی راه‌حل وجود دارد. در صورتی که این راه را انتخاب کنی، گذشته‌ها فراموش می‌شود و در مورد بستری شدنت هم حرفی با کسی زده نخواهد شد. اما اگر

نمی‌توانی و یا نمی‌خواهی از مشروب‌خواری دست برداری، به نظر من بهتر است از شغل خود استعفاء دهی.

ممکن است رؤسای دوایر سازمان شما، با مطالب این کتاب هم‌عقیده نباشند، نیازی هم ندارند و معمولاً نباید این کتاب را به زیردستان الکلی خود نشان دهند، اما حداقل، خود مشکل الکلیسم را درک می‌کنند و دیگر قول و قرارهای تو خالی زیردستان الکلی گمراه‌شان نخواهد کرد. آنها خواهند توانست در مورد این‌گونه کارمندان تصمیم‌گیری بجایی اتخاذ نمایند و دیگر دلیلی برای سرپوش گذاردن بر روی مشکل الکلی‌های زیردست خود نخواهند داشت.

مخلص کلام این است: هیچ‌کس نباید به‌خاطر الکلی بودن اخراج شود و در صورتی که تمایل به ترک داشته باشد، لازم است فرصت بهبودی در اختیارش گذارده شود، اما در صورتی که نمی‌خواهد و یا نمی‌تواند ترک کند باید اخراج شود. در مورد این مطلب، استثناءهای زیادی وجود ندارد.

به‌نظر ما این طرز برخورد و رویه نتایج مثبتی دارد، این کار امکان بهبودی یک کارمند خوب را فراهم می‌کند و شک و شبهه را برای اخراج کسانی که نمی‌خواهند و یا نمی‌توانند ترک کنند از شما دور می‌کند. ممکن است الکلیسم، زیان‌های هنگفتی به سازمان شما زده باشد و به‌خاطر اِتلاف وقت و از دست دادن کارمندان سابقه‌دار خود ضررهای فراوان دیده باشید. امیدواریم پیشنهادات ما بتواند در مورد این‌گونه هَرز رَوی‌ها که گاه سنگین است، شما را یاری دهد. ما فکر می‌کنیم تشویق کردن شما در جلوگیری از هَرز رَوی‌ها و فرصت دادن به کارمندان با ارزش‌تان کار عاقلانه‌ای است.

چندی پیش با معاون یک سازمان بزرگ صنعتی تماس گرفته شد، او اظهار داشت: "بسیار خوشحالم که شما از شر مشروب‌خواری خلاص شدید. سیاست سازمان، حکم می‌کند که در زندگی و عادات کارمندان خود دخالت نکنیم اما اگر کارمندی آن‌قدر مشروب بخورد که در کارش اثر بگذارد، اخراجش می‌کنیم. من نمی‌دانم شما چطور ممکن است بتوانید کمکی به ما بکنید، همان‌طور که می‌بینید، ما مشکلی به نام الکلیسم در این سازمان نداریم." همین سازمان هر

فصل دهم: خطاب به کارفرمایان

ساله میلیون‌ها دلار صرف تحقیقات می‌کند و قیمت تمام شده‌ی محصولات آنها هم به دقت و با آرقام اعشاری محاسبه می‌شود. این سازمان تأسیسات ورزشی و تفریحی در اختیار کارمندان خود گذارده است و همگی بیمه هستند و در مورد سلامت، چه از نقطه نظر انسانی و چه شغلی، به کارمندان خود واقعاً توجه می‌کند، اما در مورد الکلیسم، چه بگوییم که اصلاً باور ندارند چنین مشکلی وجود داشته باشد.

شاید این دید و طرز تفکر همگانی باشد. آن عده از ما که زندگی کاری و تجاری را سال‌ها تجربه کرده‌ایم، حداقل از زاویه دید یک الکی، به عقیده‌ی صادقانه‌ی این مرد محترم لبخند می‌زنیم. اگر او می‌دانست که الکلیسم چقدر در سال برایش خرج بر می‌دارد، احتمالاً دچار شوک می‌شد. مؤسسه‌ی آنها به احتمال زیاد الکی‌های بالفعل یا بالقوه‌ای را درون سازمان خود دارد. ما اعتقاد داریم که رؤسای سازمان‌های بزرگ، اکثراً از مقیاس شیوع این مشکل بی اطلاع هستند. حتی اگر شما احساس می‌کنید در سازمان شما مشکل الکلیسم وجود ندارد، شاید ارزش یک نگاه دوباره را داشته باشد و شما مطالب جالبی کشف کنید.

در این فصل از الکی‌ها به‌عنوان مردمی آشفته و بیمار یاد شده است، اما آنچه که دوست عزیز ما - معاون آن سازمان - در ذهن داشت، مشروب‌خواران دائم‌الخمر و یا مستان پُر سر و صدا بوده‌اند که البته در مورد این‌گونه مشروب‌خواران نگرش او بدون شک درست است. اما او قادر به تشخیص این نوع افراد از سایر الکی‌ها نبوده است.

انتظار نمی‌رود وقت و توجه بیش از حد صرف کارمند الکی شود. او نمی‌بایست کانون توجه واقع شود. فردی که کارش درست است و در راه بهبودی است یک چنین انتظاراتی ندارد. او نه تنها خود را تحمیل نمی‌کند، بلکه برعکس مثل ماشین، برای شما کار می‌کند و تا روز مرگش دعا گوی شما خواهد بود.

من اکنون خود سازمان کوچکی تأسیس کرده‌ام و دو نفر از کارمندانم الکی هستند. آنها به اندازه‌ی پنج فروشنده‌ی معمولی فروش دارند، چرا که نه؟ آنها

طرز تلقی و بینش جدیدی در زندگی پیدا کرده‌اند و از یک زندگی بدتر از مرگ نجات یافته‌اند و من از تمام لحظاتی که صرف کمک به آنها کرده‌ام لذت‌ها برده‌ام.^۱

^۱ - مراجعه کنید به فصل "چطور با الکلی‌های گمنام تماس حاصل کنیم؟" - اگر کمکی از ما برآید خوشحال می‌شویم تماسی از شما دریافت کنیم.

فصل یازدهم

چشم‌اندازی برای شما

برای بیشتر مردم عادی مشروب خوردن مفهومی، مصاحبت، معاشرت و تصورات و خیالات رنگارنگ است. مشروب مردم را از دلوپسی، یکنواختی و تشویش آزاد می‌کند. احساس نزدیکی لذت‌بخشی با دوستان به وجود می‌آورد و فرد حس می‌کند زندگی زیباست، اما در آن روزهای آخر مشروب‌خواری سنگین ما، داستان اصلاً این‌طور نبود. لذات قدیم کاملاً از بین رفت و فقط خاطره‌هایی از آنها باقی ماند و ما دیگر هرگز نتوانستیم لحظه‌های خوش گذشته را دوباره زنده کنیم. ما با سماجت آرزو می‌کردیم تا بلکه بتوانیم مانند گذشته از زندگی لذت ببریم. وسوسه‌ی پیدا کردن یک معجزه‌ی جدید برای کنترل مشروب‌خواری، رویای رقت‌انگیز و دردآوری شده بود. ما هر چه بیشتر سعی می‌کردیم، با ناکامی بیشتری روبرو می‌شدیم.

هر چه مردم نسبت به ما کم تحمل‌تر می‌شدند، ما از اجتماع و زندگی بیشتر دور می‌شدیم. وقتی ما به بندگی «الکل شاه» در آمدیم و ساکنان لرزان عالم جنون او شدیم، آبر سرد تنهایی بر آسمان زندگی ما گسترده شد و به مرور تراکمی شدیدتر و تاریک‌تر پیدا کرد. بعضی از ما به اماکن پست و کثیف پناه می‌بردیم تا شاید مصاحبی پیدا کنیم که ما را بپذیرد و درک کند اما دوام کوتاهی داشت و پس از لحظات فراموشی، با چهار سوار کار سهمگین سرنوشت، یعنی وحشت، سردرگمی، درماندگی و نومیدی روبرو می‌شدیم. مشروب‌خواران سرخورده مفهوم این سطور را به خوبی درک می‌کنند!

گاهی اوقات یک مشروب‌خوار قهار که مدتی مشروب نخورده است احتمال دارد بگوید: "من اصلاً دلم برای نوشیدن تنگ نشده، هم حالم بهتره، هم بهتر کار می‌کنم و هم بیشتر بهم خوش می‌گذره" به‌عنوان مشروب‌خواران گرفتار سابق ما به این لطفه لبخند می‌زنیم. دوست ما مثل کودکی است که در تاریکی

از ترس سوت می‌زند تا بلکه روحیه‌ی خود را تقویت کند. او خود را گول می‌زند و از درون در صورتی که بتواند قِسر در رود، حاضر است به خاطر چند بَطْر مشروب، هر قیمتی را بپردازد. او هنوز بازی‌های سابق را تکرار می‌کند، زیرا از هُشیاری خود راضی و خوشحال نیست و نمی‌تواند زندگی را بدون الکل مجسم کند. شاید روزی برسد که حتی نتواند زندگی را چه با الکل و چه بدون آن تحمل کند. آن وقت است که با تنهایی به صورتی که تعداد کمی با آن آشنا هستند آشنا می‌شود و خود را برلبه‌ی پرتگاه خواهد یافت. آرزو خواهد کرد که زندگی خاتمه یابد و همه چیز تمام شود.

شما ممکن است پس از آگاهی از چگونگی رهایی ما از منجلاب بگویید: "بسیار خُب، من آماده‌ام اما آیا قرار است زندگی‌مان مانند بعضی از پرهیزکارانی که می‌بینم، خشک و بی‌روح و یکنواخت باشد؟ من می‌دانم که باید بدون مشروب زندگی کنم اما چطور می‌توانم؟ آیا چیز بدرد بخوری دارید که بتواند جای آن را پُر کند؟"

بله، برای الکل جانشینی وجود دارد، جانشینی به مراتب بالاتر و آن عضویت در انجمن الکلی‌های گمنام است. در آنجا شما از دلواپسی، یکنواختی و تشویش آزاد می‌شوید. تخیلات‌تان پُر می‌گشاید و زندگی سرانجام، مفهوم پیدا می‌کند. بهترین و رضایت‌بخش‌ترین سال‌های زندگی شما در مقابل شماسست و بدین ترتیب ما و شما هر دو انجمنی پیدا می‌کنیم.

می‌پرسید: "چطور این اتفاق می‌افتد و در کجا یک چنین مردمی را پیدا خواهیم کرد؟"

شما این دوستان جدید را در محله‌های خود ملاقات خواهید کرد. الکلی‌های زیادی در نزدیکی شما وجود دارند که مانند سرنشینان یک کشتی شکسته، بدون آنکه از دست‌شان کاری برآید به‌مُرور می‌میرند و نابود می‌شوند. اگر شما ساکن شهر بزرگی هستید، صدها نفر از این‌گونه افراد را می‌توانید در اطراف خود پیدا کنید. چه ثروتمند چه فقیر، چه بالا و چه پایین، آنها اعضاء و دوستان آینده‌ی الکلی‌های گمنام هستند. شما در میان آنها دوستانی ابدی خواهید یافت و به‌وسيله‌ی

فصل یازدهم: چشم‌اندازی برای شما

همبستگی‌های جدید و فوق‌العاده‌ای، با آنها پیوند خواهید خورد. آری شما به کمک یکدیگر بر مشکلات غلبه خواهید کرد و دوشادوش هم رهسپار سفر دسته‌جمعی خود خواهید شد. آن وقت است که شما با مفهوم از خودگذشتگی آشنا می‌شوید و به خاطر نجات دیگران در بازیافتن دوباره‌ی زندگی‌شان، فداکاری‌ها خواهید کرد و به معنای واقعی "همسایه خود را مانند خود دوست بدار" پی خواهید برد.

ممکن است ظاهراً این‌طور به نظر برسد که امکان خوشحالی، احترام و ثمربخش بودن دوباره برای این‌گونه افراد وجود نداشته باشد. شاید فکر کنید چطور ممکن است آنها بتوانند از این یأس و نومیدی و بدنامی و بدبختی خلاص شوند؟ جواب ساده است، همان‌طور که این اتفاقات برای ما افتاده است، برای شما هم به همان ترتیب خواهد افتاد و در صورتی که از صمیم قلب آن را آرزو کنید و بدان اولویت دهید و آمادگی بهره‌گیری از تجربه‌ی ما را داشته باشید، در آن صورت اطمینان داریم که برای‌تان به وقوع خواهد پیوست. ما هنوز در عصر معجزات زندگی می‌کنیم و بهبودی ما دلیلی برای اثبات آن است!

پس از گسترده شدن صفحات این کتاب بر امواج بین‌المللی الکلیسم، آرزو داریم که الکلی‌های درمانده به ندای آن توجه نمایند و پیشنهاداتش را دنبال کنند. ما اطمینان داریم که بسیاری از آنها پس از به پا خاستن از بستر خود، به یاری مبتلایان دیگر خواهند شتافت و شاید بدین ترتیب انجمن الکلی‌های گمنام در شهرها و دهکده‌ها شکوفا شود و پناهگاه کسانی باشد که به دنبال راه‌حل هستند.

در فصل پنجم "چگونگی عملکرد" شما ایده‌هایی در مورد روش ما برای بازگرداندن دیگران به سلامتی کسب کردید. حال فرض می‌کنیم از طریق شما چندین خانواده، این راه را در پیش گرفته‌اند و اکنون شما می‌خواهید بدانید که قدم بعدی چیست؟ به نظر ما بهترین راه نشان دادن چشم‌انداز آینده، مرور تاریخچه‌ی رشد انجمن ماست. حال در اینجا خلاصه‌ای از آن می‌آوریم:

سال‌ها پیش در سال ۱۹۳۵ یکی از اعضای انجمن ما برای انجام معامله‌ای به شهری در غرب آمریکا سفر می‌کند که از لحاظ تجارتي سفر خوبی از آب در نمی‌آید. در آن دوران دوست ما موقعیت مالی بدی داشت و موفقیت در معامله

مذکور می‌توانست او را دوباره به روی پای خود استوار کند. مذاکرات با جر و بحث به دعوا کشیده می‌شود و معامله سر نمی‌گیرد.

سرخورده و نگران از بی‌اعتباری و فلاکت، دوست ما که بیش از چند ماه از هُشیاری‌اش نمی‌گذشت و هنوز جسماً ضعیف بود، احساس می‌کند که موقعیت خطرناکی دارد و بهتر است کسی را بیابد و با او صحبت کند، اما چه کسی؟

در بعدازظهر آن روز غم‌انگیز، دوست ما در راهروی هتل اقامتگاه خود قدم می‌زد و در فکر تکلیف صورت‌حساب خود بود. در یک طرف راهرو، یک تابلوی شیشه‌ای راهنمای کلیساهای منطقه قرار داشت و در طرف دیگر راهرو، درها به طرف بار قشنگی باز می‌شد. او از همان نقطه‌ای که ایستاده بود می‌توانست جمعیت سرخوش داخل بار را ببیند. با خود گفت اگر به آنجا برود و برای خود مصاحبی دست و پا کند قدری آرامش خواهد یافت، اما بدون مشروب شاید نتواند جرأت حرف‌زدن با کسی را پیدا کند و تعطیلات آخر هفته‌اش در تنهایی بگذرد.

البته او می‌دانست که مشروب نمی‌تواند بخورد اما با خود فکر کرد چه ایرادی دارد اگر پشت میزی بنشیند و با یک نوشابه‌ی غیرالکلی دل خود را خوش کند؟ ناسلامتی شش ماه از هُشیاری‌اش می‌گذشت. شاید حالا دیگر می‌توانست از پس دو سه گلاس برآید. بیشتر از آن هم نخورد! ترس و وحشت داشت. احساس کرد روی لایه‌ی نازک و شکننده‌ایی از یخ ایستاده است. دوباره همان جُنونِ مودی، پنهان و قدیمیِ گِیلاس اول به سراغش آمده بود. در حالی‌که به خود می‌گزیذ از آنجا فاصله گرفت، پایین به لابی آمد و از آنجا به سمت کتاب‌راهنمای آدرس کلیساها به راه افتاد. صدای جمعیت خوش‌گذران بار و طنین موسیقی هنوز به گوش می‌رسید.

پیش خود فکر کرد، مسئولیت‌هایم چه می‌شوند، به سر خانواده‌ام چه می‌آید. تکلیف الکلی‌هایی که نمی‌دانند چگونه بهبود یابند و خواهند مُرد چه خواهد شد؟ آه، بله آن الکلی‌ها، به‌طور قطع باید الکلی‌های زیادی در این شهر وجود داشته باشند شاید بتوانم از طریق کلیسا یکی از آنها را پیدا کنم. در این لحظه دوست ما احساس می‌کند که عقلش دوباره بر سر جای خود آمده است. پس از

فصل یازدهم: چشم‌اندازی برای شما

شکرگزاری به درگاه خدا نام یکی از کلیساهای تابلوی اعلانات را انتخاب کرد و قدم به داخل باجه‌ی تلفن گذاشت.

دوست ما به کمک یک کشیش با یکی از الکی‌های آن شهر که در گذشته مرد معتبر و محترمی بود آشنا شد. این شخص به شدت به پایین‌ترین و آخرین مراحل مایوس‌کننده‌ی الکیسم، نزدیک شده بود و موقعیت بسیار بدی داشت. همسرش ناخوش و فرزندانش نابسامان بودند. خانه‌اش در خطر حراج قرار داشت و صورت حساب‌هایش پرداخت نشده بود. با اینکه ناامیدانه آرزوی ترک داشت و با کوشش زیاد راه‌های مختلفی را آزمایش کرده بود، اما راه فراری پیدا نمی‌کرد. او می‌دانست که حالتی غیرطبیعی دارد، ولی نمی‌توانست مفهوم الکی بودن را کاملاً درک کند!

پس از اینکه دوست ما تجربیات خود را با این شخص در میان گذاشت، او اعتراف کرد که با وجود سعی فراوان، نیروی اراده‌اش نمی‌تواند او را زیاد از مشروب دور نگاه دارد. او لزوم یک تجربه‌ی روحانی را پذیرفته بود و آن را کاملاً درک می‌کرد اما روش پیشنهادی ما را بهای سنگینی برای آن می‌دانست. این مرد شدیداً نگران بود که مبادا دیگران از بیماری او اطلاع پیدا کنند و مانند تمام الکی‌ها تصور می‌کرد فقط چند نفری داستان او را می‌دانند! می‌گفت چرا باید در مقابل کسانی که محل درآمد من هستند احمقانه به گرفتاری‌های خود اعتراف کنم، باقیمانده‌ی کسب و کار خود را به آتش کشم و خانواده‌ی خود را بیشتر عذاب دهم؟ او حاضر به هر کاری بود به جز این.

علی‌رغم این جر و بحث‌ها، این مرد که توجهش به مطالب دوست ما جلب شده بود، دوست ما را به خانه‌ی خود دعوت کرد. مدتی گذشت و او همچنان به مشروب‌خواری ادامه داد و درست در زمانی که تصور می‌کرد در حال به‌دست آوردن کنترل مشروب‌خواری است دوباره اختیارش را از دست داد و در دام یک دوره‌ی وحشتناک مشروب‌خواری دیگر گرفتار شد. برای او این دوره، دوره‌ای بود

^۱-این اشاره به اولین ملاقات بیل با دکتر باب دارد. این مردان بعدها مؤسسان انجمن الکی‌های گمنام شدند. متون این کتاب با داستان بیل آغاز می‌شود

که به بقیه‌ی دوره‌ها خاتمه داد و متوجه شد که می‌بایست با مشکل خود صادقانه روبرو شود و شاید خداوند هم قدرت انجام آن را به او بدهد.

این مرد سرانجام یک روز دل به دریا زد و برای کسانی که می‌ترسید از داستان‌ش آگاه شوند حکایت خود را تعریف کرد و از اینکه مردم آن‌قدر راحت او را درک نمودند، متعجب شد و همچنین فهمید که بسیاری از آنها داستان مشروب‌خواری او را از مدت‌ها پیش می‌دانسته‌اند. او همان روز اتومبیل خود را برداشت و به سراغ افرادی که به آنها زیان رسانده بود رفت، در راه از ترس به خود می‌لرزید، زیرا این کار می‌توانست زندگی او را نابود کند، مخصوصاً با نوع شغلی که داشت.

او نیمه شب خسته و کوفته ولی خوشحال به خانه بازگشت و از آن روز به بعد دیگر هرگز لب به مشروب نزد. همان‌طور که بعداً به نظرتان خواهد رسید این شخص اکنون به وزنه‌ی بزرگی در اجتماع خود تبدیل شده است و مشکلات اصلی سی سال مشروب‌خواری‌اش در ظرف چهار سال کاملاً از بین رفته است.

برای این دو دوست زندگی آسان نبود و مشکلات زیادی بر سر راه‌شان قرار داشت. آنها هر دو متوجه شدند که لزوماً باید از لحاظ روحانی فعال باشند. روزی به‌وسیله‌ی تلفن با سرپرستار یک بیمارستان منطقه‌ای تماس می‌گیرند و نیاز خود را برای او تشریح می‌کنند و سؤال می‌کنند که آیا یک الکلی تمام عیار برای‌شان سراغ دارد؟

سرپرستار جواب مثبت می‌دهد و می‌گوید "بلی، فردِ بَدَمَسْتی در اینجا بستری است که دو نفر از پرستاران را کتک زده است. وقتی مشروب می‌خورد اصلاً سر از پا نمی‌شناسد، اما در هُشیاری مرد بسیار خوبی است. ظرف شش‌ماه گذشته هشت‌بار در اینجا بستری شده است، می‌گویند او زمانی یکی از وکلای مشهور این شهر بوده است، ولی ما همین چند لحظه پیش مجبور شدیم او را محکم به تخت ببندیم!"^۱

حُب، در اینجا یک الکلی تمام عیار وجود داشت، اما به‌نظر نمی‌رسید که وضعیت چندان امیدوارکننده‌ای داشته باشد. بهره‌گیری از اصول روحانی در مورد این‌گونه

^۱ این مربوط می‌شود به اولین ملاقات بیل و دکتر باب با عضو شماره سه انجمن

مسائل آن‌طور که اکنون قابل درک است در آن دوران نبود. با این حال یکی از دو دوست به سرپرستار می‌گوید، او را به یک اتاق خصوصی ببرید تا ما برسیم.

دو روز بعد عضو آینده‌ی الکلی‌های گمنام، با چشمان بی‌فروغش به دو نفر غریبه‌ای که در کنار تخت او نشسته بودند خیره شده بود. می‌پرسید، "شما که هستید، چرا مرا به اتاق خصوصی آورده‌اند؟ من همیشه در قسمت عمومی بیمارستان بستری می‌شدم."

یکی از ملاقات‌کنندگان می‌گوید: "ما راه‌حلی برای مَرَضِ مشروب‌خواری تو داریم."

در حالی که یأس و ناامیدی به وضوح در چهره‌ی مردِ بستری خوانده می‌شد جواب داد، "نه فایده‌ای ندارد، هیچ چیز نمی‌تواند به من کمک کند، من رفتنی هستم. دفعه قبل که از اینجا مرخص شدم در راه منزل دوباره مست کردم و حالا می‌ترسم از در بیمارستان بیرون بروم. من اصلاً از این قضیه سر در نمی‌آورم."

این دو دوست به مدت یک ساعت از تجربه‌ی مشروب‌خواری خود برای بیمار صحبت کردند و بیمار مرتباً در وسط حرف آنها می‌گفت: "من هم همین‌طور، من هم همین‌طور، من هم همین‌طور می‌خوردم."

این دو دوست در مورد مسمومیت شدیدی که مرد بستری از آن رنج می‌برد حرف زدند و توضیح دادند که چگونه این مسمومیت باعث تحلیل رفتن بدن الکلی می‌شود و افکار او را به انحراف می‌کشد. آنها دوباره و قدری درباره‌ی انحراف فکری قبل از گیللاس اول برای بیمار به تفصیل سخن گفتند.

مرد بستری می‌گوید: بله من هم درست همان‌طور هستم، شما دو نفر خوب تمام مطالب را می‌دانید، اما چه نتیجه‌ای دارد. شما برای خود آدمی هستید، من هم زمانی بودم ولی دیگر نیستم و با حرف‌هایی که از شما شنیدم حالا بیشتر از همیشه می‌بینم که قادر نیستم مشروب را ترک کنم. در این موقع دو دوست شروع به خندیدن کردند و عضو آینده‌ی الکلی‌های گمنام تعجب می‌کرد که آنها به چه می‌خندند.

این دو دوست تجربه‌ی روحانی خود را برای او تعریف کردند و در مورد اقداماتی که انجام می‌دادند برایش توضیح دادند.

مرد بیمار گفت: "زمانی رابطه محکمی با کلیسا داشتیم، اما دردِ مرا درمان نمی‌کرد. من در صبح روزهایی که تقاصِ بدمستی شب قبل را پس می‌دادم بارها دعا کردم و قسم خوردم که دیگر هرگز لب به مشروب نزنم، اما قبل از آن که ساعت به نه برسد، «دَمَم دوباره توی خُمَره بود».

در روز بعد مرد بستری با خود فکرهايش را کرده بود و قدری پذیراتر به نظر می‌رسید. می‌گفت شاید شما درست می‌گویید و هر کاری از خدا بر می‌آید، اما زمانی که من سعی می‌کردم به تنهایی با مسئله‌ی مشروب‌خواری بجنگم، خدا کمک چندانی نکرد.

در روز سوم او زندگی خود را به دست آفریدگار سپرد و رضایت خود را برای انجام هر کاری که لازم باشد اعلام کرد. آن روز همسر دوست جدید ما به ملاقاتش آمد و با این که هنوز جرأت نمی‌کرد نسبت به وضع شوهر خود اظهار امیدواری کند، اما متوجه شد تغییراتی در او پدید آمده است. آری تجربه‌ی روحانی دوست ما شروع شده بود.

همان بعدازظهر دوست جدید ما لباس‌های خود را پوشید و به عنوان یک مرد آزاد از در بیمارستان بیرون رفت. دوست ما بعدها حتی وارد سیاست شد و در انتخابات هم شرکت کرد. او با آنکه مرتباً سخنرانی‌های انتخاباتی می‌کرد و به گردهمایی‌ها و مجالس مربوط به آن می‌رفت و شب‌های زیادی را بیدار بود، ولی با یک تفاوت جزیی در انتخابات بازنده شد، اما چه باک او خدا را پیدا کرده بود و با پیدا کردن خدا، خود را نیز پیدا کرده بود.

از آن زمان (ماه ژوئن ۱۹۳۵) این مرد دیگر هرگز مست نکرد و تبدیل به یک عضو محترم و مفید جامعه شد. او به مردان زیادی در راه بهبودی کمک کرد و برای کلیسایی که مدت‌ها از آن غایب بود، منبع قدرتی شد.

بدین ترتیب تعداد اعضای این گروه در آن شهر به سه نفر رسید. آنها حس کردند باید آنچه را که پیدا کرده‌اند با دیگران سهیم شوند و گرنه از میان خواهند رفت. پس از چند بار کوشش بی‌نتیجه، بالأخره نفر چهارم پیدا شد و از طریق دوستی که از جریان ما خبردار شده بود با ما آشنا شد. این جوان بی‌بند و بار،

فصل یازدهم: چشم‌اندازی برای شما

پدر و مادر خود را متحیر کرده بود و آنها نمی‌توانستند بفهمند که آیا می‌خواهد مشروب را ترک کند یا نه. آنها مردمانی مذهبی بودند و از اینکه فرزندشان مایل نبود هیچ کاری با کلیسا داشته باشد، سخت متحیر بودند. برای این جوان، مشروب‌خواری با زجر و شکنجه توأم بود و ظاهراً هیچ‌کس نمی‌توانست کاری برای او انجام دهد، با این حال موافقت کرد که به بیمارستان برود و در همان اتاقی که دوست وکیل ما چندی پیش در آن بود، بستری شود.

در بیمارستان سه نفر به ملاقات او می‌روند. پس از مدتی شروع به حرف زدن می‌کند و می‌گوید، آن‌طور که شما این مطالب روحانی را مطرح می‌کنید، به نظرم درست می‌آید و من حاضر به انجام آن هستم. تازه دارم متوجه می‌شوم که گویا بزرگترها در این مورد حق داشته‌اند. بدین ترتیب نفر چهارم هم به جمع ما اضافه شد.

در تمام این دوران، مردی که جریان راهروی هتل برایش پیش آمده بود، در آن شهر باقی ماند و پس از سه ماه، دوست اولی، مرد وکیل و جوان تازه‌وارد را وداع گفت و به شهر خود مراجعت کرد. این مردان چیز کاملاً نو و تازه‌ای در زندگی پیدا کرده بودند و می‌دانستند که برای حفظ آن باید به الکلی‌های دیگر کمک کنند، اما به مرور این امر به صورت محرکی ثانوی در آمد و با نشاط و سروری که ثمره‌ی ایثار است توأم شد. آنها خانه و امکانات محدود خود را در اختیار دوستان مبتلا گذاشتند و با خوشحالی وقت اضافی خود را به آنها دادند. این مردان در تمام ساعات شبانه روز آماده بودند تا تازه‌واردان را در بیمارستان بستری کنند و به ملاقاتشان بروند. به مرور گروه آنها بزرگتر شد و با آنکه در چند مورد با شکست‌های تلخی روبرو شدند، اما در این‌گونه موارد سعی کردند که حداقل خانواده‌ی شخص مبتلا را با زندگی معنوی آشنا کنند، تا بلکه لااقل آنها از رنج و دل‌پره خلاص شوند.

پس از یک‌سال و شش‌ماه آنها موفق شدند هفت‌نفر دیگر را به گروه خود اضافه کنند. آنها مرتباً با یکدیگر در رفت و آمد بودند. به ندرت اتفاق می‌افتاد که شبی این مردان و زنان گرد هم نیابند. آنها خوشحال از خلاصی خود، مدام در این فکر بودند

که چطور می‌توانند کشف خود را با تازه‌واردان در میان بگذارند. سوای گردهمایی‌های خودمانی، به مرور مرسوم شد در یک شب از هفته جلسات مخصوصی تشکیل دهند تا هر شخص که مایل به زندگی به روال معنوی است بتواند در آن شرکت کند. هدف اصلی این جلسات، علاوه بر معاشرت و دوستی، به وجود آوردن محیط و فرصتی بود که تازه‌واردان در آنجا مشکلات خود را مطرح کنند.

به مرور کار ما مورد توجه غیرالکلی‌ها قرار گرفت. یک زن و شوهر خانه‌ی بزرگ خود را در اختیار گروه عجیب و غریب ما قرار دادند. این زن و شوهر بعدها آن‌چنان مجذوب شدند که خانه‌ی مذکور را وقف کار ما کردند. زنان بلا تکلیف زیادی به این خانه آمدند، آنها با زن‌های دیگری که دردشان را می‌فهمیدند آشنا شدند و از زبان شوهران این زن‌ها، داستانی که بر سر الکلی‌ها می‌آید را شنیدند و در مورد چگونگی بستری کردن شوهران یاغی خود راهنمایی شدند و آموختند که چگونه با لغزش‌های بعدی آنها روبرو شوند.

همچنین مردان زیادی که از بیمارستان مرخص شده بودند و هنوز حال‌شان کاملاً بجا نیامده بود، به این خانه آمدند و از آستانه‌ی آن قدم به دنیای آزاد گذارند. الکلی‌های بسیاری در این خانه به جواب سؤال‌های خود رسیدند و جذب ساکنان این خانه شدند، ساکنانی که به بدبختی‌های خود می‌خندیدند و بدبختی‌های آنها را نیز درک می‌کردند. الکلی‌ها، شدیداً تحت تاثیر کسانی که در بیمارستان به ملاقات آنها می‌آمدند قرار می‌گرفتند و بدین جهت پس از آمدن به آن خانه و شنیدن داستان‌هایی شبیه داستان خود، فوراً تسلیم می‌شدند. احساسی که در خطوط چهره‌ی زن‌ها خوانده می‌شد و حالت غیرقابل توصیفی که در نگاه مردان وجود داشت، به اضافه‌ی جو هیجان‌آور آن محیط پُرانرژی، همه با هم به تازه‌وارد مژده می‌دادند که عاقبت بهشت را پیدا کرده است.

در اینجا یک راه‌حل عملی برای مشکلات تازه‌وارد وجود داشت. هیچ احساس منفی‌ای از کسی دیده نمی‌شد. تشریفاتی در کار نبود. همگی ساکنان، از تساوی واقعی برخوردار بودند و حالت درک و پذیرش بی‌غُل و غَش این افراد، کشش غیرقابل مقاومتی داشت. تازه‌وارد و همسرش در زمان ترک آن خانه، از فکر این

فصل یازدهم: چشم‌اندازی برای شما

که خواهند توانست به دوستان مبتلا و خانواده‌های‌شان کمک کنند، در پوست خود نمی‌گنجیدند. آنها می‌دانستند که دوستان جدید زیادی برای خود پیدا کرده‌اند و این‌طور به نظر می‌رسید که این غریبه‌ها را از سال‌ها پیش می‌شناخته‌اند. آنها معجزه‌ها را دیده بودند و می‌دانستند نصیب آنها هم خواهد شد. آری آنها اکنون می‌توانستند آن حقیقت با شکوه، یعنی آفریدگار قدرتمند و مهربان خود را ببینند.

حال دیگر این خانه گنجایش آن همه تازه‌وارد را که تعدادشان به شصت تا هشتاد نفر در هفته می‌رسید ندارد. الکی‌های زیادی از دور و نزدیک به طرف این خانه جذب می‌شوند. خانواده‌های زیادی از شهرهای اطراف به آنجا می‌آیند. در یکی از محلاتی که با ما سی مایل فاصله دارد پانزده نفر از الکی‌های گمنام زندگی می‌کنند. فکر می‌کنیم روزی تعداد آنها از صدها نفر هم تجاوز کند.^۱

زندگی ما الکی‌های گمنام، فقط شرکت در جلسات و ملاقات بیماران نیست، بلکه جبران گذشته‌ها، کمک در رفع اختلافات خانوادگی دیگران، یا در میانی بین فرزندان مغضوب و والدین و در صورت لزوم کار پیدا کردن و پول قرض دادن به یکدیگر، از جمله کارهای روزمره‌ی زندگی ماست. از نظر ما هیچ‌کس آنقدر بی‌اعتبار و خراب نیست که نتوان با آغوش باز به او خوش آمد گفت، البته اگر مصمم باشد. ما اختلاف طبقاتی و رقابت و حسادت را با لبخند از میان می‌بریم. مایی که در کشتی مشترکی به سنگ خورده‌ایم، مایی که در زیر پرچم یک خدا متحد شده‌ایم و مایی که قلب و فکر خود را معطوف به رفاه دیگران کرده‌ایم، دیگر به آن مسائلی که برای بعضی از مردم مهم است، اهمیت نمی‌دهیم. آنها چطور می‌توانند این‌گونه باشند؟

در شهرهای شرق آمریکا هم، همین اتفاقات با شرایطی متفاوت در جریان است. در یکی از این شهرها، بیمارستان معروفی برای الکی‌ها و معتادان مواد

^۱ این مطلب در سال ۱۹۳۹ نوشته شده

مخدر وجود دارد. شش سال پیش یکی از اعضاء در این بیمارستان بستری بود. بسیاری از ما در میان دیوارهای این بیمارستان برای اولین بار حضور خدا را احساس کرده‌ایم. پزشک مسئول این بیمارستان حق بزرگی بر گردن ما دارد، زیرا با وجود احتمال لطمه زدن به شغل خود، عقیده‌ی خویش را نسبت به کار با ما در میان گذاشت.

این پزشک مرتباً راه ما را به بیماران خود توصیه می‌کند و از آنجا که از زیر و بم این کار آگاه است، افرادی را انتخاب می‌کند که آمادگی و توان بهبودی را با شرایط روحانی داشته باشند و بسیاری از ما که بیماران سابق این بیمارستانیم برای کمک به آنجا می‌رویم. در این شهر جلسات غیر رسمی نیز به همان صورتی که قبلاً توضیح دادیم تشکیل می‌شود و تعداد زیادی در آن شرکت می‌کنند و همان زود آشنایی‌ها و همان همیاری‌هایی که در آن شهر غربی پیدا می‌شد، در اینجا هم وجود دارد. رفت‌وآمد زیادی از شرق تا غرب داریم و تبادل تجربه‌های بسیار مفیدی را در آینده پیش‌بینی می‌کنیم.

آرزو داریم روزی تمام همسفران الکلی ما، انجمنی در محدوده‌ی خود پیدا کنند، این آرزو اکنون تا حدی به حقیقت پیوسته است. بسیاری از ما در کار تجارت هستیم و سفرهای زیادی می‌کنیم. تاکنون چندین گروه کوچک دو تا پنج نفره، در چند جای مختلف از طریق تماس با دو مرکز بزرگتر ما تشکیل شده است. آن عده از اعضای ما که به سفر می‌روند تا آنجا که امکان داشته باشد در این جلسات شرکت می‌کنند. با این عمل، هم دست کمکی به گروه‌های کوچک داده می‌شود و هم اغواگری و وسوسه‌هایی که بر سر راه مسافر سبز می‌شود، او را دیگر منحرف نخواهد کرد. در مورد این مطالب می‌توانید از اعضای که زیاد مسافرت می‌کنند سؤال کنید^۱.

بدین ترتیب ما رشد کردیم. شما هم می‌توانید همین کار را انجام دهید و حتی یک تنه و با در دست داشتن این کتاب کارتان را شروع کنید. ما امیدوار و

^۱ - این مطلب در سال ۱۹۳۹ نوشته شده است. در سال ۲۰۰۱ تعداد گروه‌ها به بیش از صد هزار گروه رسید. اکنون انجمن تقریباً در ۱۵۰ کشور فعال است و تخمین زده می‌شود که بیش از دو میلیون عضو دارد.

فصل یازدهم: چشم‌اندازی برای شما

معتقدیم که این کتاب تمام آنچه را که شما برای شروع کار بدان نیازمندید در خود دارد.

ما می‌دانیم شما در چه فکری هستید، احتمالاً با خود می‌گویید، حال خوشی که ندارم، تنها هم که هستم، پس چطور ممکن است بتوانم این کار را انجام دهم. اما می‌توانید. فراموش نکنید که به منبع قدرتی به مراتب بالاتر از قدرت خود دست یافته‌اید. با در نظر گرفتن یک چنین منبع پشتیبانی، إشاعه‌ی چیزی که ما بدان توفیق یافته‌ایم، فقط نیاز به تمایل، صبر و تلاش دارد.

چندی پیش یکی از اعضای انجمن ما به یک شهرک بزرگ نقل مکان کرد، هنوز چند هفته‌ای بیشتر از اقامت او در آنجا نگذشته بود که متوجه شد، احتمالاً درصد الکی‌های آن منطقه در هر مایل مربع، حتی از شهرهای بزرگ هم بیشتر است. این داستان چند روز قبل از نوشته شدن این فصل اتفاق افتاد. مسئولین امور آن منطقه، به مسئله‌ای که دوست ما عنوان کرده بود توجه زیادی نشان دادند و دوست ما، مطالب خود را با روان‌پزشک سرشناسی که مسئولیت‌هایی در مورد امور روحی و روانی افراد آن منطقه به‌عهده گرفته بود، در میان گذاشت. این روان‌پزشک ضمن ابراز علاقه نسبت به مسئله، بسیار مشتاق یافتن هرگونه راه‌حل قابل اجرایی بود بنابراین از دوست ما سؤال کرد که آیا برنامه‌ای در نظر دارد؟

پس از شنیدن داستان دوست ما، دکتر تحت تاثیر قرار گرفت و پذیرفت که به طور آزمایشی روش ما را در بین بیماران الکی خود و بعضی از بیماران الکی یک مرکز درمانی دیگر که او عضو آن بود امتحان کند. ترتیباتی نیز با رئیس بخش روانی یک بیمارستان بزرگ دولتی داده شد تا بعضی از تیره‌بختانی که سر و کارشان به آنجا می‌افتد هم بتوانند شامل این برنامه شوند.

بدین ترتیب دوست ما به زودی یاران فراوانی پیدا خواهد کرد، شاید بعضی از آنها چنان به زمین خورده باشند که دیگر هرگز نتوانند از جای برخیزند اما تجربه‌ی ما نشان می‌دهد که بیشتر از نیمی از کسانی که با ما تماس می‌گیرند، به عضویت الکی‌های گمنام در خواهند آمد. وقتی چند نفر از الکی‌های این شهر، راه خود را پیدا کنند و لذت کمک به دیگران را برای بازگشت به زندگی

کشف نمایند، آن وقت دیگر هیچ چیز نمی‌تواند این جریان را متوقف کند و تا برای تمام الکلی‌های آن شهر که می‌توانند و می‌خواهند بهبود یابند موقعیت و امکان بهبودی فراهم نشود، این جریان همچنان ادامه پیدا خواهد کرد.

شما هنوز هم ممکن است بگویید، اما من از مزایای تماس مستقیم با نویسندگان کتاب بی‌بهره‌ام. در این مورد ما زیاد مطمئن نیستیم. جواب آن در دست خداست. بنابراین به خاطر داشته باشید که در تمام مواقع تکیه‌گاه واقعی شما خداوند است و او به شما نشان خواهد داد که چگونه انجمنی را که آرزو دارید، پدید آورید.^۱

کتاب ما فقط جنبه‌ی پیشنهادی دارد، ما متوجه شدیم که بسیار کم می‌دانیم، اما خداوند همواره آسرا را بیشتری برای شما و ما فاش خواهد کرد. هر روز در مراقبه‌ی صبحگاهی از او سؤال کنید برای شخصی که هنوز بیمار است چه کاری می‌توانید انجام دهید. اگر خانه‌تکانی شما انجام شده باشد، جواب خواهد رسید. اما واضح است که از جیب خالی نمی‌توان بخشش کرد. رابطه‌ی خود را با پروردگار درست کنید تا رویدادهای عظیمی در زندگی شما و دیگران پدید آید. برای ما این یک حقیقت بزرگ است.

خود را به خدایی که درک می‌کنی بسپار، خطاهایت را در مقابل خداوند و دیگران بپذیر. خرابی‌های گذشته را جبران نما. از آنچه که به دست می‌آوری آزادانه ایثار کن و به ما بپیوند. ما در این انجمن روحانی همراه تو خواهیم بود و در این راه پُر فراز و نشیب به سوی سرنوشت خیرت، به‌طور قطع با بعضی از ما ملاقات خواهی کرد.

تا آن موقع - خدا یار و نگهدارت باشد.

^۱ - الکلی‌های گمنام، از شنیدن و دریافت مطالب شما خوشحال می‌شود. آدرس پستی:

Box 459,

Grand Central Station, New York, NY10163

دوستان عزیز، با عنایت به تماس‌های مکرر اعضاء مبنی بر وجود ایراداتی در ترجمه و ویرایش فارسی کتاب الکی‌های گمنام، کارگروهی از خدمتگزاران شورا توسط هیأت‌معمدین انتخاب شدند و پس از ساعت‌ها کار فشرده و مطابقت با متن اصلی، کتاب حاضر را تقدیم دفتر خدمات عمومی الکی‌های گمنام ایران نمودند که یک نسخه از آن به انتشارات خدمات جهانی AA، دپارتمان مجوزات ارسال گردید.

شایان ذکر است صفحات و فصل‌های ویرایش چهارم فارسی با کتاب زبان اصلی تطبیق داده شده که شامل یازده فصل از "داستان‌بیل" تا پایان "چشم‌اندازی برای شما" می‌باشد. (صفحه ۱ الی ۱۶۴)

در ضمن جهت تطبیق داستان دکتر باب با متن انگلیسی، فصل "کابوس دکتر باب" در صفحات پیش رو، از ۱۷۱ الی آخر شماره گذاری گردیده است.

گابوسی دکتر باب

دکتر باب یکی از مؤسسان الکی‌های گمنام است و تاریخ تشکیل انجمن به اولین روز هُشیاری دائمی او در ۱۰ ژوئن ۱۹۳۵ بر می‌گردد. او در سال ۱۹۵۰ درگذشت.

دکتر باب در طول دوران هُشیاری خود، پیام الکی‌های گمنام را به بیش از ۵,۰۰۰ الکی زن و مرد رسانید و خدمات پزشکی خود را به رایگان در اختیار آنها گذارد. در طول این دوران، خواهر روحانی ایگنیشیا (*Ignatia*) که یکی از نزدیکترین دوستان جمعیت ماست در بیمارستان سنت‌توماس شهر آکرون در ایالت اوهایو دستیار دکتر باب بود.

من در یک دهکده‌ی کوچک هفت‌هزار نفری در ایالت نیوانگلند به دنیا آمدم. تا آنجا که به یاد دارم سطح اخلاقیات در منطقه‌ی ما از حد معمول بسیار بالاتر بود، هیچ‌گونه مشروبی حتی آبجو در فروشگاه‌های دهکده‌ی ما پیدا نمی‌شد، مگر در فروشگاه مرکزی دولتی و فقط در صورت متقاعد کردن مسئول فروشگاه به نیاز مبرم، امکان تهیه‌ی نیم بطر مشروب وجود داشت و در غیر این‌صورت مشتری مجبور بود دست خالی و بدون آنچه که بعدها فهمیدم درمان تمام دردهاست فروشگاه را ترک کند. بعضی از مردمانی که برای‌شان از بوستون و یا نیویورک مشروب فرستاده می‌شد، از طرف بیشتر اهالی غیرقابل اعتماد و نامعقول تلقی می‌شدند. در منطقه‌ی ما هزار کلیسا و مدرسه بود و من تحصیلات اولیه‌ی خود را در آنجا شروع کردم.

پدر من به کاری تخصصی اشتغال داشت و مرد توانمندی بود. پدر و مادرم هر دو عضو کلیسا بودند و در فعالیت‌های آن شرکت می‌کردند و از لحاظ هوش و استعداد نیز به مراتب از سطح متوسط اجتماعی بالاتر بودند.

بدبختانه من تنها فرزند خانواده بودم و شاید این مطلب باعث به وجود آمدن احساس خودخواهی در من بود، احساسی که نقش مهمی در شکل گرفتن الکیسم در من بازی کرد.

از زمان کودکی تا دوران دبیرستان مجبور بودم به کلیسا، مکتب انجیل یکشنبه صبح‌ها، موعظه‌ی روز یکشنبه، کلاس دوشنبه شب و گاهی مراسم دعای عصر چهارشنبه بروم. این مطالب باعث شدند بالأخره تصمیم بگیرم که هر وقت از زیر سلطه‌ی والدینم خارج شدم دیگر هرگز قدم به کلیسا نگذارم و تا چهل سال بر این تصمیم خود باقی ماندم، به جز در مواردی که نرفتن به کلیسا می‌توانست به ضررم تمام شود.

پس از دبیرستان به مدت چهار سال به یکی از بهترین دانشکده‌های کشور رفتم. در آنجا مشروب خوردن مانند یک درس اصلی به صورت مجزا دنبال می‌شد و به نظر می‌رسید که همه در آن شرکت داشتند. من هر روز بیشتر و بیشتر می‌خوردم و از آن لذت فراوان می‌بردم و ناراحتی جسمی و مالی چندانی هم برایم به بار نمی‌آورد. در صبح روز بعد از مشروب‌خواری ظاهراً من بهتر از بقیه قادر بودم دوباره سرپا شوم، در صورتی که رفقای هم‌پیماله‌ام از بدشانسی و یا خوش‌شانسی شدیداً دچار حالت تهوع می‌شدند. من در تمام دوران زندگی‌ام حتی یکبار هم سر درد نگرفته‌ام و این باعث می‌شود که فکر کنم تقریباً از اول الکی بوده‌ام. به نظر می‌رسید که تمام زندگی‌ام بدون توجه به حقوق، خواسته‌ها و خواهش‌های دیگران فقط صرف جواب‌گویی به امیال خودم می‌شد. این طرز تفکر در طول زمان به‌مرور در من شدیدتر می‌شد. بالأخره دانشکده را تمام کردم، از دید همکلاسان هم پیماله‌ام، فارغ‌التحصیل برجسته‌ای بودم اما رئیس دانشگاه در این مورد نظر دیگری داشت.

پس از آن به مدت سه‌سال شروع به کار برای یک موسسه‌ی بزرگ تولیدی کردم و در شهرهای بوستون، شیکاگو و مونترال فروشنده‌ی وسایل راه‌آهن، انواع موتورهای بنزینی و وسایل سنگین آن شرکت بودم. در این سال‌ها تا آنجا

که جیبم اجازه می‌داد مشروب می‌خوردم و هنوز تقاص چندانی بابت مشروب‌خواری‌هایم پس نمی‌دادم اما گهگاهی صبح‌ها دچار رعشه‌های خفیفی می‌شدم. در تمام مدت سه‌سال فقط یک نصف‌روز، کارم به‌خاطر مشروب‌خواری هدر رفت.

حرکت بعدی من تحصیل پزشکی بود و در یکی از بزرگترین دانشگاه‌های کشور ثبت‌نام کردم. مشروب‌خواری را با شدتی بیشتر از گذشته دنبال می‌کردم. از آنجا که ظرفیت زیادی برای صرف آبجو داشتم به‌عنوان عضو در یکی از گروه‌های مشروب‌خوار انتخاب شدم و به زودی به صورت یکی از اعضای برجسته‌ی آن در آمدم. بسیاری از روزها با آنکه درسم را کاملاً بلد بودم، به خاطر رعشه‌های صبحگاهی مجبور به ترک کلاس می‌شدم و به خوابگاه برمی‌گشتم. گاه جرأت داخل شدن به کلاس را نداشتم و می‌ترسیدم که مبادا مرا پای تخته صدا کنند و آبرویم برود.

در بهار سال دوم دانشگاه، وضعیت من از حالت بد وارد مرحله بدتر شد. پس از یک دوره‌ی طولانی مشروب‌خواری به این نتیجه رسیدم که نخواهم توانست کلاس‌هایم را تمام کنم. بنابراین اثاث خود را جمع کرده و راهی جنوب شدم تا در مزرعه‌ی بزرگی که به یکی از دوستانم تعلق داشت به مدت یک ماه اقامت کنم. پس از آنکه مغزم از حالت غبارآلود خارج شد متوجه شدم، ترک تحصیل کاری احمقانه است و بهتر است دوباره به دانشگاه برگردم. بعد از مراجعت به دانشگاه دریافتم که مسئولین در مورد بازگشت من چندان موافق نیستند. بالأخره پس از گفتگوهای زیاد به من اجازه داده شد سر کلاس برگردم و در امتحانات شرکت کنم که نتیجه‌ی نمراتم بسیار خوب بود، اما مسئولین دانشگاه از دستم خسته شده بودند و به من گفتند که وجود مایه‌ی دردسر است. سرانجام پس از چانه‌زدن‌های آزار دهنده موافقت کردند نمرات مرا بدهند و من به یک دانشگاه معروف دیگر رفتم.

در آنجا وضع مشروب‌خواری من آن‌قدر وخیم شد که هم‌کلاسی‌هایم مجبور شدند به پدرم اطلاع دهند و او از راه دور به امید سر و سامان دادن به وضع من به دیدارم آمد، اما نتیجه‌ی چندانی نداشت و من همچنان به باده‌گساری مشغول بودم و خیلی بیشتر از سال‌های گذشته مشروب‌های مردآفکن می‌خوردم.

درست قبل از امتحانات نهایی یک دوره‌ی مشروب‌خواری سفت و سخت را شروع کردم. در سر امتحان آن‌چنان دستم می‌لرزید که نمی‌توانستم قلم را درست نگه دارم. حداقل در سه امتحان ورقه‌ام را کلاً سفید تحویل دادم و به اجبار دوباره کلاس‌هایم را تجدید کردم. می‌دانستم که اگر خیال فارغ‌التحصیلی داشته باشم، باید کاملاً از مشروب دوری کنم و این کار را هم کردم و شایستگی خود را چه از لحاظ انضباطی و چه درسی در برابر مقامات دانشگاه به اثبات رساندم.

موفقیت من در نشان دادن قابلیت‌هایم باعث شد در بیمارستانی که همه آرزوی کار در آن را داشتند برای دو سال به‌عنوان این‌ترین پذیرفته شوم. در این دو سال من آن‌چنان سرم شلوغ بود که به‌ندرت می‌توانستم حتی پای خود را از بیمارستان بیرون بگذارم و در نتیجه نمی‌توانستم برای خود گرفتاری درست کنم.

پس از اتمام دوران این‌ترین، در جنوب شهر مطبی باز کردم. حال هم پول داشتم و هم وقت و از آنجا که دچار ناراحتی معده شده بودم، به زودی دریافتم که یکی دو گیلاس مشروب ناراحتی معده‌ام را بر طرف می‌کند و بدین ترتیب طولی نکشید که زیاده‌روی‌های سابق دوباره شروع شد.

در این دوران تقاص پس‌دادن جسمی شدید شروع شد و حداقل دوازده‌بار داوطلبانه و با‌امیدِ معالجه در آسایشگاه‌ها بستری شدم. حالا نه راه‌پس داشتم

و نه راه‌پیش، اگر مشروب نمی‌خوردم معده‌ام درد می‌گرفت و اگر می‌خوردم اعصابم خراب می‌شد. پس از سه‌سال تحمل این وضع بالأخره کارم به بیمارستان کشیده شد. در آنجا می‌خواستند به من کمک کنند اما من یا از رفیقم می‌خواستم که دزدکی برایم مشروب به بیمارستان بیاورد و یا الکل بیمارستان را می‌دزدیدم و به این ترتیب مرتب حالم بدتر می‌شد.

بالأخره پدرم مجبور شد از دیار خود، پزشکی برایم بفرستد و او به طریقی توانست مرا با خود به خانه‌ی پدرم ببرد. حدود دو ماه طول کشید تا توانستم از خانه قدم به بیرون بگذارم و دو ماه دیگر هم در آن اطراف بودم و سپس برای از سر گرفتن طبایتم به دفتر خود برگشتم. تصور می‌کنم که این اتفاق یا حرف‌های دکتر و یا هر دو آن‌قدر باعث ترس من شده بودند که تا زمان قَدغن شدن مشروب در آمریکا دیگر به آن لب نزدم.

با مْصوب شدن تبصره‌ی هجدهم قانون اساسی احساس امنیت می‌کردم و می‌دانستم که هر کس به تناسب استطاعت خود می‌تواند چند بطری یا جعبه‌ای مشروب بخرد که دیر یا زود تمام می‌شود. در نتیجه حتی اگر مدتی هم مشروب می‌خوردم دوام آن نمی‌توانست زیاد باشد. در آن زمان هنوز نمی‌دانستم که مقدار تقریباً نامحدودی مشروب دولتی وجود دارد و اطباء می‌توانند بدان دسترسی داشته باشند و در مورد مشروب خانگی هم که بعدها متداول شد هیچ اطلاعی نداشتم. در ابتدا مشروب‌خواری‌ام متعادل بود، اما زیاد طول نکشید که دوباره عادت‌ی را که قبلاً باعث فلاکت‌م شده بود از سر گرفتم.

ظرف چند سال بعد، دو نوع ترس در من شکل گرفت. یکی ترس از بی‌خوابی و دیگری ترس از تمام شدن مشروب. با آنکه مرد عاقلی نبودم اما می‌دانستم که اگر نتوانم چند ساعتی هشیار باشم پولی هم نمی‌توانم در بیاورم و در نتیجه از مشروب هم خبری نیست. بنابراین در بیشتر مواقع با وجود وسوسه شدید، از خوردن مشروب در صبح خودداری می‌کردم اما در عوض مقدار

زیادی قرص مُسکن برای التهابات و تشنجاتی که به شدت آزارم می‌دادند مصرف می‌کردم. گاه تسلیم وسوسه صبحگاهی می‌شدم که در آن صورت پس از چند ساعت، قابلیت کار کردن را از دست می‌دادم. این کار باعث می‌شد که شناس قاجاق کردن مشروب به خانه‌ام برای غروب آن روز کمتر شود و بنابراین بی‌خوابی شب، عذاب و سپس تشنجات غیرقابل تحمل صبح را به دنبال داشت. در پانزده سال بعدی من آن قدر حواسم جمع بود که وقتی مشروب می‌خورم به بیمارستان نرم، مریض هم به‌ندرت می‌پذیرفتم. گاه در کلویی که عضو آن بودم، خود را مخفی می‌کردم و همین‌طور عادت کرده بودم با اسم عوضی در هتل‌ها اتاق بگیرم، اما دوستانم معمولاً مرا پیدا می‌کردند و اگر قول می‌دادند که سرزنشم نکنند دوباره به خانه برمی‌گشتم.

بعد از ظهرها وقتی همسرم از منزل بیرون می‌رفت، مخفیانه تعداد زیادی بطری مشروب به خانه می‌بردم و آنها را در زغال‌دانی، قفسه‌ی لباس‌های کشیف، بالای سردر، بالای تیرهای سقف و شکاف‌های کف زیر زمین پنهان می‌کردم و از یخدان‌های قدیمی و بشکه‌های کهنه و حتی منقل خاکستر هم استفاده می‌کردم اما هیچ‌وقت از مخزن آب مُستراح استفاده نکردم زیرا به نظر خیلی آسان لو می‌رفتم. بعدها فهمیدم که همسرم مرتب آن را بازرسی می‌کرد. در روزهای زمستان که هوا زود تاریک می‌شد، شیشه‌های کتابی مشروب را داخل یک دستکش پوستی می‌گذاشتم و از محل جاسازی‌ام در حیاط به طرف ایوان پشت در اتاق پرتاب می‌کردم. البته شخصی که مشروب قاجاق برایم می‌آورد قبلاً آن را در زیر پله‌های پشت‌خانه جاسازی می‌کرد تا من در فرصت مناسب آنها را بردارم. گاهی اوقات بطری‌ها را توی جیپم می‌گذاشتم، اما همسرم جیب‌هایم را می‌گشت و این کار برایم خطرناک شده بود و بعدها برای مدتی شیشه‌های کوچک چهار آنسی را پُر از مشروب می‌کردم و تعدادی را در جورابم می‌گذاشتم و به داخل خانه می‌بردم، این کار تا مدتی خوب پیش رفت تا اینکه من و همسرم به خانه‌ی دوستی به نام

والاس بیری^۱ در "تاگبوتانی"^۲ دعوت شدیم و در آنجا بود که راز جوراب بر ملا شد.

در مورد داستان بستری شدنم در بیمارستان‌ها و آسایشگاه‌ها تمایلی به زیاده‌گویی و اتلاف وقت ندارم.

در ظرف این مدت دوستان‌مان به‌طور کلی با ما قطع رابطه کرده بودند. به خاطر مست کردنم، نه به جایی دعوت می‌شدیم و نه همسرم جرأت دعوت کردن کسی را به خانه داشت. ترس من از بی‌خوابی در شب باعث می‌شد هر شب مست کنم، اما برای خرج مشروب روز بعد مجبور بودم حداقل تا ساعت چهار بعدازظهر مشروب نخورم. این وضع به استثناء یکی دو وقفه به مدت هفده سال ادامه پیدا کرد. پول درآوردن، مشروب گرفتن و قاچاق آن به منزل، مست کردن، حال‌خراب صبح روز بعد و مقادیر زیادی قرص مسکن تا بتوانم پول در بیاورم و غیره، به صورت کابوسی وحشتناکی در آمده بود. به همسرم، فرزندان و دوستانم بارها قول داده بودم که دیگر مشروب نخورم و با آنکه قولم با خلوص نیت بود، اما حتی برای یک روز هم دوام نداشت.

برای کسانی که اهل امتحان راه‌های مختلف هستند بهتر است تجربه‌ی خود را در مورد آبجو بازگو کنم. وقتی مشروب آزاد شد و آبجو دوباره به بازار آمد تصور کردم که راهم را پیدا کرده‌ام و می‌توانم تا آنجا که بخواهم آبجو بخورم. فکر می‌کردم آبجو ضرری ندارد و هیچ‌کس با آبجو مست نمی‌شود، در نتیجه با اجازه‌ی همسر خوبم سرداب خانه را از آبجو پر کردم. مدت زیادی نگذشت که مقدار مصرفم حداقل به یک جعبه و نیم یعنی ۳۰ قوطی در روز رسید. ظرف دو ماه سی پوند چاق شدم، قیافه‌ام مثل خوک شده بود و تنگی نفس ناراحتم می‌کرد. بعد متوجه شدم که اگر دهان انسان بوی آبجو بدهد

^۱ Wallace Berry

^۲ Tugboat Annie

دیگران نمی‌توانند بفهمند که او چه مشروبی خورده است بنابراین شروع به مخلوط کردن آبجو با الکل خالص کردم اما از آنجا که این تجربه، نتیجه‌ی بسیار بدی داشت، آن را متوقف کردم.

در آن دورانی که آبجو را امتحان می‌کردم با گروهی آشنا شدم که تعادل، سلامت و خوشحالی آنها مرا به خود جذب می‌کرد. آنها بدون خجالت و با آزادگی صحبت می‌کردند، کاری که من هرگز قادر به انجام آن نبودم. این‌طور به نظر می‌رسید که این عده در همه مواقع از آرامش و سلامت برخوردارند. از همه مهمتر خوشحال به نظر می‌رسیدند، اما من در بیشتر اوقات مُعذب و ناآرام بودم. سلامتی‌ام در خطر بود و کاملاً بیچاره شده بودم. احساس می‌کردم در آنها چیزی وجود دارد که در من نیست و آن می‌تواند به من کمک کند. سپس متوجه شدم کمبود من روحانیت است که برایم چندان جالب نبود اما فکر می‌کردم ضرری هم نمی‌تواند داشته باشد. حدود دو سال و نیم وقت خود را صرف مطالعه در این زمینه کردم اما مشروبم را هم هر شب می‌خوردم. هر چیزی که به دستم می‌رسید می‌خواندم و با تمام کسانی که فکر می‌کردم چیزی بارشان هست صحبت می‌کردم.

همسرم به مرور به این جریان علاقمند شد و با آنکه هیچ‌گاه احساس نکردم که ممکن است دواي درد من باشد اما علاقه‌ی همسرم باعث می‌شد، ادامه دهم. حال چطور همسرم در آن سال‌ها توانست ایمان و شهامت خود را حفظ کند و ادامه دهد، نمی‌دانم، اما در صورتی که ادامه نداده بود، می‌دانم که مدت‌ها پیش مُرده بودم. این‌طور به نظر می‌رسد که ما الکلی‌ها به نحوی خاصیت انتخاب بهترین زن‌های دنیا را داریم. حال چرا باید آنها مورد شکنجه‌های ما قرار گیرند مطلبی است که جوابی برایش ندارم.

در آن دوران، بعدازظهر یک روز شنبه خانمی به همسرم تلفن زد و گفت: احتمال دارد یکی از دوستانش بتواند به من کمک کند، آن بعدازظهر قبل از روزِ مادر بود. من مست و لایعقل به خانه آمده بودم و از قرار گلدان بزرگی را که با خود داشتم، روی میز گذاشته و درطبقه‌ی بالا از زور مستی به خواب رفته بودم. روز بعد، آن خانم دوباره تلفن کرد. با آنکه حال خوبی نداشتم اما به خاطر ادب، با ملاقات موافقت کردم ولی از همسرم قول گرفتم که بیشتر از پانزده دقیقه در آنجا نمانیم.

درست ساعت پنج بعدازظهر وارد خانه شدیم و وقتی بیرون آمدیم ساعت یازده و پانزده دقیقه بود. پس از آن، دو بار دیگر من با آن مرد ملاقات و بلافاصله مشروب خوردن را متوقف کردم که تا حدود سه هفته دوام داشت. پس از آن برای چند روز جهت شرکت در جلسات انجمنی که عضو آن بودم با قطار به شهر آتلانتیک رفتم. در راه تمام ویسکی موجود در رستوران تِرِن را خوردم و چندین بطری هم قبل از رسیدن به هتل خریدم. در آن روز یکشنبه، تا شب مشروب خوردم و مست و لایعقل بودم. روز دوشنبه تا بعد از شام هُشیار ماندم و مشروب نخوردم اما بعد از شام دوباره شروع کردم و تا می‌توانستم در بارِ هتل مشروب خوردم و پس از آن به اتاقم رفتم تا بقیه‌ی بطری‌ها را خالی کنم. سه‌شنبه از صبح شروع کردم و تا ظهر دیگر سر از پا نمی‌شناختم. برای جلوگیری از آبروریزی، با هتل تسویه حساب کردم و در راه ایستگاه‌قطار دوباره مقداری مشروب خریدم. در ایستگاه مدتی منتظر قطار شدم اما اتفاقات بعد را دیگر به خاطر نمی‌آورم تا آنکه در خانه دوستی که در نزدیکی آنجا زندگی می‌کرد دوباره به خود آمدم. آن مردم نیکوکار به همسرم خبر داده بودند و همسرم هم دوست تازه‌یافته‌ام را به سراغم فرستاد. دوستم مرا به خانه برد و در رختخواب قرار داد و در ضمن چند گیلان مشروب در آن شب و یک بطری آبجو در صبح روز بعد به من داد.

آن روز، دهم ژوئن سال ۱۹۳۵ بود که آخرین مشروبم را خوردم، اکنون که این سطور را می‌نویسم بیش از چهار سال از آن روز می‌گذرد.

سؤالی که معمولاً ممکن است به نظرتان برسد این است که آن مرد چه گفت و چه کرد که با آنچه دیگران گفته و کرده بودند تفاوت داشت. به خاطر داشته باشید که من در مورد الکلیسم مطالب زیادی خوانده بودم و با بسیاری از کسانی که در مورد آن چیزی می‌دانستند و یا فکر می‌کردند که می‌دانند صحبت زیاد کرده بودم اما این مرد سال‌های وحشتناکی را به مشروب‌خواری گذرانده بود و تمام تجربه‌های می‌گساری را در خود داشت و مهمتر از همه با همان وسیله‌ای که من سعی در به کار گرفتن آن کرده بودم، یعنی یک طریقه‌ی روحانی، شفا یافته بود. او در مورد الکلیسم اطلاعاتی در اختیارم گذارد که بدون شک مفید واقع شد، اما مهمتر از هر چیز او اولین کسی بود که تا آن زمان با من روبرو شده بود و می‌دانست چه می‌گوید و سخنانش در مورد بیماری الکلیسم از تجربه‌هایش سرچشمه می‌گرفت. او جواب تمام سؤالات را داشت و واضح بود که آنها را از داخل کتاب‌ها پیدا نکرده بود.

خلاصی از آن جهنم لعنتی موهبت بزرگی است. اکنون سالمم و آبروی خود را دوباره به‌دست آورده‌ام و از احترام همکارانم برخوردارم. زندگی خانوادگی‌ام ایده‌آل است و کارم با آنکه وضع اقتصادی خراب است، از این بهتر نمی‌تواند باشد.

من وقت زیادی صرف می‌کنم که آنچه را که آموخته‌ام، با متقاضیان و نیازمندان در میان بگذارم و برای آن چهار دلیل دارم:

- ۱- احساس وظیفه می کنم.
- ۲- برایم کار لذت بخشی است.
- ۳- با انجام آن بدهی خود را به کسی که وقت خود را صرف رساندن این پیغام به من کرده، می پردازم.
- ۴- هر بار که آن را انجام می دهم قدری بیشتر خود را در برابر لغزش بیمه می کنم.

برعکس بیشتر افراد انجمن ما، وسوسه‌ی مشروب در من تا دو سال و نیم پس از ترک چندان تخفیف پیدا نکرد و همیشه آن را احساس می کردم اما هرگز به مرحله‌ی تسلیم در برابر مشروب نزدیک نشدم. از اینکه می دیدم دوستانم مشروب می خورند و من نمی توانم، به شدت رنج می بردم، اما خود را عادت دادم و به مرور پذیرفتم که زمانی من هم از یک چنین امتیازی برخوردار بوده‌ام، اما در اثر سوءاستفاده‌ی شدید، این امتیاز از من پس گرفته شده است، بنابراین لزومی ندارد در این مورد داد و هوار کنم زیرا هیچ کس مسئول آن نیست و هیچ وقت کسی سعی نکرده است با زور مشروب در حلق من بریزد.

اگر شما فکر می کنید که به خدا بی اعتقادید یا به وجود او شک دارید و یا هرگونه غرور روشن فکرانه مانع از آن می شود که مطالب این کتاب را بپذیرید برای تان متأسفم. اگر هنوز تصور می کنید به اندازه‌ی کافی قدرت دارید که به تنهایی از پس این مشکل برآیید، به خودتان مربوط است، اما اگر واقعاً و به راستی مایلید مشروبخواری را به کلی و برای همیشه کنار بگذارید و حس می کنید به کمک احتیاج دارید در آن صورت جواب تان را می دانیم و اگر نیمی از زحمتی را که برای به دست آوردن یک گیللاس مشروب صرف می کردید، در این راه به کار برید، مسلماً موفق می شوید.

پدر آسمانی هرگز پشت شما را خالی نخواهد کرد!

سنت‌های الکلی‌های گمنام

از نظر کسانی که اکنون در حمایت الکلی‌های گمنام هستند این انجمن تفاوت بین بدبختی و هشیاری و در بسیاری از موارد بین مرگ و زندگی را نشان داده است و البته برای الکلی‌هایی که هنوز به آنها دسترسی پیدا نشده است هم این مطلب می‌تواند صادق باشد.

بنابراین تاکنون هیچ جمعیتی به اندازه ما به اینکه مُدام مؤثر باشیم و به یکدیگر بستگی داشته باشیم نیاز نداشته است. ما الکلی‌ها می‌دانیم که باید با یکدیگر همکاری کنیم و متحد باشیم و الا اکثرمان بالأخره در تنهایی از بین می‌رویم. ما معتقدیم سنت‌های دوازده‌گانه الکلی‌های گمنام بهترین جواب تجربه ما به این سؤال است که «چطور جمعیت الکلی‌های گمنام می‌تواند بهترین کاربرد را داشته باشد؟» و «چطور می‌تواند یکپارچه بماند و از میان نرود؟»

در صفحه بعد «سنت‌های دوازده‌گانه» الکلی‌های گمنام به‌صورت خلاصه‌ای که اکنون در میان ما مُتداول است به نظر خواهد رسید. این قُرْم فشرده‌ی متن اصلی و کامل سنت‌های دوازده‌گانه الکلی‌های گمنام است که برای اولین بار در سال ۱۹۴۶ به چاپ رسید. از آنجا که قُرْم‌بلند از صراحت و ارزش تاریخی بیشتری برخوردار است آن را نیز در صفحات بعد منظور کرده‌ایم.

سنت‌های دوازده‌گانه

- ۱- مصالح مشترک ما می‌بایست در رأس قرار گیرد، بهبودی شخصی به وحدت الکلی‌های گمنام بستگی دارد.
- ۲- برای هدف گروه ما فقط یک مرجع نهایی وجود دارد، خداوندی مهربان، آن‌گونه که خود را در وجدان گروه ما ابراز می‌نماید. رهبران ما فقط خدمتگزاران مورد اعتماد ما هستند، آنها حکومت نمی‌کنند.
- ۳- تنها لازمه‌ی عضویت در الکلی‌های گمنام تمایل به ترک نوشیدن الکل است.
- ۴- هر گروه می‌بایست خودگردان باشد مگر در موضوعاتی که دیگر گروه‌ها و الکلی‌های گمنام را در کل متأثر سازد.
- ۵- هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد - رساندن پیام خود به الکلی‌هایی که هنوز در عذابند.
- ۶- یک گروه الکلی‌های گمنام هرگز نمی‌بایست هیچ مؤسسه مرتبط و یا هر سازمان دیگری را تأیید کرده، حمایت مالی نماید و یا اجازه استفاده از نام الکلی‌های گمنام را به آنها بدهد، مبدا که مسائل مالی، ملکی و شهرت، ما را از هدف اصلی‌مان منحرف سازد.
- ۷- هر گروه الکلی‌های گمنام می‌بایست کاملاً خودکفا باشد و کمکی از خارج دریافت نکند.
- ۸- الکلی‌های گمنام می‌بایست برای همیشه غیرحرفه‌ای باقی بمانند، اما مراکز خدماتی ما می‌توانند کارمندان خاصی استخدام کنند.
- ۹- الکلی‌های گمنام، به‌گونه‌ای که هست؛ هرگز نمی‌بایست سازماندهی شود، اما می‌توانیم هیأت‌ها یا کمیته‌های خدماتی تشکیل دهیم که مستقیماً در برابر کسانی که به آنها خدمت می‌کنند مسئول باشند.

- ۱۰- الکلی‌های گمنام هیچ عقیده‌ای در مورد موضوعات خارجی ندارد و نام الکلی‌های گمنام هرگز نمی‌بایست به مباحث عمومی کشیده شود.
- ۱۱- خط‌مشی روابط عمومی ما بنابر 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 ما می‌باشد، همیشه یادآور این است که اصول را به شخصیت‌ها ترجیح دهیم.

سنت‌های دوازده‌گانه (فُرم‌بلند)

تجربه‌ی ما در الکی‌های گمنام به ما آموخته است که :

۱- هر عضو الکی‌های گمنام فقط جزء کوچکی است از یک کلِ عظیم. AA بایستی به حیات خود ادامه دهد وگرنه بیشترِ ما به طور حتم خواهیم مُرد. بنابراین مصالح مشترک ما بایست در رأس قرار گیرد. اما مصلحت‌شخصی (هر عضو) درست در پی آن محقق می‌گردد.

۲- برای مقصود گروه ما فقط یک مرجع‌نهایی وجود دارد - خداوندی مهربان بدانگونه که قادر است خود را در وجدان گروه مُتجَلّی سازد.

۳- انجمن ما بایستی همه‌ی کسانی را که از الکیسم رنج می‌برند در برگیرد. بدین ترتیب ما نمی‌بایست هیچ فردی را که آرزوی بهبودی دارد نادیده بگیریم. همچنین عضویت در AA نمی‌بایست هرگز وابسته به پول یا موازین و شرایط (بخصوصی) باشد. هر دو یا سه نفر الکی که برای هُشیاری گرد هم می‌آیند می‌توانند خود را یک گروه AA خطاب کنند. در صورتی که ، به‌عنوان یک گروه هیچ‌گونه وابستگی دیگری نداشته باشند.

۴- هر گروه AA با عنایت به امور خود، می‌بایست در برابر هیچ مافوقی پاسخ‌گو نباشد به جز وجدان خود. اما هنگامی که برنامه‌های یک (گروه) مصالح گروه‌های هم‌جوار را نیز تحت تأثیر قرار دهد، می‌بایست مشورت آن گروه‌ها نیز مدنظر قرار گیرد. و هیچ گروه، شورای منطقه یا فرد نباید هرگز بدون صلاحدید معتمدین شورای خدمات عمومی دست به اقدامی زند که به صورت گسترده AA را به‌عنوان یک کل تحت تأثیر قرار دهد. در چنین مواردی مصالح مشترک ما آرجحیت دارد.

۵- هر گروه الکلی‌های گمنام می‌بایست نهادی معنوی باشد که فقط یک مقصود اصلی دارد - و آن رساندن پیام خود به الکلی‌هاییست که هنوز در عذابند.

۶- مسائل مالی، ملکی، برتری و قدرت می‌تواند به سادگی ما را از هدف معنوی اصلی‌مان منحرف سازد. بنابراین ما فکر می‌کنیم که هرگونه دارایی قابل ملاحظه‌ای که حقیقتاً برای AA مورد استفاده قرار می‌گیرد، به‌منظور تغییر مسیر مادیات از معنویات بایستی جداگانه سازماندهی و مدیریت شود. یک گروه AA بدان‌گونه که هست، هرگز نباید به اشتغال و کسب ورود نماید. احتیاجات ثانویه‌ی AA مانند کلپ‌ها یا بیمارستان‌ها که نیازمند مدیریت و دارایی زیاد می‌باشند، می‌بایست سازماندهی و متعاقباً (از گروه) مجزا گردد، و اگر ایجاب می‌کند این امور (ثانویه) می‌تواند آزادانه توسط گروه‌ها کنار گذاشته شوند. این در حالی است که این‌گونه نهادها نمی‌بایست از نام AA استفاده نمایند. مدیریت آنها باید تحت مسئولیت تام افرادی باشد که این نهادها را حمایت مالی می‌نمایند. برای اداره کلپ‌ها، اعضای AA ترجیح داده می‌شوند. اما بیمارستان‌ها همانند سایر اماکن بهبودی و بازپروری بایستی کاملاً خارج از AA بوده و از نظر پزشکی تحت نظارت باشند. در عین حال که یک گروه AA مجاز است که با هرکسی همکاری نماید، این‌گونه همکاری نمی‌بایست هرگز در حد وابستگی و یا تأیید بیانجامد، چه به‌صورت ضمنی و چه عملی. یک گروه AA نمی‌تواند خود را به هیچ‌کس مرتبط نموده و پیوستگی ایجاد کند.

۷- گروه‌های AA خودشان می‌بایست کاملاً از طریق کمک‌های داوطلبانه اعضایشان خودکفا باشند. ما فکر می‌کنیم که هر گروه باید به زودی به این ایده‌آل دست یابد، که هر درخواست عمومی برای بودجه (از خارج AA) تحت نام الکلی‌های گمنام به شدت خطرناک است، چه از جانب گروه‌ها باشد چه کلپ‌ها، بیمارستان‌ها یا هرگونه نهاد خارجی دیگر. که قبول هدایای بزرگ از هر منبعی که باشد و یا اعاناتی که هرگونه اجبار و فرمایشی در پی داشته باشد ناپسندیده است. در عین حال ما با نگرانی زیاد نظر می‌اندازیم به آن دسته از خزان AA که فراتر از پس اندازه‌های محتاطانه به انباشته شدن بر روی هم

برای مصارفی فاقد هرگونه مقاصد تعیین شده AA ادامه می‌دهند. تجربه همواره به ما اخطار نموده که هیچ چیز به اندازه جدال بیهوده بر سر دارایی، ثروت و برتری طلبی نخواهد توانست به‌طور یقین میراث روحانی ما را نابود کند.

۸- الکی‌های گمنام باید برای همیشه غیرحرفه‌ای باقی بماند. تعریف ما از حرفه‌ای‌گری اشتغال به مشاوره دادن به الکی‌ها در قبال اجرت و دستمزد می‌باشد. اما ما می‌توانیم الکی‌هایی را برای انجام خدمات استخدام کنیم، خدماتی که در صورت عدم استخدام الکی‌ها مجبور خواهیم بود غیرالکی‌ها را در آن امور به اشتغال گیریم. این‌گونه خدمات بخصوص باید به نحو آحسن جبران شوند (حقوق دریافت نمایند). اما کار معمول ما در راستای دوازده قدم AA هرگز نباید با دریافت پول همراه باشد.

۹- هر گروه AA کمترین سازماندهی را احتیاج دارد. چرخش رهبری بهترین (مدل سازمانی) است. گروه‌های کوچک می‌توانند منشی خود را انتخاب نمایند، گروه‌های بزرگ کمیته‌های چرخشی خود را و گروه‌هایی با مرکزیت کلان‌شهری می‌توانند کمیته‌های مرکزی یا بین‌گروهی ایجاد نموده که غالباً یک منشی تمام‌وقت استخدام می‌نمایند. معتمدین هیأت خدمات عمومی ما در عمل اعضای کمیته خدمات عمومی AA می‌باشند. آنها نگهبانان سنت‌های ما و دریافت‌کنندگان اعانات داوطلبانه‌ی اعضاء AA هستند که به وسیله‌ی آن ما دفتر مرکزی خدمات عمومی‌مان را در نیویورک برقرار نگاه می‌داریم. به وسیله گروه‌ها به ایشان اختیار داده شده که روابط عمومی سراسری ما را اداره نموده و درستی و انسجام نشریه‌ی اصلی ما یعنی Grapevine A.A. را تضمین نمایند. همه‌ی چنین نمایندگانی می‌بایست به روح خدمت هدایت شوند چرا که رهبران راستین AA در کل فقط خدمتگزاران مورد اعتماد و با تجربه هستند. آنها هیچ‌گونه حکمرانی حقیقی بابت عناوین‌شان ننموده و حکومت نمی‌کنند. احترام عمومی و فراگیر کلید مثمرتر بودن ایشان است.

۱۰- هیچ گروه یا عضو AA هرگز نمی‌بایست هیچ‌گونه نظر و عقیده‌ای از طرف AA در خصوص مسائل خارجی بحث‌برانگیز ابراز دارد - بویژه در مورد سیاست، اصلاح (مقررات مربوط به) مشروبات الکلی و یا فرقه‌های مذهبی. گروه‌های الکلی‌های گمنام در برابر هیچ‌کس موضع نمی‌گیرند. با در نظر گرفتن این‌گونه مسایل آنها نمی‌توانند هیچ‌گونه دیدگاهی در رابطه با مسایل خارجی - حال هرچه که باشد - ابراز دارند.

۱۱- روابط ما با عموم می‌بایستی با گمنامی شخصی توصیف گردد. ما فکر می‌کنیم که AA بایستی از تبلیغات هیجانی دوری کند. تصاویر و اسامی (کامل) ما به‌عنوان اعضاء AA نباید مخابره، فیلم‌برداری و یا در معرض دید عموم منتشر شود. روابط عمومی ما باید به جای تبلیغ به سمت جاذبه هدایت شود. هیچ‌وقت نیاز نیست که خود را تمجید و ستایش کنیم. ما احساس بهتری می‌کنیم اگر اجازه دهیم دوستان مان (انجمن) ما را توصیه کنند.

۱۲- و در نهایت، ما الکلی‌های گمنام باور داریم که اصل گمنامی از اهمیت روحانی بسزایی برخوردار است. این اصل به ما یادآور می‌شود که اصول را بر شخصیت‌ها ارجح شماریم و در عمل فروتنی خالص را تمرین نماییم. باشد که تا پایان (عمر) رحمت خدادادی به ما همواره مانع از فساد و نابودی مان گردد و همیشه در نهایت سپاسگزاری از او که هدایت‌گر همه‌ی ما است زندگی کنیم.

تجربه‌ی روحانی

واژه تجربه‌ی روحانی و بیداری روحانی به دفعات در این کتاب آمده است. اگر در مطالعه کتاب دقیق شویم، خواهیم دید تغییر شخصیت لازم برای بهبودی از الکلیسم به طرق مختلفی در افراد به وجود آمده است.

چاپ اول کتاب ما برای بسیاری از خوانندگان این تصور را به وجود آورده بود که این تغییر شخصیت‌ها یا تجربه‌های روحانی باید به صورت یک تغییر و تبدیل ناگهانی و عظیم باشد اما خوشبختانه این نتیجه‌گیری‌ها حقیقت ندارد.

در فصل‌های اولیه کتاب چندین مورد از تغییر و تبدیل‌های انقلابی و ناگهانی تشریح شده است و با آن که منظور این نبوده است که یک چنین حالتی حتماً برای بهبودی لازم است اما بسیاری از الکلی‌ها نتیجه‌گیری کردند که برای بهبودی لزوماً باید یک تجربه‌ی روحانی ناگهانی و خارق‌العاده به آنها دست دهد و سریعاً با تغییرات بزرگی در احساسات و طرز تلقی آنها دنبال شود.

با آنکه در میان هزاران الکلی عضو انجمن ما، که جمعیت‌شان به سرعت رو به رشد است، یک چنین تغییرات و تحولاتی مرتباً اتفاق می‌افتد، اما به هیچ‌وجه یک قاعده‌ی کلی و همگانی نیست. بیشتر اعضای ما به تجربه‌ای که دکتر ویلیام جیمز (William James) روان‌شناس آن را "نوع اکتسابی" نامیده است دست می‌یابند. نوع اکتسابی، نوعی است که به‌مرور و به‌آهستگی در انسان به وجود می‌آید. بسیاری از اوقات دوستان یک تازه‌وارد مدت‌ها قبل از خود او متوجه تغییراتی که در او پدید آمده است می‌شوند و تازه‌وارد هم بالأخره متوجه می‌شود که تغییراتی اساسی در واکنش‌هایش نسبت به زندگی پیدا شده است اما عامل این تغییرات از وجود خود او به تنهایی نمی‌توانسته است سرچشمه گرفته باشد. نتیجه‌ای که غالباً ظرف چند ماه از این طریق گرفته می‌شود، به‌ندرت ممکن است حتی پس از سال‌ها تزکیه نفس انفرادی، به

دست آید.

اعضای ما به جز چند استثناء عاقبت همگی متوجه می‌شوند که به یک سرچشمه نهاییِ درونی دست یافته‌اند و این سرچشمه را به عنوان درکِ شخصی خود از یک نیروی مافوق تشخیص می‌دهند.

اکثر ما فکر می‌کنیم آگاهی از این نیروی برتر خمیره‌ی اصلی تجربه‌ی روحانی است. اعضای مذهبی ما این حالت را «خدا آگاهی» می‌نامند.

بنا به تجربه‌ی ما هر الکلی که بتواند صادقانه با مشکل خود روبرو شود قابل بهبودی است مشروط بر آن که دریچه‌ی افکار خود را بر روی ایده‌های روحانی مسدود نکند. تنها چیزی که می‌تواند باعث شکست ما شود انعطاف ناپذیری و یا انکارِ مغرضانه است.

به نظر ما روحانی بودن این برنامه نباید هیچ‌گونه اشکالی برای کسی به وجود آورد. تمایل، فکر باز و صداقت اصول اولیه‌ی بهبودی هستند و بُرو برگرد ندارد.

"در زندگی اصلی وجود دارد که مخالف هرگونه آگاهی است، دلیلی علیه تمام دلایل است و انسان را در جهل ابدی نگاه می‌دارد. این اصل، قصاص قبل از جنایت است."

هربرت اسپنسر (Herbert Spencer)

نظریه‌ی پزشکی

در مورد الکلی‌های گمنام

پس از اولین تأیید دکتر سیلک‌ورث از الکلی‌های گمنام جوامع پزشکی و پزشکان نقاط مختلف دنیا نیز ما را مورد تأیید قرار دادند. نظریات زیر به‌وسیله پزشکانی که در این کنگره سالانه‌ی جامعه‌ی پزشکی نیویورک حضور داشتند ابراز شده است. در این کنگره که در سال ۱۹۴۴ تشکیل شد گزارشی بدین مضمون در مورد الکلی‌های گمنام به حُضار داده شد.

دکتر فاستر کندی (Dr. Foster Kennedy) متخصص اعصاب: «جمعیت الکلی‌های گمنام دو منبع از بزرگترین نیروهایی را که تاکنون انسان‌ها بدان پی برده‌اند به‌کار گرفته است. یکی از این دو منبع مذهب و دیگری غریزه‌ی دَرَهَم آمیختن با همنوعان یا غریزه‌ی اجتماعی است. به نظر من جامعه‌ی پزشکی باید این سلاح درمانی عظیم را با قدردانی مورد تأیید رسمی قرار دهد زیرا در غیر این‌صورت محکوم به بی‌تفاوتی هستیم و به خاطر از دست دادن ایمان و عقیده که کوه را از جا می‌کند و علم پزشکی بدون آن کار چندانی از پیش نمی‌برد، مقصر خواهیم بود».

دکتر جی. کربی کولیر، روان‌پزشک چنین اظهار می‌کند: «به نظر من الکلی‌های گمنام جمعیت خود ساخته‌ای است که قادر است بهترین نتیجه ممکن را از دنبال کردن رهنمون‌های گروهی که از فلسفه‌ی آنها سرچشمه می‌گیرد به دست آورد. هر روش درمانی و فلسفه‌ای که بتواند شاخص بهبودی ۵۰ تا ۶۰ درصد داشته باشد، سزاوار توجه است».

دکتر هری ام. تیبو، روان‌پزشک: «من به‌عنوان روان‌پزشک درباره‌ی رابطه بین تخصصم و الکلی‌های گمنام زیاد فکر کردم و به این نتیجه رسیدم که کار اصلی ما روان‌پزشکان اکثراً مهیا کردن راهی است که بیمار از طریق آن بتواند درمان و یا کمک از خارج را

بپذیرد و تصور می‌کنم وظیفه‌ی روان‌پزشک از میان بردن مقاومتِ درونی بیمار است تا بلکه او بتواند از درون شکفته شود و این همان نتیجه‌ای است که در اثر عمل کردن به برنامه‌های الکلی‌های گمنام به دست می‌آید».

دکتر دابلویو دابلویو باور، در سال ۱۹۴۶ در برنامه‌ی جمعیت پزشکان آمریکا که از شبکه سراسری رادیوی این بی سی پخش می‌شد اظهار داشت: «جمعیت الکلی‌های گمنام نه ارتش آزادی بخش الکلی‌هاست و نه یک جمعیت ضد مشروبات الکلی است. اعضای این جمعیت می‌دانند که هرگز نباید مشروب بخورند و به کسانی که با آنها مشکل مشترکی داشته باشند نیز بایستی کمک نمایند. آنها می‌آموزند که به یک قدرت مافوق متکی شوند و خود را در کمک به دیگر الکلی‌ها، غرق کنند. آنها روز به روز هشیار می‌مانند. روزها به هفته‌ها تبدیل می‌شود و هفته‌ها به ماه‌ها و سال‌ها».

دکتر جان اف استافر، رئیس بخش روان‌پزشکی بیمارستان عمومی فیلادلفیا در مورد تجربه‌ی خود با الکلی‌های گمنام می‌گوید: "الکلی‌هایی که در این بیمارستان بستری می‌شوند استطاعت هزینه‌ی درمان خصوصی را ندارند و الکلی‌های گمنام بهترین وسیله‌ای است که ما تاکنون توانسته‌ایم به آنها پیشنهاد کنیم. حتی در آن تعداد معدودی که مجدداً سر و کارشان با ما می‌افتد هم دگرگونی شخصیتی چشمگیری دیده می‌شود".

جمعیت روان‌پزشکان آمریکا در سال ۱۹۴۹ درخواست کرد که مقاله‌ای از طرف یکی از اعضای قدیمی الکلی‌های گمنام تهیه شود تا در کنگره‌ی سالانه‌ی آن جمعیت خوانده شود. پس از انجام این کار مقاله‌ی مذکور در نشریه‌ی ماهانه‌ی روان‌پزشکی آمریکا در نوامبر سال ۱۹۴۹ به چاپ رسید.

این مقاله اکنون به صورت جزوه در دسترس اکثر گروه‌ها قرار دارد یا می‌توان آن را از طریق آدرس: صندوق ۴۵۹، ایستگاه بزرگ مرکزی، نیویورک، NY10163، تحت عنوان "سه گفتگو با جامعه‌ی پزشکی، نوشته‌ی بیل دابلویو" تهیه نمود، که قبلاً با عنوان "بیل، در باب الکلیسم" و پیشتر از آن، تحت عنوان "مرض الکلیسم" نام‌گذاری شده بود.

جایزه‌ی لاسکر

The Lasker Award

در سال ۱۹۵۱ جایزه‌ی لاسکر به جمعیت الکلی‌های گمنام داده شد. جزئیاتی از مطالب درج شده در تقدیر نامه‌ی مذکور را در زیر به نظر تان می‌رسانیم.

"بدین وسیله انجمن بهداشت و سلامت جامعه‌ی آمریکا جایزه سال ۱۹۵۱ گروه لاسکر را به الکلی‌های گمنام اهدا می‌کند. این جایزه به خاطر قدردانی از روش منحصر به فرد و موفق شما در برخورد با یک مشکل عمومی و اجتماعی قدیمی به نام الکلیسم به شما تعلق می‌گیرد. تأکید شما بر این که الکلیسم یک بیماری است آن لکه‌ی ننگ اجتماعی را که به الکلیسم نسبت داده می‌شد، پاک می‌کند. شاید روزی تاریخ‌نویسان از الکلی‌های گمنام به‌عنوان یک پدیده‌ی بزرگ پیشرفت اجتماعی یاد کنند. پدیده‌ای که یک ابزار جدید برای خدمت به اجتماع عرضه کرده است. وسیله‌ی درمانی تازه‌ای که بر پایه‌ی همبستگی در ابتلا به یک بیماری مشترک بنا شده است و در بهبود بسیاری از امراض دیگر بشر نیز می‌تواند مؤثر واقع شود."

1993

1993

نظریه‌ی مذهبی

در مورد الکی‌های گمنام

تقریباً تمام روحانیون مذاهب مختلف دعای خیرشان را نثار الکی‌های گمنام کرده‌اند.

پدر روحانی ادوارد داوولینگ^۱ (Edward Dowling) می‌گوید: "الکی‌های گمنام پدیده‌ای است طبیعی، لیکن در نقطه‌ای قرار دارد که طبیعت در نزدیک‌ترین حالت خود با ماوراءالطبیعه قرار می‌گیرد. نقطه‌ای که در آن حقارت تبدیل به فروتنی می‌شود. در موزه‌های آثار هنری و یا کنسرت‌های سمفونی یک حالت روحانی وجود دارد و کلیسای کاتولیک استفاده از آن را تأیید می‌کند. در مورد الکی‌های گمنام هم این حالت روحانی وجود دارد و شرکت کاتولیک‌ها در آن تقریباً بدون استثناء باعث می‌شود که کاتولیک‌های سُست تبدیل به کاتولیک‌های بهتری شوند."

مجله کلیسای حیات (Episcopal) می‌نویسد: «اساس روش الکی‌های گمنام، مبتنی بر این اصل حقیقی ادیان است که انسان تا به دیگران کمک نکند، به خود هم نمی‌تواند کمک کند. برنامه‌ی الکی‌های گمنام را اعضای آن "خود بیمه‌گی" می‌نامند. این خود بیمه‌گی باعث شده است که آنها از لحاظ جسمانی، عقلانی و روحانی بازسازی شوند و صدها زن و مردی که بدون این روش درمانی منحصر به فرد و مؤثر، امیدی برای‌شان نبود عزت‌نفس خود را مجدداً به دست آورند».

^۱ پدر اد یک دوست قدیمی و فوق‌العاده‌ی الکی‌های گمنام که در بهار سال ۱۹۶۰ درگذشت

در ضیافت شامی که "جان دی. راکفیلر" جهت معرفی الکلی‌های گمنام برپا کرده بود، "دکتر هری امرسون فاسدیک" اظهار داشت: «به نظر من از دیدگاه روان‌شناسی، مزیتی در روش این جمعیت وجود دارد که نمی‌توان مشابهی برای آن پیدا کرد. تصور می‌کنم در صورتی که با این پدیده، عاقلانه برخورد شود که گویا همین‌طور هم هست، امکانات آینده‌ی این پروژه از حدود تصورات ما خارج باشد».

چطور با الکلی‌های گمنام

تماس حاصل کنیم؟

در بیشتر شهرهای آمریکا و کانادا گروه‌های الکلی‌های گمنام وجود دارند. آدرس ما را از طریق راهنمای تلفن، دفتر روزنامه، ایستگاه پلیس و یا تماس با روحانیون محل می‌توانید پیدا کنید. در شهرهای بزرگ گروه‌ها معمولاً دفتری دارند تا الکلی‌ها و خانواده‌های‌شان بتوانند برای ترتیب دادن مصاحبه و بستری شدن در بیمارستان‌ها و غیره از آن استفاده کنند. این دفاتر به نام مراکز الکلی‌های گمنام یا AA در دفتر تلفن ثبت شده‌اند.

مرکز خدمات بین‌المللی الکلی‌های گمنام در آمریکا- شهر نیویورک است و هیئت‌امناء خدمات عمومی، معتمدین مسئول در دفتر خدمات عمومی، مؤسسه‌ی خدمات جهانی و مجله‌ی ماهانه‌ی (Grapevine) در همین مرکز هستند.

اگر نمی‌توانید الکلی‌های گمنام را در اطراف خود پیدا کنید از وبسایت ما www.aa.org بازدید کنید یا با دفتر مرکزی ما تماس بگیرید تا فوراً آدرس نزدیک‌ترین گروه را برای‌تان ارسال کنیم. در صورتی که گروهی در نزدیکی شما وجود نداشته باشد از شما دعوت خواهد شد از طریق نامه‌نگاری که تأثیر زیادی در تضمین هُشیاری شما دارد با ما مکاتبه کنید اگر شما دوست یا فامیلی دارید که الکلی است و تمایلی نسبت به الکلی‌های گمنام از خود نشان نمی‌دهد پیشنهاد می‌کنیم با دفتر مرکزی گروه‌های خانوادگی "الانان" تماس بگیرید. این دفتر که مرکز جهانی گروه‌های خانواده‌الانان است اکثراً از همسران و دوستان اعضای الکلی‌های گمنام تشکیل شده است. شما می‌توانید آدرس نزدیک‌ترین گروه منطقه خود را از طریق این دفتر پیدا کنید و در مورد مشکلات و مطالب خود با آنها مکاتبه کنید.

مفاهیم دوازده‌گانه (فُرم کوتاه)

"دوازده‌قدم" الکی‌های گمنام اصولی هستند برای بهبودی شخصی، سنت‌های دوازده‌گانه وحدت اعضاء را تضمین می‌کنند. "دوازده مفهوم برای خدمات جهانی" که در سال ۱۹۶۲ توسط Bill W یکی از بنیان‌گذاران سازمان نوشته شده، تعدادی از اصول مربوط به هم را عرضه می‌کند تا اطمینان حاصل کنند که اجزای مختلف ساختار خدماتی الکی‌های گمنام در برابر کسانی که به آنها خدمت می‌کند همواره پاسخ‌گو و مسئول باقی بماند.

«فُرم کوتاه مفاهیم» که در زیر می‌آید در سال ۱۹۷۴ توسط «کنفرانس خدمات عمومی» تهیه شده است.

۱- مسئولیت پایانی و اختیارات نهایی برای خدمات جهانی AA بایستی همواره بر پایه‌ی وجدان جمعی کل انجمن ما استوار گردد.

۲- کنفرانس (شورا) خدمات عمومی AA، تقریباً برای همه‌ی مقاصد عملی انجمن تبدیل به صدای فعال و وجدان مؤثر کل جمعیت ما در امور و مسائل جهانی‌اش گشته است.

۳- ما بایستی برای اطمینان از رهبری مؤثر، به هر یک از اجزاء AA - اعم از شورا، هیئت خدمات عمومی و دفاتر و بخش‌های خدماتی آن، کارکنان، کمیته‌ها و هیئت‌های اجرایی - "حق تصمیم‌گیری" در چارچوب سنت‌ها داده و زمینه‌ی آن را فراهم نماییم.

۴- در تمام سطح‌های مسئولیت، بایستی به صورت سنتی "حق شرکت کردن" را فراهم آوریم، که اجازه‌ی رأی دادن به نمایندگی از بخش‌های متناسب و معقول جهت انجام مسئولیتی که هر یک به عهده گرفته است را امکان‌پذیر می‌سازد.

۵- در سرتاسر ساختار ما به‌طور سنتی "حق درخواست رسیدگی" بایستی یا برجا باشد، در این صورت نظر و عقیده‌ی اقلیت شنیده خواهد شد و شکایت‌های شخصی با دقت رسیدگی خواهد گردید.

۶- به صلاح‌دید کنفرانس (شورا)، ابتکار عمل اصلی و مسئولیت فعال در (حل) بیشتر مسائل پیش‌روی خدمات جهانی بایستی در اختیار اعضاء معتمد شورا که به‌عنوان هیئت معتمدین فعالیت می‌کنند باشد.

۷- منشور و آیین‌نامه‌های هیئت خدمات عمومی Board Service General ابزارهایی قانونی هستند که به معتمدین این امکان را می‌دهند که امور خدمات جهانی را مدیریت و راهبری نمایند.

منشور و آیین‌نامه‌ی شورا سندی قانونی نمی‌باشد اما بر سنت‌ها و سید (مالی) AA جهت مؤثر واقع شدن نهایی، متکی می‌باشد.

۸- معتمدین، طراحان اصلی و اداره‌کنندگان خط‌مشی‌های کلی و امور مالی می‌باشند. آنها متولی و ناظر بر بخش‌ها و دفاتری که جداگانه ثبت می‌گردند و سرویس‌های فعال مستمر (آنها) می‌باشند، این امر از طریق انتخاب کلیه‌ی گردانندگان این نهادها (توسط معتمدین) محقق می‌گردد.

۹- رهبری خدماتی مطلوب در تمام سطوح AA برای اطمینان از صحت و درستی عملکرد ما در آینده ضروری می‌باشد. رهبری خدمات جهانی که روزگاری توسط بنیان‌گذاران انجمن انجام گرفت اکنون باید ضرورتاً توسط معتمدین به‌عهده گرفته شود.

۱۰- متناسب با هر مسئولیت خدماتی بایستی اختیاراتی متناظر در نظر گرفته شود، به طوری که این اختیارات به خوبی تعریف شده باشند.

۱۱- معتمدین بایستی همیشه بهترین کمیته‌ها، گردانندگان نهادهای خدماتی، مسئولین اجرایی، کارکنان و مشاورین ممکن را دارا باشند. ترکیب، ویژگی‌ها،

فرآیند و پروسه‌های انتصابات، حقوق و وظایف، همواره مسائلی هستند که نیاز به توجه جدی خواهند داشت.

۱۲- کنفرانس (شورا) بایستی ناظر بر روح سنت‌های AA باشد، مراقب باشد که هیچ‌گاه خطر تبدیل شدن به جایگاه ثروت و قدرتِ مخاطره‌آمیز در آن وجود نداشته باشد، که بودجه‌ها و پس‌اندازِ کافی جهت امور اجرایی در رأس اصول مالی قرار گیرد، که هیچ یک از اعضای خود را در موقعیتی بدون احراز شرایط و فراتر از سایرین قرار ندهد، که تمامی تصمیمات مهم را بر پایه‌ی تبادل نظرِ جمعی، رأی‌گیری و در هر کجا که امکانش بود بر اساس توافق حداکثری اتخاذ نماید. که در فعالیت‌هایش هرگز انتقام‌جویی شخصی و انگیزه‌ی نزاع و بحث و جدلِ عمومی وجود نداشته باشد، که هیچ زمان حکومتی عمل نکند و مثل جمعیتی که به آن خدمت می‌کند همواره در فکر و عمل دموکراتیک باقی بماند.

بیل دابلیو - ۱۹۶۲