

# القطرهای گمنام

ترجمه‌ی فارسی



# الکلرهای منم

Alcoholics Anonymous

داستان هزاران زن و مردی است  
که از بیماری الکلیسم بهبود یافته‌اند.

کمیته نشریات

ترجمه فارسی  
چاپ سوم انگلیسی

Alcoholics anonymous world services. Inc. New York City

1993

انجمن خدمات جهانی الکلی های گمنام ۱۹۹۳  
حق طبع محفوظ است.  
ترجمه از متن انگلیسی  
حق طبع متن انگلیسی این اثر نیز با انجمن خدمات جهانی الکلی های گمنام است.  
شهر نیویورک در ایالت نیویورک  
نقل و اقتباس این ترجمه به هر شکل، بدون اجازه کتبی دفتر خدمات جهانی الکلی های  
گمنام ممنوع است.  
چاپ اول ۱۹۹۳

1993 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

All Rights Reserved

Translated from English

The copyright of the English language Version of this work is also woned by

A.A. w.S. New York, New York.

Alcoholics Anonymous and A.A. are registered trademarks of A.A world Services.

Inc

No part of this translation may be duplicated in any form without the First printing

1993

ISBN 050--916856-X

1993 Alcoholics Anonymous World Services, Inc

P.O.Box 459

Grand Central Station

New York. NY 101163 U.S.A

Printed in the U.S.A

## فهرست مطالب

۱۳	پیشگفتار چاپ اول
۱۵	پیشگفتار چاپ دوم
۲۱	پیشگفتار چاپ سوم
۳۲	نظریه یک پزشک
۳۳	فصل اول: داستان بیل
۴۹	فصل دوم: راه نجات وجود دارد
۶۱	فصل سوم: مطالبی چند در مورد الکلیسم
۵۷	فصل چهارم: منکران وجود خدا و بی اعتقادان
۹۸	فصل پنجم: چگونگی عملکرد
۱۰۳	فصل ششم: شروع اقدامات
۱۱۹	فصل هفتم: کار کردن با دیگران
۱۳۳	فصل هشتم: خطاب به همسران
۱۵۱	فصل نهم: خانواده
۱۶۵	فصل دهم: خطاب به صاحبان کار
۱۷۹	فصل یازدهم: چشم انداز آینده
۱۹۳	کابوس دکتر باب
۲۰۳	سنت‌های الکلی‌های گمنام
۲۰۵	سنت‌های دوازده گانه
۲۰۷	متن کامل سنت‌های دوازده گانه
۲۱۱	تجربه روحانی
۲۱۳	نظریه پزشکی در مورد الکلی‌های گمنام
۲۱۵	جایزه لاسکر
۲۱۵	The Lasker A Ward
۲۱۷	نظریه مذهبی در مورد الکلی‌های گمنام
۲۱۹	چطور با الکلی‌های گمنام تماس حاصل کنیم؟
۲۲۰	مفاهیم دوازده‌گانه (فرم مختصر)



## تعریف الکلی‌های گمنام

الکلی‌های گمنام انجمن زنان و مردانی است که با بهره‌گیری از تجربه و امید و اتکا به یکدیگر برآند تا مشکل مشترک‌شان را حل کنند و دیگر مبتلایان را نیز در بهبودی از بیماری الکلیسم<sup>۱</sup> یاری دهند.

تنها لازمه‌ی عضویت تمایل به ترک الکل است. در الکلی‌های گمنام حق عضویتی وجود ندارد و ما از طریق شرکت داوطلبانه در مخارج انجمن، خودکفا هستیم. الکلی‌های گمنام با هیچ انجمن سیاسی، دینی و یا اجتماعی پیوستگی ندارد و مایل به موضع‌گیری در مسائل اجتماعی نیست و هیچ اصولی را رد یا قبول نمی‌کند، هدف اصلی ما «هشیاری»<sup>۲</sup> و کمک به دیگر الکلی‌ها است تا به ترک الکل موفق شوند.

---

۱- Alcoholism اعتیاد به الکل

۲- Sobriety در این کتاب هشیار به کسی گفته می‌شود که افکار و احساساتش تحت تأثیر الکل و یا هر عنصری که مشاعر و احساسات را از حالت طبیعی خارج کند، نباشد. مترجم.



## پیشگفتار چاپ اول به زبان فارسی

کتابی که در دست شما است برای اولین بار در سال ۱۹۳۹ به چاپ رسید. در آن دوران تعداد اعضاء انجمن الکلی های گمنام در حدود ۱۰۰ نفر بود. از آن زمان تا به حال این کتاب به ۲۵ زبان مختلف ترجمه شده است. در تاریخ چاپ این کتاب (زمستان ۹۳-۱۹۹۲) تعداد کل الکلی های گمنام در سطح دنیا به بیش از دو میلیون نفر رسیده است که تخمین بسیار محافظه کارانه ای است. این عده در ۱۹۶/۰۰۰ گروه که در ۱۳۳ کشور مختلف تشکیل می شود گرد هم می آیند.

این ترجمه محتوی متن اصلی برنامه الکلی های گمنام برای بهبودی از بیماری الکلیسم است. پیام این برنامه طی پنجاه سال گذشته همچنان دست نخورده باقی مانده است. با آنکه بعضی مطالب و مثالهای کتاب، منعکس کننده واقعیات اجتماعی و تاریخی پنجاه سال قبل آمریکاست، با اینحال به نظر می رسد که پیام اصلی برنامه الکلی های گمنام به سادگی قابل انتقال است. اصول اصلی این برنامه، بدون در نظر گرفتن اینکه به چه زبانی ترجمه شده باشد، در سراسر جهان با موفقیت روبرو شده است و افراد مختلف، در سنین متفاوت و با ملیت های گوناگون آن را مورد استفاده قرار داده اند. اختلافات زبانی، سنتی، اجتماعی، طبقاتی، جنسی و نژادی که معمولا در راه فعالیت های بشری موانع بزرگی ایجاد کرده اند، به نظر نمی رسد در راه انتقال مؤثر پیام ما خللی ایجاد کرده باشند. پیامی که اساسش اشتراک در تجربیات دردناک گذشته است و ریشه در قلب انجمن پر عشقی دارد که ماورای شرایط سنی و موقعیت اجتماعی افراد است.



## دییاجه

این ترجمه سومین چاپ 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. در سال ۱۹۵۵ چاپ دوم این کتاب به طبع رسید و بیش از ۱/۱۵۰/۰۰۰ نسخه از آن وارد بازار شد.

از آنجا که این کتاب به صورت مرجع و راهنمای جمعیت ما درآمده 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 برنامه بهبودی الکی‌های گمنام را توصیف می‌کند در جریان تجدید چاپ دوم و سوم دست نخورده باقی مانده است. قسمت «نظریه یک پزشک» نیز دقیقاً به همان صورتی که در چاپ اول به وسیله بانی بزرگ پزشکی ما، دکتر سیلک ورت فقید در سال ۱۹۳۹ نوشته شد بجا مانده است. در چاپ دوم، تبصره‌های آخر کتاب، سنت‌های دوازده‌گانه و راهنمای چگونگی تماس با الکی‌های گمنام به کتاب اضافه شده است.



## پیشگفتار چاپ اول

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

ما الکی‌های گمنام بیش از یکصد نفر مرد و زنی هستیم که از یک حالت ظاهراً لاعلاج فکری و جسمی 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 فکرمی‌کنیم 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 بردارد.

ما برایمان گمنام ماندن اهمیت فراوانی 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 گوئیم. ما اکثراً یا حرفه‌ای برای خود داریم و یا در کار تجارتیم و اگر تقاضا زیاد باشد دیگر نمی‌توانیم درست به کار و زندگی 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 مقاله نویسی در نشریات از ذکر شهرت خودداری کنند و به جای آن خود را عضوالکی‌های گمنام معرفی کنند. ما از اعضای ارتباطات جمعی نیز جداً تقاضا می‌کنیم که این مطلب را رعایت کنند زیرا مراعات آن شدیداً در کار ما مؤثر است.

سازمان ما یک سازمان متداول و معمولی نیست و برای عضویت در آن مخارج و حق عضویتی مطالبه نمی‌شود، تنها لازمه عضویت در انجمن ما تمایل صادقانه به ترک الکل است. ما به هیچ مذهب، فرقه یا تیره بخصوصی بستگی نداریم و در عین حال با هیچکس هم مخالف نیستیم. تنها آرزوی ما کمک به مبتلایان به الکل است. مادر 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 این گونه موارد آنها را یاری دهیم.  
به سئوالات جوامع علمی، پزشکی و مذهبی با اشتیاق پاسخ می‌گوئیم.

**الکلی‌های گمنام**

## پیشگفتار چاپ دوم

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

از زمان نوشته شدن پیشگفتار اولیه کتاب در سال ۱۹۳۹ تاکنون معجزه بزرگی شامل حال جمعیت ما شده است. در چاپ اول اظهار امیدواری کردیم که «در آینده هر الکلی به هر جا سفر کند انجمن الکلی‌های گمنام را در دسترس خود پیدا خواهد کرد» و نوشتیم که «در حال حاضر گروه‌های دو، سه و پنج نفره در نقاط مختلف تشکیل شده است.»

از چاپ اول کتاب تا چاپ دوم (سال ۱۹۵۵) شانزده سال گذشته است. در این مدت کوتاه تعداد گروه‌های الکلی‌های گمنام به ۶/۰۰۰ و تعداد اعضای بهبود یافته 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 اسکانندیناوی، 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 پیش درآمدی برای یک آینده به مراتب روشن‌تر است.

جرقه اولین گروه الکلی‌های گمنام در ماه جون سال ۱۹۳۵ در شهر اکرون در ایالت اوهایو زده شد. این جرقه در اثر صحبت‌هایی که بین یک فروشنده سهام نیویورکی و یک پزشک اکرونی ردوبدل شد بوجود آمد. فروشنده مذکور شش ماه قبل در اثر ملاقات با دوستی که عضو گروه آکسفورد آن زمان بود، بدنبال یک تجربه ناگهانی روحانی، وسوسه مشروب‌خواری خود را از دست داده بود.

به این شخص از طرف دکتر ویلیام سیلک‌ورت (William D. Silkworth Dr) فقید، متخصص الکلیسم اهل نیویورک کمک‌های زیادی شده بود. دکتر سیلک‌ورت کسی است که از نظر

اعضای ما مرتبه‌ای چون مرتبه مقدسین در جرگه پزشکان دارد و شما داستان اوائل 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 فروشنده نیویورکی از همین پزشک آموخته بود. با آنکه فروشنده نیویورکی نمی‌توانست تمام اصول گروه اکسفورد را بپذیرد اما مجاب شده بود که تهیه یک ترازنامه اخلاقی، اعتراف به ضعف‌های شخصیت، جبران خسارات کسانی که زیان دیده بودند، کمک به دیگران و اتکا و اعتقاد به خدا لازم است.

قبل از سفر به اکرون فروشنده 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 ۶ ماه هشیار باقی بماند. روزی این مرد برای انجام یک کار تجارتي به اکرون می‌رود اما کارش با شکست مواجه می‌شود. او در حالیکه می‌ترسید مبادا دوباره به مشروب‌خواری کشیده شود ناگهان متوجه می‌شود که برای حفظ خود لازم است پیام خود را به یک الکلی دیگر برساند و این الکلی یک پزشک اکرونی از آب درآمد.

این پزشک اکرونی چندین بار برای پیدا کردن راه حل مشروب‌خواری خود به فلسفه‌های روحانی رو آورده بود اما موفق نشده بود و وقتی فروشنده نیویورکی، الکلیسم و لاعلاجی آن را به صورتی که دکتر سیلک‌ورت توصیف کرده بود برایش تعریف کرد، چنان با میل و رغبت شروع به دنبال کردن راه حل روحانی مشکل خود کرد که تا آن وقت برایش سابقه نداشت. او هشیار 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 الکلی، با یک الکلی دیگر در بهبودی او نقشی حیاتی دارد.

بدین ترتیب این دو مرد تقریباً بطور دیوانه‌واری شروع به کار با الکلی‌هایی که به بیمارستان دولتی شهر اکرون می‌آمدند کردند. اولین بیمار آنها که دیگر به آخر خط رسیده بود فوراً بهبود پیدا کرد و الکلی گمنام شماره ۳ شد و پس از آن هم دیگر هرگز دست به مشروب نزد. این کار تا آخر تابستان سال ۱۹۳۵ در

اکرون ادامه یافت. با آنکه آنها در کار خود شکستهای زیادی خوردند اما گهگاه موفقیت‌های امیدوارکننده‌ای هم داشتند. وقتی در پائیز سال ۱۹۳۵ فروشنده سهام به نیویورک بازگشت، در واقع بدون آنکه کسی بداند اولین گروه الکلی‌های گمنام تشکیل شده بود.

در اواخر سال ۱۹۳۷ تعداد اعضایی که هشیاریشان دوام چشمگیری پیدا کرده بود به حدی رسید که مجاب شدند نورامیدی در افق تاریک زندگی الکلی‌ها شروع به درخشش کرده است.

دومین گروه کوچک به فوریت در نیویورک تشکیل شد. همچنین الکلی‌های پراکنده‌ای که ایده اولیه را از گروه اکرون یا نیویورک کسب کرده بودند در حال به راه انداختن گروه‌های دیگری در نقاط مختلف بودند.

بالاخره گروه‌ها احساس کردند زمان آن رسیده است که پیام و تجربه بی‌نظیر خود را با دنیا در میان بگذارند. این تصمیم در بهار سال ۱۹۳۹ به مرحله عمل درآمد و کتاب ما وارد بازار شد. در آن زمان تعداد اعضاء حدوداً به ۱۰۰ نفر مرد و زن رسیده بود و جمعیت نوپای ما که هنوز اسمی نداشت به نامی که بر روی کتاب خود (الکلی‌های گمنام) گذاشته بودیم معروف شد. بدین ترتیب پرواز کورکورانه ما به سررسید و جمعیت الکلی‌های گمنام وارد دوره جدیدی از پیشرفت خود شد.

همزمان با نشر این کتاب جدید اتفاقات مهمی شروع به شکل گرفتن کردند. دکتر هری امرسون فاسدیک (Harry Emerson Fosdick) کشیش معروف کتاب ما را مرور کرد و مورد تأیید قرار داد.

در پائیز سال ۱۹۳۹ فولتون اورسلر (Fulton Oursler) سردبیر وقت مجله آزادی مقاله‌ای به نام «الکلی‌ها و خدا» در نشریه خود چاپ کرد. در نتیجه این مقاله حدود هشتصد تقاضا به دفتر کوچک نیویورک که در این فاصله به راه افتاده بود رسید. این دفتر به هر تقاضایی با دقت پاسخ می‌داد و برای متقاضیان کتاب و جزوه می‌فرستاد و همچنین اعضایی را که به مأموریت‌های کاری می‌رفتند به متقاضیان جدید معرفی می‌کرد. گروه‌های بسیاری تشکیل شدند و با کمال تعجب همه دریافتند که پیام پستی هم به خوبی پیام لفظی

تأثیر می گذارد. در اواخر سال ۱۹۳۹ تعداد الکلی هائی که در حال بهبود بودند حدود ۸۰۰ نفر تخمین زده می شد.

در بهار سال ۱۹۴۰ آقای جان راکفلر (John D. Rockefeller) مهمانی شامی برای دوستان خود ترتیب داد و از اعضای الکلی های گمنام دعوت کرد تا در آن داستان های خود را برای مدعوین بازگو کنند. پخش خبر این واقعه در سطح ارتباطات جمعی دنیا باعث شد که تقاضاهای بسیاری دوباره سرازیر شوند و مردم در کتابفروشی ها به دنبال کتاب الکلی های گمنام بگردند. در مارچ سال ۱۹۴۱ تعداد ما به ۲/۰۰۰ نفر رسید. پس از مدتی جک الکساندر (Jack Alexander) سرمقاله جامعی در نشریه (Post Saturday Evening) درباره الکلی های گمنام نوشت و چنان تصویر مجاب کننده ای از جمعیت ما برای عموم نقاشی کرد که سیل الکلی های نیازمند کمک سرازیر شد. در پایان سال ۱۹۴۱ تعداد اعضاء به ۸/۰۰۰ نفر بالغ شد و رشد تصاعدی جمعیت ما به نهایت خود رسید و الکلی های گمنام به صورت یک سازمان ملی درآمد.

دوران قبل از بلوغ جمعیت ما، دوران دلهره انگیز و همچنین هیجان آوری بود، آزمایشی که ما در پیش داشتیم این بود که آیا این همه الکلی که سابقاً همگی نامتعادل بوده اند، خواهند توانست با یکدیگر کنار بیایند و در کارها با هم مشارکت کنند؟ آیا جروبحتی 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 الکلی های گمنام شود بوجود نخواهد آمد؟ طولی نکشید که کلیه مشکلات ذکر شده یک یک گروهها را دربر گرفت. در اثر این تجربه ترس آور که ابتدا در کارمان وقفه می انداخت، این تعهد در جمعیت شکل گرفت که الکلی های گمنام باید متحد باشند و الاً در جدایی خواهند مرد. ما می بایستی یا یکپارچه می شدیم یا صحنه را ترک می کردیم.

همانطور که اصولی را که فرد الکلی بتواند بر مبنای آن زندگی کند کشف کرده بودیم، می بایستی اصولی را پیدا می کردیم که به کمک آن گروهها و الکلی های گمنام در جمع بتوانند به حیات خود ادامه دهند و مثمر تر باشند. ما فکر کردیم هیچ مرد یا زن الکلی نباید از عضویت در جمعیت ما محروم شود. پیشوایان ما می توانند 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 خدمات‌تیمان خط مشی روابط عمومی برپایه 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 هیچ گونه شرایطی کسی را تأیید نکنیم، به کسی وابستگی نداشته باشیم و وارد جنجال‌های اجتماعی 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 فوق‌العاده 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 سروسامان یافتن خانواده‌های از هم گسیخته، در همه جا مردم را تحت تأثیر قرار می‌داد. ۵۰ درصد از کسانی که به الکی‌های گمنام می‌آمدند و واقعاً کوشا بودند فوراً ترک می‌کردند و هشتاد باقی می‌ماندند. ۲۵ درصد پس از چندین لغزش هشیار می‌شدند و از مابقی، آنهایی که با جمعیت در تماس می‌ماندند تا حدی بهتر می‌شدند. هزاران الکی دیگر به چند جلسه الکی‌های گمنام آمدند و در اوائل به نتیجه رسیدند که طالب برنامه ما نیستند اما تعداد کثیری از آنها (حدود دو سوم) به مرور زمان بازگشتند.

دلیل دیگر پذیرش اجتماعی و همه‌جانبه الکی‌های گمنام، دوستان و هواداران جمعیت ما بودند. دوستان جامعه پزشکی، مذهبی و وسائل ارتباط جمعی و همینطور افراد بیشمار دیگری به صورت حامیان پروپاقرص جمعیت ما درآمدند در صورتی که پشتیبانی این افراد نبود پیشرفت ما به حداقل می‌رسید، توصیه‌های دوستان اولیه 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 جامعه پزشکی و مذهبی در سطح گسترده همکاری می‌کنیم. از آنجا که الکل ملاحظه هیچ کس را نمی‌کند، نتیجتاً کلیه طبقات مختلف اجتماع 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، کلیسی، هندو و تعدادی مسلمان و بودائی هم یافت می‌شود. بیش از ۱۵ درصد از جمعیت ما را زنان تشکیل می‌دهند.

در حال حاضر رشد جمعیت ما در حدود سالی ۷ درصد است، در دنیا میلیون‌ها الکلی و یا کسانی که استعداد آن را دارند وجود دارد و ما فقط تعداد محدودی از آنها را در بر گرفته‌ایم. به احتمال زیاد ما هرگز نخواهیم توانست مشکل الکل را با تمام جوانبش کلاً از میان برداریم. در مورد درمان فرد الکلی هم ما مسلماً هیچگونه انحصاری نداریم اما آرزو می‌کنیم آنهایی که هنوز جوابی برای مشکل خود پیدا نکرده‌اند، در صفحات این کتاب آنرا بیابند و در این شاهره آزادی به ما پیوندند.

## پیشگفتار چاپ سوم

همزمان با نشر چاپ سوم این کتاب در مارچ سال ۱۹۷۶ تعداد اعضای الکلی‌های گمنام در سطح دنیا حدود ۱/۰۰۰/۰۰۰ نفر تخمین زده شد و تعداد گروهها در ۹۰ کشور مختلف به ۲۸/۰۰۰ رسید.<sup>۱</sup>

سرشماری گروههای ما در آمریکا و کانادا نشان می‌دهد که نه تنها تماس الکلی‌های گمنام با افراد بیشتر و بیشتر شده است بلکه محدوده تماس ما هم گسترده‌تر شده است. اکنون زنها یک چهارم از جمعیت ما را تشکیل می‌دهند و در میان اعضای جدیدترین رقم به یک سوم می‌رسد. حدود ۷ درصد از اعضاء کمتر از ۳۰ سال دارند و بسیاری از آنها در نوجوانی خود هستند.<sup>۲</sup>

اینطور به نظر می‌رسد که اصول اساسی الکلی‌های گمنام برای بهبودی افرادی که روال زندگی متفاوتی دارند نیز به همان صورتیکه برای افراد کشورهای مختلف مثمر بوده است مفید است. قدمهای دوازده‌گانه که برنامه ما در آن خلاصه شده است ممکن است در کشوری (The Twelve Steps) و در کشوری دیگر (Les Douze Etape) نامیده شود اما هر دو دقیقاً همان راهی را که اعضای اولیه جمعیت برای بهبودی خود پیمودند نشان می‌دهند. با آنکه حجم این انجمن از هر لحاظ به مراتب بزرگتر شده است اما در اساس ساده و خصوصی باقیمانده است. همه روزه در نقطه‌ای از دنیا بهبودی در جریان است و این جریان وقتی شروع می‌شود که یک الکلی با یک الکلی دیگر صحبت می‌کند و تجربه، نیرو و امید خود را با او درمیان می‌گذارد.

۱ - در سال ۱۹۹۰ در ۱۳۴ کشور مختلف تعداد گروهها به ۸۷/۰۰۰ رسیده است.

۲ - در سال ۱۹۹۰ یک سوم اعضاء را زنان تشکیل می‌دهند و در حدود یک پنجم اعضاء سنشان کمتر از سی سال است.



## نظریه یک پزشک

ما اعضای الکلی‌های گمنام معتقدیم که خواننده کتاب مایل است از ارزش پزشکی برنامه بهبودی ما مطلع شود. طبیعتاً گواهی متقاعدکننده باید از طریق پزشکانی داده شود که عذاب ما را از نزدیک به چشم دیده‌اند و شاهد بازگشت ما به سلامتی نیز بوده‌اند. پزشک ارشد یک بیمارستان مشهور که متخصص بیماری الکلیسم و اعتیاد است، نامه زیر را برای الکلی‌های گمنام مرقوم داشت.

بدینوسیله به اطلاع می‌رساند:

اینجانب متخصص مداوای الکلی‌ها 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 عقیده من مرض الکلیسم این مرد از نوع بی‌درمان بود.

او در طول بار سوم بستری شدنش نظریات بخصوصی در مورد امکان بهبودی خود پیدا کرده بود و در میان گذاردن این ایده‌ها با الکلی‌های دیگر قسمتی از برنامه بهبودی او را تشکیل می‌داد. این شخص پس از درمیان گذاردن ایده‌های خود با الکلی‌ها، از آنها می‌خواست که به همان ترتیب ایده‌های مذکور را با الکلی‌های دیگر درمیان بگذارند. این روش اکنون تبدیل به پایه و اساس انجمن سریع‌الرشد این مردان و خانواده‌های آنها شده است و به نظر 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 است که روشهای دیگر در مورد آنها به هیچ وجه کاری از پیش نبرده است. این حقایق ظاهراً از دیدگاه پزشکی اهمیت فراوانی دارند و به احتمال زیاد این گروه با رشد سریع ذاتی خود می‌تواند بدعت‌گذار فصل

جدیدی در تاریخچه الکلیسم باشد. این مردان در واقع قادرند راه حلی 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**  
**دکترویلیام سیلک ورت**  
**(William D. Silkworth)**

پزشکی که به درخواست ما نامه بالا را نوشته است بر ما منت گذاشت و در نامه دیگری که در همین فصل به نظر خواهد رسید عقاید خود را به تفصیل تشریح کرد. طبق اظهارات این پزشک، مایی 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 زیاد با واقعیات 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 مطمئنیم که ما جسماً هم بیمار بوده‌ایم. به اعتقاد ما هر تصویری که این جنبه جسمی بیماری الکلیسم را دربر نگیرد تصویر کاملی نیست.

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

با آنکه راه حل ما زمینه‌ای روحانی و همچنین انسانی 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 می نویسد:

به نظر من موضوع این کتاب اهمیت فوق العاده‌ای برای افراد معتاد به الکل دارد. من به عنوان کسی که سالها تجربه مدیریت یکی از قدیمی‌ترین مراکز ترک مخدرات و الکل را داشته است 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 الکی‌ها شدیداً لازم است اما پیاده کردن آن مشکلات فراوان و خارج از حد تصویری دربر دارد. ما با داشتن استانداردهای بسیار مدرن و دید علمی‌ای 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 فرم گرفت و او بلافاصله آنها را به مرحله عمل درآورد.

این شخص بعدها از ما تقاضا کرد به او اجازه داده شود تا داستان خود را برای بیمارانش بازگو کند و ما با شک و تردید قبول کردیم. نتیجه پیگیری ما در مورد این افراد بسیار جالب است و در واقع بسیاری از آنها شگفت‌آورند از خودگذشتگی، در کار نبودن هرگونه انگیزه انتفاعی و احساس همبستگی آنها واقعاً برای من که سالهاست در رشته مداوای الکی‌ها حمات کسالت‌آوری کشیده‌ام بسیار الهام‌بخش است. آنها به خود اعتقاد دارند و خیلی بیشتر از آن به نیروئی ایمان دارند که الکی‌های مزمن را از دروازه‌های مرگ بیرون می‌کشد. البته قبل از هرچیز عطش مشروب و یا ویار که یک حالت جسمی است باید در الکی آرام شود تا بلکه روندهای 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 زائیده آلرژی این افراد به الکل است و پدیده و یار 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 اعتیاد در این گونه افراد فرم گرفت و متوجه شدند که نمی‌توانند از الکل دست بردارند، وقتی اعتماد به نفس از دست رفت و اتکا به منابع نیروهای انسانی را از دست دادند، مشکلاتشان روی هم انباشته می‌شود و حلشان شدیداً مشکل 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 تمام موارد اگر قرار است این افراد زندگی جدیدی برای خود بیافرینند، باید اساس ایده‌هایشان از یک نیروی مافوق سرچشمه گرفته باشد.

اگر کسانی فکر کنند 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 کج خیال‌ترین آنها هم از اینکه ما این جنبش را پذیرفته‌ایم و تشویق می‌کنیم تعجبی نخواهد کرد. ما پس از سالها تجربه احساس می‌کنیم هیچ چیز به اندازه 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 می‌کنند

مشروب به آنها لطمه می‌زند اما پس از مدتی قدرت تمیزبین 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 گیلاس مشروب می‌توانند احساس آرامش و راحتی را دوباره تجربه کنند. آنها از اینکه می‌بینند دیگران بدون دردسرو تقاص بعدی مشروب می‌خورند متعجب می‌شوند. پس از آنکه یک الکی دوباره تسلیم خواسته مشروب‌خواری خود شد، همچنانکه بسیاری از آنها می‌شوند، پدیده و یار در او نمایان می‌شود و سلسله مراتب دورانی و معروف مشروب‌خواری آغاز خواهد شد و با پشیمانی به تصمیم‌گیری جدی در ترک همیشگی مشروب منتهی می‌شود. این جریان بطور مرتب تکرار خواهد شد و تا یک تحول اساسی روانی در شخص بوجود نیاید امید چندانی به بهبودی او نمی‌توان داشت.

با آنکه ممکن است برای کسانی که الکیسم را درک نمی‌کنند عجیب به نظر برسد اما به مجرد تحول درونی، همان شخصی که محکوم به نظر می‌رسید و امیدی 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 بیماران من مستعصانه و با خلوص التماس می‌کردند که «دکتر دیگه نمی‌تونم اینجوری 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 بطور 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 تحول درونی لازم را به وجود آورد. با آنکه نتایج بهبودی‌های حاصل از معالجات روانپزشکی چشمگیر است، ما پزشکان باید اعتراف کنیم که جمعاً موفقیت چندانی در

این مورد نداشته‌ایم. در بسیاری از موارد الکلی‌ها به معالجات روانپزشکی واکنش نشان نمی‌دهند. من با کسانی که می‌گویند الکلیسم کلاً یک مشکل کنترل فکری است هم عقیده نیستم. من مردان زیادی را می‌شناسم که ماهها روی قرارداد یا کسبی که امید زیادی داشت زحمتها کشیده‌اند اما درست یک روز قبل از آنکه کار به نتیجه برسد دوباره مشروب خورده‌اند و پس از آنکه پدیده و یار، تمام مسائل دیگر را تحت الشعاع قرار داد، دیگر نتوانسته‌اند به کار مهم خود برسند. علت ادامه مشروب‌خواری این مردان فرار نبوده است. آنها مشروب می‌خورده‌اند تا و یار بدنی خود را که خارج از کنترل فکرشان بوده است ارضا کنند. پدیده و یار، در بسیاری از موارد باعث شده است که افراد به جای ادامه مبارزه خود را قربانی کنند. طبقه بندی کردن الکلی‌ها بسیار مشکل به نظر می‌رسد و تشریح جزئیات آن نیز خارج از بحث این کتاب است. ما بطور خلاصه چند گروه از آنها را در اینجا تعریف می‌کنیم. دسته‌ای از الکلی‌ها اختلال روانی<sup>۱</sup> دارند. 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 ادامه 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.

---

۱ - Psychopath کسی که اختلال روانی و احساسی دارد.

دسته دیگر کسانی هستند که احساسات متغیری<sup>۱</sup> دارند این عده کمتر از هر دسته دیگری برای دوستان خود قابل درکند و تمام صفحات یک فصل را می‌توان به این دسته اختصاص داد.

طبقه دیگر آنهایی هستند که بجز واکنش غیرطبیعی نسبت به الکل در بقیه موارد کاملاً طبیعی‌اند. این دسته غالباً مردمی قادر، باهوش و زودآشنا هستند. وجه مشترکی که بین تمام دسته‌جات فوق و بسیاری از انواع دیگر وجود دارد اینست که آنها هیچ کدام نمی‌توانند مشروب بخورند و پدیده ویار گریبانگیرشان نشود. همانطور که قبلاً اشاره شد دلیل این حالت ممکن است آلرژی این افراد نسبت به الکل باشد که آنها را به عنوان یک طبقه متفاوت از بقیه مجزا می‌کند. ما تا به حال هرگز هیچ نوع درمانی را ندیده‌ایم که بتواند این بیماری را ریشه‌کن کند تنها راه حلی که می‌توانیم پیشنهاد کنیم نخوردن مشروب است.

مطالبی که در بالا عنوان کردیم به فوریت ما را به طرف مباحثات داغ و جنجالی سرازیر می‌کند. در این مورد چه مخالف و چه موافق مطالب زیاد نوشته شده است اما به عقیده اکثر پزشکان بیشتر الکلی‌هایی که بیماریشان مزمن می‌شود، محکومینی بیش نیستند.

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

حدود یک سال قبل از این تجربه، الکلی مزمنی را برای معالجه به بیمارستان من آوردند. این شخص زخم معده داشت اما خون‌ریزی معده‌اش تا حدودی آرام شده بود.

قوای دماغی این مرد ظاهراً خسارت خورده و در حال زوال بود. 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 امیدی نیست. پس از خارج شدن الکل از بدنش متوجه شدیم که صدمه جدی و دائمی به مغزش وارد نشده است. این شخص مطالب پیشنهادی این کتاب را پذیرفت و پس از یک سال 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 یکسال پیش خود نداشت. او از یک فرد مایوس، لرزان و دستپاچه به مردی متکی به نفس 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 شخص اعتقاد داشت که درد بی‌درمانی دارد و بدین جهت خود را در یک طویل‌مدت متروک مخفی کرده بود تا بلکه مرگ به سراغش آید. بالاخره یک گروه نجات، او را که در وضعیت اسفناکی بود پیدا کرد و به من سپرد. پس از آن که حالش از لحاظ جسمی بهتر شد صریحاً به من گفت که به نظر او معالجه ائتلاف وقت است، مگر اینکه اطمینانی را که تا به حال هیچ کس به او نداده بود به او بدهم و به او بگویم که در آینده اراده مقاومت در مقابل خواسته مشروبخواری را خواهد داشت.

بیماری این شخص آنقدر پیچیده بود و حالت افسردگی‌اش آنچنان شدید بود که فکر کردیم تنها شانس او برنامه الکلی‌های گمنام است. در آن دوران ما این برنامه را «روانشناسی اخلاقی» می‌نامیدیم و فکر می‌کردیم که حتی این برنامه هم در مورد شخص ممکن است هیچ تأثیری نداشته باشد. بهر 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 گاهی او را می‌بینم.

نظریه یک پزشک □ ۳۱

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

ویلیام د. سیلک ورت



## فصل اول : داستان بیل

تب جنگ در شهر نیوانگلند بسیار بالا بود. ما افسران جوان از پلاتسبرگ به آنجا اعزام شده بودیم. از اینکه مردم ما را به خانه‌های خود میهمان می‌کردند خوشحال بودیم و احساس قهرمانی می‌کردیم. آنجا عشق بود، تحسین بود و جنگ، لحظه‌هائی والا، همراه با طنز و خنده در فواصل آن. بالاخره من نیز جزئی 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 به دیدار کلیسای بزرگ وینچستر رفتیم که در من تأثیر زیادی گذاشت. در دوروبر شروع به گردش کردم، توجهم به نوشته‌های یک سنگ قبر قدیمی جلب شد، نوشته بود:

«اینجا مزار سرباز توپخانه‌ای از منطقه همپشایر است.

که به هنگام مرگ مشغول نوشیدن آبجو بود.

سرباز خوب هرگز فراموش نمی‌شود.

چه با گلوله 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 سربازی‌ام را در جنگ‌های خارجی گذرانده بودم، سرانجام به وطن بازگشتم. خود را مثل یک رهبر تصور می‌کردم، مگر نه اینکه همقطاران هدیه مخصوصی برای قدردانی به من داده بودند؟ تصور می‌کردم استعداد رهبری‌ام مرا در رأس موسسه بزرگی قرار خواهد داد و من مدیری خواهم شد بسیار با قدرت و مطمئن.

به کلاس شبانه مدرسه حقوق رفتم، کاری هم بعنوان مأمور تحقیق در یک دفتر وکالت گرفتم. خود را در راه موفقیت می دیدم، خیال داشتم به تمام دنیا ثابت کنم که آدم مهمی هستم. جریان کار مرا به طرف بازار سهام کشید و کم کم به بورس سهام علاقمند شدم. خیلی ها پولشان را از دست می دادند اما بعضی ها بسیار ثروتمند می شدند، چرا که من نشوم؟ ضمن مدرسه حقوق به تحصیل اقتصاد و بازرگانی مشغول شدم اما چون استعداد الکی بودن را داشتم، نزدیک بود در کلاس وکالت مردود شوم. در یکی از امتحانات نهائی آنقدر مست بودم که تفکر و خواندن و نوشتن برایم امکان نداشت. با آنکه مشروب خوردنم همیشگی نبود اما همسرم را آزار می داد. ما صحبت های زیادی در این مورد می کردیم و من سعی داشتم احساس واقعیه قبل از وقوعی را که در او پدید آمده بود به نحوی آرام کنم. به او می گفتم مردان نابغه و خلاق بهترین پدیده های خود را در حالت مستی خلق کرده اند و پر عظمت ترین پرداخته های افکار فلسفی از آن برمی خیزند.

همزمان با پایان کلاس، دریافتیم 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 الکل و تخیلاتم شروع به ساختن سلاحی کردم اما غافل از آن بودم که روزی مانند بومه رنگ به طرفم برمی گردد و مرا تکه تکه می کند.<sup>۱</sup>

من و همسرم با قناعت و صرفه جوئی، مبلغ یک هزار دلار پس انداز کردیم و مقداری اوراق قرضه و سهام ارزان که مورد توجه بازار نبود خریدیم، تصور می کردیم روزی قیمت آن ها بالا خواهد رفت و این طور هم شد. سعی داشتم دوستان مشغول در بازار سهام را متقاعد کنم که مرا برای بررسی و ارزیابی به کارخانجات خارج شهر اعزام کنند که موفق نشدم. با این حال من و همسرم تصمیم به رفتن گرفتیم. تئوری من این بود که بیشتر

۱ - Boomerang اسلحه ای چوبی که بومیان استرالیا از آن استفاده می کنند. خاصیت آن اینست که پس از پرتاب دوباره به طرف خود پرتاب کننده برمی گردد. مترجم

مردم پول خود را در معاملات سهام به دلیل وارد نبودن به بازار از دست می دهند اما بعدها دلایل فراوان دیگری نیز کشف کردم.

ما از کارهای خود استعفا دادیم و با یک موتورسیکلت راهی شدیم. بار ما یک چادر، یک دست لباس اضافی، پتو و سه جلد کتاب قطور راهنمای اقتصادی بود.

دوستان ما اعتقاد داشتند که یک کمیسیون رسیدگی به اموردیوانگان باید در مورد ما تشکیل می شد! شاید هم درست فکر می کردند اما تا حدودی نتیجه گیری من موفقیت آمیز بود و بدین جهت مقداری پول عاید شد و یکبار هم برای مدت یک ماه در یک مزرعه مشغول به کار شدیم تا بدین وسیله از سرمایه کوچکمان برداشت نکنیم. آن آخرین کار بدنی صادقانه ای بود که من در آن دوران انجام دادم. ما تمام شرق آمریکا را در عرض یک سال پیمودیم و ثمره آن گزارش یکساله ای به بازار سهام بود که باعث شد شغل خوبی با خرج سفره ای چرب نصیب شود و در یک معامله آزاد هم مقدار بیشتری پول بدست 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 می ریخت و به همه چیز رسیده بودم. قضاوتها و ایده های مرا بسیاری از مردم دنبال می کردند و از طریق روزنامه میلیونها نفر از آن بهره مند می شدند. بازار پر رونق اواخرده دهه ۱۹۲۰ در حال جوش و خروش بود. مشروب قسمت بزرگ و فرح بخشی از زندگی من شده بود. در کلوپهای شبانه شمال شهر همه ولخرجی های هزار دلاری می کردند و حرف های میلیونی می زدند. صحبت های فریادگونه فضا را پر کرده بود. مسخرگان می توانستند مسخرگی کنند و بهای آنها نیز پردازند. من هم دوستان گرد شیرینی فراوانی پیدا کرده بودم.

تمام روز و تقریباً هر شب مشروب می خوردم و این مسئله جنبه جدی تری پیدا کرده بود. بالاخره سرزنشهای دوستان به دعوا مرافعه ختم شد و من به گرگ تنهایی مبدل شدم. صحنه های غم انگیز زیادی در آپارتمان مجلل ما اتفاق می افتاد، البته من هیچگاه به همسرم خیانت واقعی نکردم و وفاداری من که گاه مستی بیش از حد هم به آن کمک می کرد باعث می شد که از اینگونه گرفتاریها درامان بمانم.

در سال ۱۹۲۹ تب بازی گلف مرا گرفت و ما یکبار به حومه شهر نقل مکان کردیم. وقتی در بازی از والتر هیگن شروع به بردن می‌کردم، همسرم برایم ابراز احساسات می‌کرد اما مشروب خیلی زودتر به حساب من رسید تا والتر. صبح‌ها حالتی عصبانی و وحشتزده داشتم، بازی گلف موقعیت مشروب‌خوری شبانه‌روزی را برایم فراهم می‌کرد. از اینکه دوروبر زمین اختصاصی پر سه می‌زدم خیلی خوشحال بودم. این زمین اختصاصی مرا شدیداً تحت تأثیر قرار داده بود. چهارم برنزه و حالتی را که افراد موفق دارند پیدا کرده بود. مدیربانک محلی باشک و تردید کشیدن چک‌های درشت مرا نظاره می‌کرد. در اکتبر سال ۱۹۲۹ یکبار دروازه‌های جهنم به روی بورس سهام نیویورک باز شد. در غروب یکی از آن روزهای وحشتناک از بار هتل تلوتلوخوران خود را به داخل یک آژانس امور سهام رساندم. ساعت ۸ بعد از ظهر بود. پنج ساعت از بسته شدن بازار می‌گذشت. ماشین تحریر خودکار هنوز تق تق می‌کرد، 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 همین طور کار تعداد زیادی از دوستان، روزنامه‌ها از خودکشی مردان سرمایه‌دار گزارش می‌دادند که مرا منجر می‌کرد، من اهل خودکشی نبودم. دوباره به بار برگشتم. به من چه مربوط که دوستانم از ساعت ده میلیونها دلار از دست داده بودند، فردا هم روز دیگری است. همانطور که مشغول مشروب خوردن بودم بار دیگر خواسته قاطعانه و قدیمی برنده شدن در من زنده شد.

صبح روز بعد به دوستی که در مونترال داشتم تلفن زدم، هنوز مقدار زیادی پول برایش باقی مانده بود، فکر می‌کرد بهتر است که من هم به کانادا بروم. در بهار بعد زندگی ما دوباره بروالی که بدان عادت داشتیم برگشت. احساس می‌کردم مانند ناپلئون از جزیره الباز گذشته‌ام اما برای من سنت هلنی وجود ندارد. سرانجام مشروب‌خواری دوباره به حساب رسید و دوست دست و دل‌بازم مجبور شد عذر مرا بخواهد. این دفعه 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 آنرا از دست دادم.

هیچ کس نمی‌توانست پیش‌بینی کند که من برای مدت پنج سال بعد، قادر نباشم یک کار درست و حسابی دست و پا کنم و یا حتی یک نفس هشیار بکشم. همسرم در یک فروشگاه بزرگ مشغول به کار شد و وقتی خسته به خانه برمی‌گشت با مستی من روبرو می‌شد. من بصورت مهمان ناخوانده و جاخوش کرده آژانسهای فروش سهام درآمده بودم.

بالاخره مشروب از حالت لوکس خود خارج شد و به صورت یک نیاز درآمد. روزی دوسه بطرجین خانگی قاچاق، برنامه همیشگی من شده بود. گاهی اوقات یک معامله کوچک چند صد دلاری نصیبم می‌کرد و بدهکاری خود را به بارها و اغذیه‌فروشی‌ها می‌پرداختم. این جریان بدون وقفه ادامه داشت و سپس لرزش‌ها و تشنج‌های صبح‌های زود شروع شد. یک چتور جین و شش بطر آبجولازم بود تا بتوانم صبحانه‌ام را بخورم. هنوز فکرمی‌کردم که می‌توانم اوضاع را کنترل کنم. مدتی هم بطور متناوب هشیار بودم و مشروب نخوردم که هر بار امید همسرم رازنده می‌کرد. به تدریج اوضاع بدتر شد و خانه به تصاحب موسسه وام‌دهنده رفت. مادر همسرم درگذشت و همسر و پدر همسرم بیمار شدند.

یکبار یک موقعیت معاملاتی خوب برایم پیش آمد. سهام در نقطه پائین سال ۱۹۳۲ بود. من بطریقی موفق شده بودم که یک گروه خریدار گردهم آورم و قرار بود مرا در منافع آن دست و دل بازانه سهیم کنند. اما در کش و قوس شگفت‌انگیز الکل اسیر شدم و این شانس بزرگ را از دست دادم.

به خود آمدم، مشروب‌خواری باید متوقف می‌شد. متوجه شدم که حتی یک گیلاس مشروب هم نمی‌توانم بخورم و به آخر خط رسیده‌ام. من قبلاً هم دست خط‌های 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 گیلاس نشان نداده بودم، پس قدرت عالی تصمیم‌گیری من کجا رفته بود، جوابی برایش نداشتم و حتی به فکرم هم نیامده بود. لابد کسی مشروبی جلوی من گذاشته و

من هم آنرا خورده بودم. آیا من دیوانه بودم؟ شک برم داشت زیرا از دست دادن جنبه تا بدان حد به نظر من 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 کارخانجات مشروب‌سازی پوزخند می‌زدم و تصور می‌کردم کنترل را بدست آورده‌ام. یک روز وارد کافه‌ای شدم که تلفنی بزنم، طولی نکشید که خود را در حال کوبیدن مشت بر روی پیش‌خوان بار یافتم. از خود می‌پرسیدم چطور شد که دوباره کارم به اینجا کشید؟ پس از آنکه ویسکی اثرات خود را در مغزم گذاشت، به خود گفتم دفعه 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 فراموش‌شدنی نیست. شهادت مقابله را از دست داده بودم و افکارم سرعت غیرقابل‌کنترلی داشت و احساس هولناکی در من بوجود آمده بود. بندرت جرأت رفتن به آنطرف خیابان را پیدا می‌کردم زیرا می‌ترسیدم در وسط خیابان از حال بروم و در هوای نیمه تاریک صبح زود، کامیونهای عابر، مرا زیر بگیرند. از یک اغذیه فروشی که تمام شب باز بود دوازده قوطی آبجو خریدم و اعصاب ملتهب من بالاخره 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 آنرا درست خواهد کرد، دو بطری و سپس فراموشی.

جسم و فکر مکانیزم‌های شگفت‌آوری هستند. آنها دست‌ویازدن 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 مردد بودم که خود را از پنجره به بیرون پرتاب کنم و یا از سمی که در قفسه داروها بود استفاده کنم. به ناتوانی خود ناسزا می‌گفتم. سفرهای زیادی از شهر به حومه و یا بالعکس کردیم و این به خاطر یافتن راه فراری بود که من و همسرم در جستجوییش بودیم. شبی شکنجه روحی و جسمی آنقدر جهنمی بود که ترسیدم از پنجره ناگهان به خارج پرتاب شوم. به هر طریقی بود تشک خود را به طبقه زیرین بردم،

مبادا که خود را به بیرون بیاندازم. دکتری را به بالینم آوردند و او مسکنی قوی برایم تجویز کرد. روز بعد مراد در حال نوشیدن جین و خوردن قرص مسکن، هردو باهم پیدا کردند. خوردن مشروب و مسکن به زودی مرا به زمین کوبید. دوستان، نگران مشاعیر من بودند من هم همینطور. وقتی مشروب می خوردم غذایم یا بسیار کم بود یا اصلاً نمی توانستم چیزی بخورم. چهل پوند وزنم پائین رفته بود.

با کمک مادرم و برادر زنم که یک طبیب است در یک بیمارستان معروف که مخصوص دوباره سازی جسمی و روحی الکلی ها بود بستری شدم. در اثر روش معالجه ای که «بلادانا»<sup>۱</sup> نامیده می شود. مغز من از حالت غبار آلود درآمد و «هایدروتراپی»<sup>۲</sup> 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 سبک مغز هستم، روحاً و جسماً نیز سخت بیمارم.

در آنجا آموختم که الکلی ها نیروی اراده شان در مورد مشروب بطور حیرت آوری ضعیف می شود. لیکن در موارد دیگر غالباً از نیروی اراده کافی برخوردار هستند. دانستن این مطلب تا حدی باعث تسکین من شد و رفتار باور نکردنی مرا که با ناامیدی می خواستم مشروب را ترک کنم توجیه می کرد. با آگاهی از این حالت با امید فراوان به آینده می نگریستم و سه چهار ماهی پرنده امیدم در اوج پرواز می کرد. مرتب به شهر می رفتم، پول کمی هم درمی آوردم، مطمئن بودم که جوابم را پیدا کرده ام و آن خودشناسی است.

من در اشتباه بودم زیرا آنروز ترسناک رسید که دوباره مشروب خوردم و منحنی در حال نزول سلامت اخلاق و جسم من ناگهان به پائین ترین حد ممکن رسید. پس از مدتی مجدداً در بیمارستان بستری شدم. تصور می کردم که این دیگر صحنه آخر است و پرده ها به پائین آمده اند. به همسر نگران و مایوس من

۱ - Bella Donna دارویی مسکن و آرام بخش.

۲ - Hydrotherapy ماساژ با فشار آب.

گفتند که یا در حالت «دلریوم ترمنز»<sup>۱</sup> قلب من از کار خواهد افتاد و یا ظرف یک سال دچار حالتی دیگر به نام «وت برین»<sup>۲</sup> خواهم شد. او می‌بایستی به زودی یا مرا تحویل مرده شور بدهد و یا به تیمارستان بسپارد.

آنها نیازی نداشتند این مطالب را به من بگویند، خود آنرا می‌دانستم و حتی از آن استقبال هم می‌کردم. این ضربه شکننده‌ای برای غرور من 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 پیوندم. به فکر همسر بیچاره‌ام افتادم و دوران خوشی که گاهی اوقات با هم داشتیم، حاضر به هر کاری بودم تا بلکه از خجالت او بدرآیم و جبران مافات کنم اما دیگر خیلی دیر شده بود.

هیچ کلامی نمی‌تواند احساس تنهایی و نومیدی مرا در آن گرداب تلخ افسوس بیان کند. باتلاق از همه طرف مرا دربر گرفته 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 کمرشکسته‌ای بودم، ترس برای مدت کوتاهی هشیارم کرد اما بار دیگر با وسوسه گیلاس اول غافلگیر شدم. در روز متارکه جنگ سال (۱۹۳۴) دوباره شروع به خوردن کردم. همه از من کناره‌گیری می‌کردند. آنها معتقد بودند که یا مرا باید در محلی به زنجیر کشید، یا رهایم کرد تا لنگ لنگان راهی عاقبت دردناک خود شوم. چقدر سیاه است تاریکی قبل از طلوع، در واقع آن شروع آخرین هرزه‌گی من بود، قرار بود منجنیقی مرا به دیاری که مایلم آنرا بعد چهارم حیات بنامم پرتاب کند. قرار بود با خوشبختی، آرامش و مثمر‌تر

۱ - Delirium Tremens یک حالت مایخولیائی و هذیانی است که در اثر کمبود الکل به بعضی از الکلی‌های مزمن دست می‌دهد و احتمال مرگ هم وجود دارد.

۲ - Wet Brain از دست دادن قوای عقلی و قدرت تمیز. مترجم.

بودن آشنا شوم و به راهی پای بگذارم که بطور غیرقابل باوری هرچه زمان بگذرد شگفت آورتر شود.

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

نقشه‌کشی هایم 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 بخاطر داشتم سالهای زیادی از آن زمان که او با این شرایط به نیویورک آمده بود می‌گذشت. برایم تعجب آور بود. از گوشه و کنار شنیده بودم او را بخاطر دیوانگی ناشی از الکل به تیمارستان انداخته‌اند. کنجکاو بودم که چگونه فرار کرده است، به او گفتم حتماً می‌تواند شام را با ما باشد. بدین وسیله می‌توانستم به بهانه داشتن مهمان آزادانه مشروب بخورم. به هیچ وجه به او و شرایط حال او نمی‌اندیشیدم و فقط در فکر زنده کردن خاطرات گذشته خود بودم. به یاد زمانی افتادم که با او برای تکمیل عیشمان یک هواپیمای دربست اجاره کرده بودیم! آمدن او مانند واحه‌ای در میان صحرای بی‌انتهای پوچ و دل‌تنگ کننده زندگی من بود. در باز شد و او به درون آمد، پوستی سالم و حالتی نورانی داشت. برق مخصوصی در چشمانش دیده می‌شد. به طور غیرقابل تصویری تغییر کرده بود، چه اتفاقی افتاده بود؟ یک لیوان مشروب به طرفش سردادم، 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 لاف زنی 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

بدهد، بگذار یاوه‌سرایی کند، مطمئناً مشروب من بیشتر از موعظه او دوام خواهد آورد.

اما او یاوه‌سرایی 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 راقاع کرده بودند تا او را از اقامت در تیمارستان معاف کند. آنها در دادگاه راجع به یک ایده مذهبی ساده و یک برنامه عملی قابل اجرا صحبت کرده بودند. این جریان دو ماه پیش بوقوع پیوسته بود و نتیجه آن بوضوح نشان می‌داد که مؤثر واقع شده است.

او آمده بود تا اگر در من تمایلی باشد تجربه‌اش را در اختیارم بگذارد. شوکه شده بودم اما کنجکاو هم بودم و در واقع می‌بایستی علاقمند هم باشم زیرا که هیچ امیدی نداشتم. او ساعتها صحبت کرد. خاطرات کودکی جلوی چشمم مجسم شد و تقریباً می‌توانستم صدای واعظ مسیحی را در روزهای یکشنبه، آن دوردورها، در روی تپه‌ها، بشنوم. به یاد قسم‌نامه‌ای افتادم که برای خودداری از صرف مشروبات الکلی تنظیم شده بود، من هرگز آن را امضا نکردم. به یاد پدر بزرگم افتادم که با پاک‌دلی و بدون سوء نیت، بعضی از مردمان کلیسا و اعمالشان را حقیر می‌شمرد. او اصرار داشت که نوای سپهرگردون واقعاً در ترنم است اما دوست نداشتم که واعظ چگونگی گوش دادن به آنرا برایش معین کند. 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 زمان جنگ که به کلیسای قدیمی وینچستر رفته بودم در پیش چشم مجسم شد. من همیشه به یک قدرت برتر از خود اعتقاد داشته‌ام و به دفعات در این مورد اندیشیده‌ام، من منکر خدا نبوده‌ام، عده کمی از مردم واقعاً منکر خدا هستند زیرا در معنا، کافر بودن باور کورکورانه‌ای از این فرضیه غریب است که کهکشان شروعش از صفر بوده و بدون هدف به طرف هیچ می‌شتابد. قهرمانان رویاهای من 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 زیادی نداشتم که یک اراده

نیرومند و متوازن زیربنای همه چیز است. چگونه می‌توانست این همه قوانین دقیق و تغییرناپذیر بدون یک آفریدگار دانا وجود داشته باشد؟ من حداقل می‌باید به نیروئی در طبیعت که نه حد و نه زمان می‌شناسد اعتقاد می‌داشته‌ام اما این بالاترین مرحله‌ای بود که تا به آن‌روز رفته بودم. وقتی صحبت از خدائی برای من می‌شد، وقتی می‌گفتند او عشق است و قدرتش مافوق انسان است، بی‌حوصله می‌شدم و مغزم در را بر روی این تئوری به شدت می‌بست. اینجا نقطه جدائی من با مردان 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 قسمتهائی را که مشکل نبود و به نظر آسان می‌آمد جدا کرده و بقیه را بدور ریخته بودم.

آن جنگها، آتش‌سوزیها و تناقضی که جدالهای مذهبی بوجود آورده بود حالم را بهم 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 بندگانش کوتاه می‌دیدم و برادری انسانها را طعنه‌ای تلخ می‌یافتم اما اگر شیطانی در کار بود به نظر می‌آمد که همه کاره دنیا او باشد و بدون شک مراد را 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 غیرقابل علاج بودن او را صادر کرده بودند و اجتماع 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 زیاله به نقطه‌ای از زندگی رسیده بود که از بهترینی که تا آن زمان می‌شناخت به مراتب بهتر بود.

آیا منشاء این نیرو 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 می‌ساخت. عقاید من راجع به

معجزات درست در همان موقع به شدت تغییر کردند. به خود گفتم گذشته پوسیده را فراموش کن. در اینجا یک معجزه درست روبروی من در آشپزخانه نشسته بود و با صدای رسایش بشارت عظیمی داشت.

متوجه شدم دوستم چیزی بیشتر از سروسامان یافتن ظاهری در خود دارد. او در سطح دیگری قرار داشت و ریشه‌اش در خاک تازه‌ای مستقر شده بود.

علیرغم وجود این شاهد زنده هنوز ردپای تعصب قدیمی‌ام را در خود می‌دیدم. نام خدا تنفر خاصی را در من بیدار می‌کرد. وقتی که صحبت از احتمال وجود یک خدای شخصی به میان می‌آمد، این احساس در من شدیدتر 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، هرچند که عشق و لطف این خدا نامحدود باشد، از آن زمان تا بحال با مردان زیادی روبرو شده‌ام که در این مورد احساس مشابهی داشته‌اند.

دوست من ایده‌ای را پیشنهاد کرد که در آن زمان به نظر نوظهور می‌رسید. او گفت: «چرا تو خود، مفهوم خدا را برای خودت انتخاب نمی‌کنی؟» این سخن تأثیر عمیقی در من کرد و کوه یخ هوشمندی مرا که سالهای دراز در سایه‌اش زندگی کرده و لرزیده بودم آب کرد و من بالاخره قدم به زیر آفتاب گذاشتم.

تنها شرطی که وجود داشت تمایل به پذیرش نیروئی بالاتر از نیروی خودم بود. هیچ چیز دیگر برای شروع کار لازم نبود. متوجه شدم که رشد و نمومن 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 آنرا بدست خواهم آورد؟ مسلماً.

بدین ترتیب مجاب شدم که اگر مایل باشیم، لطف خدا شامل حالمان خواهد شد. بالاخره چشم‌هایم گشوده شد، احساساتم شکفت و ایمان آوردم. نقاب غرور و تعصب از دیدگانم به زیرافتاد و دنیای تازه‌ای در برابرم هویدا شد.

حال معنای واقعی تجربه مبهمی که در کلیسای وینچستر کرده بودم برایم روشن شد. آن روز برای یک لحظه کوتاه

به خداوند نیاز داشتم و او را طلب کردم، تمایلی باطنی و فروتنانه در من بود که او را در کنار داشته باشم. او نیز آمد، اما به زودی این احساس به وسیله شهوات دنیوی که بیشتر آن در داخل وجودم بود بیرون رانده شد و تا آنروز همچنان ادامه داشت، چقدر من نابینا بودم.

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

در آنجا خود را به خدائی که درک می‌کردم سپردم، از او خواستم با من آن کند که می‌خواهد و خود را بدون قید و شرط در دست حمایت و راهنمایی او قرار دادم. برای اولین بار اقرار کردم که به خودی خود هیچم و بدون او گم شده‌ای بیش نیستم. خالی از ترس رودر روی گناهان خود ایستادم. تمایلی باطنی در من پیدا شد تا دوست تازه یافته‌ام گناهانم را بشوید و از ریشه بزداید. از آن زمان تا بحال دیگر دست به مشروب نزده‌ام.

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

قرار بود به هنگام اندیشیدن، آن بصیرت روحانی را که در من پدید آمده بود به آزمایش بگذارم. اینجاست 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 آنرا فقط بدانگونه که او برایم مقرر می‌کند به انجام برسانم. هرگز برای خود تقاضایی نکنم مگر در مواردی که مسئله 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 مرحله 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، تمایل کافی، صداقت و فروتنی از جمله شرایط اساسی برپا ساختن و نگهداری نظام جدید زندگیم

بود. ساده بود اما آسان نبود. بهائی باید پرداخت می‌شد و آن از میان رفتن خودکامگی و خودخواهی بود. می‌بایست همه چیز را به پدر روشنی‌ها که در ماورا قرار دارد واگذار می‌کردم.

این افکار شدیداً انقلابی بود اما به مجرد آنکه آنها را بطور 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. حسی از اعتماد محض در من بود، احساس کردم که در میان فضا هستم، مثل آن بود که بادهای پر عظمت و منزه ارتفاعات کوهستانی بوزد و بوزد. خداوند در بیشتر مردم حلولی تدریجی دارد اما تأثیر در من بدون مقدمه و عمیق بود.

برای یک لحظه نگران شدم، دکتر بیمارستان را صدا کردم، پرسیدم آیا عقل من هنوز سر جایش هست؟ متعجبانه به حرفهایم گوش می‌کرد.

بالاخره دکتر سر خود را تکان داد و گفت: «من نمی‌دانم چه اتفاقی برای تو افتاده است اما هرچه هست دو دستی به آن بچسب، هر چیزی از آن حالتی که تو داشتی بهتر است.»

این دکتر مهربان حال مردان بسیاری را می‌بیند که تجربیاتی نظیر من دارند و می‌دانند که این حالات واقعی هستند.

در حالیکه روی تخت بیمارستان دراز کشیده بودم فکر کردم اگر این موهبتی که به من ارزانی شده است در اختیار الکلی‌های 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.

دوست من لزوم مطلق بکارگیری 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 بی‌عمل مرگ است. این مطلب کاملاً در مورد الکلی‌ها صدق می‌کند زیرا اگر یک الکلی نتواند تکامل و بسط 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 مرد که در آن صورت ایمانش هم ایمان مرده‌ای بیش نخواهد بود. آری برای ما الکلی‌ها مسائل اینگونه هستند.

من و همسرم با شوق و علاقه فراوان خود را در بست وقف ایده کمک به الکلی‌ها کرده بودیم. این شانس خوبی بود زیرا تا یک سال و نیم بعد از آن همکاران قدیمی من هنوز نسبت به من مظنون و مشکوک بودند و در این مدت کار چندانی پیدا نکردم. در آن دوران حال زیاد خوبی نداشتم، از خودم بدم می‌آمد و در عین حال دلم به حال خودم می‌سوخت. این حالت بعضی اوقات مرا تا سرحد بازگشت به الکل پیش می‌برد اما به زودی دریافتم هنگامی که تمام راههای علاج بی‌نتیجه مانده است، کمک به یک الکلی دیگر می‌تواند بقیه روز را به خیر کند. بارها در حال استیصال به بیمارستان قدیمی‌ام می‌رفتم و هر بار پس از صحبت کردن با یک الکلی، بطور غیرقابل باوری سرحال می‌آمدم و دوباره قادر بودم روی پای خود بایستم. این روال تازه‌ای بود برای روبرو شدن با مشکلات زندگی.

ما دوستان زیادی پیدا کرده‌ایم، انجمن دوستانه ما چنان بارور شده است که جزئی از آن بودن احساس فوق‌العاده‌ای را در ما بوجود می‌آورد. ما از زندگی خود احساس شادمانی واقعی می‌کنیم، حتی در مواقع فشار و سختی. من صدها خانواده را دیده‌ام که گام در راهی نهاده‌اند که مقصدی واقعی داشته است. من شاهد حل شدن بغرنج‌ترین مشکلات خانوادگی بوده‌ام و از میان رفتن کینه‌ها، پدرکشتگی‌ها 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 به دست آورده‌اند. به ندرت گرفتاری و یا مصیبتی یافت می‌شود که در جمع ما حل نشده باشد. در یکی از شهرهای غربی و حومه‌اش هزار نفر از ما با خانواده‌های خود زندگی می‌کنیم. ما به طور مرتب جلساتی تشکیل می‌دهیم تا بلکه تازه‌واردان امکان یافتن انجمن مودتی را که بدنبالش هستند پیدا کنند. در این گردهم‌آئی‌های غیررسمی ممکن است از پنجاه تا دویست نفر

حضور داشته باشند. ما هم از لحاظ قدرت، هم از لحاظ تعداد، در حال رشد هستیم.<sup>۱</sup>

الکلی‌هایی که هنوز دمشان توی خمره است موجودات ناخوش‌آیندی هستند، کشمکش‌های ما با آنها از جهات مختلف طاقت‌فرسا، اسف‌انگیز و گاه خنده‌دار است. یک بنده بی‌نوا در خانه من خودکشی کرد، او نمی‌توانست و یا نمی‌خواست به راه ما توجه کند.

با این همه کار ما بسیار سرگرم‌کننده است. گمان می‌کنم بعضی‌ها از حالت خاکی و رفتار ظاهراً سبک ما دچار تعجب شوند اما در زیر آن ظاهر، یک انسان جدی و خالص وجود دارد. ایمان و اعتقاد در تمام مدت شبانه‌روز باید در ما و از طریق ما در جریان باشد و الا از بین می‌رویم.

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

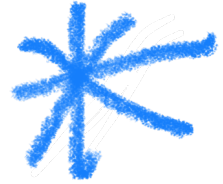
**Bill. W** یکی از مؤسسين الکلی‌های گمنام است

که در بیست و چهارم ژانویه سال ۱۹۷۱ دنیا را

بدرود گفت.

---

۱ - در سال ۱۹۸۵ تعداد گروه‌های الکلی‌های گمنام به ۵۸/۵۰۰ گروه بالغ شد.



## فصل دوم :

### راه نجات وجود دارد

ما اعضای الکلی‌های گمنام، هزاران زن و مردی را می‌شناسیم که همچون بیل زمانی هیچگونه امیدی 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 باهم در نمی‌آمیزند اما در بین ما حسن 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 خدمه جز تا ناخدا در بر گرفته است. اما برخلاف احساس مسافران کشتی، خوشحالی جستن 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 می‌آمیزد. اما این خود به تنهایی هرگز نمی‌توانست بدانگونه که اکنون به هم متصل هستیم، ما را در کنار هم قرار دهد.

بزرگترین دلیل همبستگی ما، راه حل مشترکی است که پیدا کرده‌ایم.

ما در این راه بطور 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 مبتلایان بیماری الکلیسم هدیه می‌کند.

بیماری الکلیسم (ما به این نتیجه رسیده‌ایم که اعتیاد به الکل یک بیماری است) آنچنان تأثیری روی اطرافیان ما می‌گذارد که هیچ بیماری دیگری نمی‌گذارد، برای مثال اگر بیماری سرطان را در نظر بگیریم، خواهیم دید که همه به حال بیمار تأسف می‌خورند و خشم و قه‌ری نثار او نمی‌کنند. اما در مورد بیمار الکلی این گونه نیست، زیرا این بیماری تمام چیزهای پرازش دنیا را با خود نابود می‌کند و زندگی تمام کسانی را هم که با بیمار سروکار

دارند مختل می نماید و سوء تفاهم، نفرت شدید، ترس از بی پولی، تنگی عرصه بردوستان و کارفرمایان، تیره روزی کودکان معصوم و افسردگی همسران و والدین را به همراه دارد. (به این لیست هرکس می تواند اضافه کند).

ما امیدواریم این کتاب، راهنما و آرام بخش کسانی باشد که بیماری الکلیسم، در زندگیشان تأثیرگذارده است و یا خواهد گذاشت. بسیاری از پزشکان حاذق که سعی در معالجه ما داشته اند به این نتیجه رسیده اند که بعضی اوقات محال است یک الکلی بدون سعی در اختفای بعضی از مطالب با آنها به گفتگو بنشینند و تعجب آور اینکه همسران، والدین و دوستان نزدیک بیمار، حتی بیشتر از پزشکان با دیواری که او در برابر خود بنا کرده است روبرو می شوند.

در حالی که یک مشروبخوار سابق که راه حل ما را پیدا کرده است و به آگاهی کافی در مورد بیماری الکلیسم مسلح شده است، ظرف چند ساعت می تواند اعتماد یک الکلی دیگر را از هر جهت جلب کند و تا زمانی که این تفاهم بوجود نیامده است، هیچ نتیجه ای و یا احتمالاً نتیجه چندانی حاصل نخواهد شد. به هنگام صحبت با مشروبخور سابق، تازه وارد متوجه می شود که مخاطبش اشکالاتی شبیه او داشته است و شخصاً می داند که گرفتاری چیست، سخن بیهوده نمی گوید و نحوه رفتارش نشان می دهد که جواب درستی در چنته دارد، لکن هرگز خود را والا تر تصور نمی کند و فقط می خواهد کمک کند. تازه وارد درمی یابد که حق و یزیتی در کار نیست، انتظار متقابلی وجود ندارد، جلب نظر کسی لازم نیست و موعظه ای تحمیل نمی شود. آری ما بیشترین تأثیر را زمانی می گذاریم که اینگونه شرایط موجود باشد. پس از یک چنین برخوردی بسیاری از الکلی ها از بستر به پا خواهند خواست.

این کار، تنها حرفه هیچ یک از ما نیست و اگر هم باشد فکر نمی کنیم تأثیر بیشتری پیدا کند. ما احساس می کنیم ترک الکل فقط شروع کار است و قسمت اعظم و مهم کار ما، بکار گرفتن اصولمان در خانه، محل کار و در رابطه با دیگران است. تعداد کمی از ما خوشبختانی هستند که با داشتن وقت کافی می توانند تقریباً تمامی وقت خود را صرف این کار کنند، اما بیشتر ما اوقات فراغتمان را به نحوی که بعداً ذکر خواهد شد به ثمر می رسانیم.

در صورتی که ما، کار با الکلی‌ها را همچنانکه مشغول هستیم ادامه دهیم، شکی نیست که نتایج مثبت فراوانی حاصل خواهد شد اما در واقع این فقط خراشی است که به جدار 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 شانسی که به ما داده شده است به آنها نیز عرضه شود، بسیاری از آنان بهبود یابند. حال چگونه این موهبتی را که بطور رایگان به ما ارزانی شده است به دیگران تحویل دهیم؟

ما به این نتیجه رسیدیم که کتابی با عنوان گمنام منتشر کنیم و مشکل را به صورتی که ما می‌بینیم مطرح نماییم. در این کتاب تجربیات و اطلاعات ما توأمأ عرضه شده است و می‌باید برنامه 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 بحث‌انگیز هستند. هیچ چیز ما را آنقدر خوشحال نخواهد کرد که بتوانیم کتاب را خالی از هر گونه پایه‌ای برای بحث و جدل بنویسیم. ما بیشترین سعی خود را بکار می‌بریم تا به این مهم 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 به عنوان 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 اشتیاق دارید که چون و چرای آن را کشف کنید و همچنین بدانید که چگونه برخلاف عقیده متخصصین، ما از این درد بی‌درمان جسم و روح بهبود یافته‌ایم و حال اگر شما یک الکلی هستید و تمایل به ترک آن دارید، احتمالاً خواهید پرسید: «چه باید کرد؟» هدف این کتاب پاسخگوئی دقیق به یک چنین سئوالاتی است و ما به شما خواهیم گفت این مهم را چگونه به انجام رسانده‌ایم.

اما قبل از پرداختن به اصل موضوع بد نیست بطور خلاصه نکاتی را بدانگونه که ما می بینیم، برایتان مطرح کنیم.

چند بار شنیده اید که کسی بگوید: «کنترل مشروب خوری من دست خودمه، آگه نخوام نمی خورم. چرا اون نمی تونه؟» «چرا تو مثل بقیه مشروب نمی خوری؟ اگر نمی تونی نخور.» «یارو جنبه مشروب خوری نداره» «آقا عرق نخور، بجاش آبجو بخور» «آقا اون اراده نداره اگر می خواست می تونست دست برداره» «چه زن خوبی داره به خاطر اونم که شده باید دست برمی داشت» «دکتر بهش گفته اگر دوباره بخوره می میره نگاش کن بازم مشغوله»

اینها حرفهائی است که در مورد مشروب خواران گفته می شود و در پس آن دنیائی از بی توجهی و ناآگاهی قرار دارد. ما متوجه هستیم که اینگونه اظهار نظرها از آنهائی است که واکنششان در مقابل الکل با ما تفاوت دارد. افرادی که برای تفنن مشروب می خورند، اگر لازم باشد می توانند به کلی آنرا فراموش کنند و خوردن و نخوردن برایشان بی تفاوت است.

نوع دیگر، مشروب خوار قهاری است که ممکن است عادت شدیدش به مشروب، به مرور در روح و جسمش اثرگذارده باشد و ادامه آن، احتمال مرگ زودرسش را فراهم کند اما اگر دلایل کافی، مانند بیماری شدید، عاشق شدن، سفر کردن و یا هشدار یک پزشک را در دست داشته باشد، خواهد توانست مشروب خواری خود را تعدیل، یا بطور کلی متوقف کند، اگر چه ممکن است انجام این کار برایش مشکل باشد و یا به مراقبتهای پزشکی نیاز پیدا کند.

حال در مورد الکلی واقعی: او ممکن است به عنوان یک مشروب خور تفننی شروع کند و فرقی نمی کند که به مشروب خوار قهاری تبدیل شود یا نه. اما آنچه مسلم است، بهر حال او در مرحله ای جنبه مشروب خوری را از دست خواهد داد و هر بار که شروع به مشروب خواری کند مجدداً کنترل از دستش خارج می شود.

این همان شخصی است که شما را حیران کرده است و بویژه ضعفش در کنترل مشروب بیشتر باعث تعجب شما می شود. او در حال مشروب خواری کارهای بی معنی، غیر قابل تصور و غم انگیزی انجام می دهد و یک دکتر جکیل و مسترهاید واقعی است. او را به ندرت در حالت تعادل می توان دید و همیشه تقریباً مست لایعقل 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 یک بار مشروب‌خواری تبدیل به موجودی غیرقابل تحمل، خطرناک و ضداجتماع می‌شود. او نبوغ زیادی در مورد انجام کارهایی که نمی‌بایستی انجام شود دارد و این مسئله مخصوصاً در زمانیکه تصمیم‌گیری حساس و یا ملاقات مهمی درپیش است به چشم می‌خورد. او اغلب در تمام موارد، معقول و متعادل است، اما اگر پای مشروب درمیان 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 آینده کاری درخشانی در انتظارش می‌باشد. او از تمام این استعدادهای خدادادی برای تأمین آینده خود و خانواده‌اش به نحو احسن استفاده می‌نماید و سپس، با یک سری مشروب‌خواری نامعقول، تمام رشته‌ها را پنبه می‌کند. او وقتی به رختخواب می‌رود آنقدر مست است که نیاز دارد یک شبانه روز بخوابد، اما صبح روز بعد، بدنبال بطری مشروبی می‌گردد که شب قبل آنرا مخفی کرده بود. او کسی است که اگر استطاعتش اجازه دهد، به مقدار زیاد مشروب می‌خورد و آنرا در تمام سطح خانه جاسازی می‌کند تا کسی نتواند تمام بطری‌های مشروبش را پیدا کند و احیاناً دور بریزد. وقتی اوضاع از این هم بدتر شد، از قرصهای مسکن به همراه مشروب استفاده می‌کند تا بتواند به کار و زندگی خود نیز برسد. اما روزی خواهد رسید که دیگر کجدار و مریض کارگرنیست و او تا آنجا که جا دارد می‌خورد. شاید به پزشکی رجوع کند تا برایش مرفین یا مخدر دیگری تجویز نماید که به کمک آن واکنش‌های کمبود الکلی، قابل تحمل شود و سپس مرحله بعدی، آفتابی شدن در بیمارستانها و تیمارستانها است.

شرح فوق، به هیچ وجه نمایانگر تصویر کاملی از یک الکلی واقعی نیست و همچنان که شخصیت و رفتار و کردار همه مردم با یکدیگر متفاوت است. تصویر بالا نیز فقط بطور تقریبی الکلی را توصیف می‌کند.

چرا رفتار او این چنین است؟ اگر صدها بار تجربه به او نشان داده است که مفهوم یک گیللاس مشروب، بار دیگر به ژرف رفتن و زجر و شکنجه برای خود و عزیزان است، چرا او آن گیللاس مشروب را می‌نوشد؟ چرا نمی‌تواند از خوردنش خودداری کند؟ چه

اتفاقی برای نیروی اراده و قدرت ادراکی که هنوز هم گاه در موارد دیگر از خود نشان می‌دهد افتاده است؟

شاید هرگز جواب کاملی برای این سئوالات پیدا نشود. در اینکه چرا الکلی واکنشی متفاوت از مردم عادی نسبت به الکل نشان می‌دهد، عقاید 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 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 مجردیکه الکل وارد بدن الکلی شود، به هر صورت و مقدار که باشد، فعل و انفعالی را بوجود می‌آورد که بر روی جسم و فکرو، هر دو تأثیر می‌گذارد و خودداری از ادامه مشروبوخواری را تقریباً محال می‌کند. این مطلب را تجربه هر الکلی صریحاً تأیید خواهد کرد. اگر دوست ما می‌توانست از نوشیدن اولین گیلان مشروبی که آن فعل و انفعالات غم‌انگیز را در او باعث می‌شد، خودداری کند، دیگر مشکلی بوجود نمی‌آمد، بنابراین قسمت اعظم مشکل الکلی در فکر اوست نه جسمش. اگر از یک الکلی بپرسید، چرا آن مشروبوخواری آخر را شروع کردی؟ احتمالاً یکی از صدها دلیلی را که همیشه در آستین دارد، تحویل خواهد داد. بعضی اوقات این بهانه‌ها، تاحدی هم معقول به نظر می‌رسند اما با توجه به عواقبی که مشروبوخواری در پی دارد، هیچ‌یک از این بهانه‌ها منطقی نیست و درست مانند کسی است که به بهانه تسکین سردرد، با چکش بر سر خود بکوبد. اگر بهانه‌های واهی الکلی را به رخ او بکشید، یا آن را با خنده برگزار می‌کند و یا عصبی می‌شود و از صحبت خودداری می‌نماید. گاه ممکن است حقیقت را بگوید که در آن صورت خواهد گفت او هم بیش از شما در مورد دلیل شروع مشروبوخواری آخرش چیزی نمی‌داند. بعضی از الکلی‌ها گاه از بهانه‌های خود راضی هستند، اما هرگز از ته قلب مطمئن نیستند که چرا این عمل را انجام می‌دهند. پس از مزم شدن این بیماری، سردرگمی الکلی بیشتر می‌شود، اما در او همچنان وسوسه زیادی وجود دارد که روزی بتواند به طریقی بر این مشکل غلبه کند، در حالیکه در بیشتر مواقع یک ظن

قوی به او می‌گوید، شتری که در خانه‌اش خوابیده است دیگر هرگز بلند نخواهد شد.

چقدر این مطلب واقعیت دارد. تعداد کمی متوجه آن می‌شوند. دوستان و اقوام اینگونه مشروب‌خواران به طور مبهمی احساس می‌کنند که عزیزشان یک مشروب‌خوار عادی نیست. اما همگی به امید آن نشسته‌اند که روزی بیمار سرگشته‌شان به پا خیزد و عنان اختیار زندگی خود را دوباره به دست آورد.

واقعیت دردناک اینست که این شخص یک الکلی واقعی است و آن روز خوش ممکن است هرگز نیاید زیرا او دیگر از خود اختیاری ندارد.

در نقطه بخصوصی از مشروب‌خواری، هریک از الکلی‌ها به مرحله‌ای می‌رسند که پس از آن حتی قویترین خواسته ترک‌الکل هم دیگر به هیچ وجه کاری از پیش نمی‌برد و این حالت غم‌انگیز مدت‌ها قبل از آنکه روح الکلی از آن باخبر شود اتفاق می‌افتد.

واقعیت اینست که بیشتر الکلی‌ها بنا به دلایلی که هنوز روشن نیست اختیار و قدرت انتخاب خود را در مورد مشروب‌خواری از دست می‌دهند و نیروئی که اراده نامیده می‌شود عملاً از صحنه زندگی آنها خارج می‌شود. ما بعضی اوقات حتی قادر نیستیم زجر، شکنجه و سرشکستگی یک هفته یا یک ماه قبل را بطور جدی در ذهن خود زنده و مجسم کنیم. ما در مقابل اولین گیلان مشروب قدرت دفاع نداریم و فکر آن عواقب دردناک که پس از صرف حتی یک آبجو، تقریباً بطور قطع در انتظار ما است، اصلاً به مغز ما راه پیدا نمی‌کند و اگر احیاناً یک چنین افکاری هم در ما باشد، افکاری است بسیار بی‌مایه و ما آنرا با یک فکر رنک و رورفته و قدیمی پس می‌زنیم و به خود می‌گوئیم که اینبار دیگر می‌توانیم مانند مردم عادی مشروب بخوریم. در اینجا به روشنی می‌بینیم که الکلی حتی قابلیت تشخیص اینکه روی یک اجاق داغ نباید دست گذاشت را از دست داده است و او ممکن است به سادگی به خود بگوید «این دفعه دیگه دستمون نمی‌سوزونه. نگاه کن اینجوری» و یا امکان دارد بطور کلی در این مورد فکری نکند. برای بعضی از ما، بارها پیش آمده است که به همین صورت دوباره مشروب خوردن را شروع کرده‌ایم و پس از گیلان چهارم، پنجم مشمت بر روی پیشخوان کوبیده و پرسیده‌ایم: «خدایا چطور شد که دوباره شروع کردم؟» و بعد با

این فکر که گیلاس بعدی آخری است و یا حالا دیگر آب از سرم گذشته است. افکار قبلی را پس زده‌ایم.

وقتی یک چنین طرز تفکری، در شخصی که دارای خصوصیات یک الکلی است رخنه کند، احتمالاً دیگر برای او از دست انسانها کاری ساخته نیست و اگر او را به زنجیر نکشند، احتمالاً مرگ و یا دیوانگی همیشگی در انتظارش خواهد بود.

این واقعیت‌های تلخ بوسیله الکلی‌های بی‌شماری در طول تاریخ به اثبات رسیده است و اگر لطف خداوند شامل حال ما نشده بود، هزاران مثال غیر قابل انکار دیگر هم به آنها اضافه می‌شد. بسیاری الکلی‌هایی که تمایل به ترک دارند، اما نمی‌توانند.

خوشبختانه راه حلی وجود دارد و لازمه توفیق در آن پا بر روی غرور گذاشتن، اعتراف به ضعفها و درون نگری 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 به مرور دریافتیم زندگی به آن صورتی که ما گذران می‌کردیم، بیهوده و نافرجام بوده است، بنابراین وقتی کسانی که مشکل مشروبخواریشان حل شده بود پیشنهاد کمک کردند، پذیرفتیم، زیرا کار دیگری برایمان نمانده بود، مگر قدم گذاردن به راه معنوی ساده‌ای که آنها پیش پایمان گذاردند. ما اکنون مقداری از بهشت را یافته‌ایم و به طرف بعد چهارم زندگی پرتاب شده‌ایم، بعدی که در خواب هم آنرا ندیده بودیم. نکته مهم و بدون کم و کاست این است که ما تجربه‌های روحانی عمیق و مؤثری داشته‌ایم، این تجربه‌های روحانی تمام نقطه نظرها و طرز تلقی ما را در مورد زندگی، ممنوعان و آفرینش کاملاً دگرگون کرده است. امروز هسته اصلی زندگی ما، اعتماد کامل به حضور آفریدگار در قلب و زندگی ماست و این خود به تنهایی معجزه‌ایست بزرگ. خداوند در زندگی ما کارهایی کرده است که ما خود هرگز قادر به انجامش نبوده‌ایم. اگر شدت بیماری شما به همان حدی است که ما از آن رنج می‌بردیم به اعتقاد ما راه حل وسطی برایتان وجود ندارد. ما به جایی رسیده بودیم که

زندگی برایمان طاقت فرسا شده بود و از دست هیچکس هم کاری ساخته نبود. ما دوراه بیشتر نداشتیم، یا باید آگاهی از آن وضع غیرقابل تحمل را از مغز خود بیرون می‌راندیم و راهی عاقبت دردناک خود می‌شدیم و یا اینکه کمک روحانی قبول می‌کردیم. از آنجا که تمایلی باطنی در ما بود، کمک روحانی را پذیرفتیم و آماده شدیم تا در این راه قدم بگذاریم.

ما یک تاجر آمریکایی بانفوذ، عاقل و با شخصیتی را می‌شناسیم که سالیان دراز از آسایشگاهی روانه آسایشگاه دیگر بود و پس از آنکه با حادترین روان‌پزشکان آمریکا مشورت کرد، بالاخره راهی اروپا شد تا خود را به دست روان‌پزشک سرشناس، دکتریانگ بسپارد.

او با آنکه به خاطر تجربیات گذشته خود، در این مورد چندان خوشبین نبود، اما با این حال با اطمینان بی‌سابقه‌ای دوران درمان خود را به پایان رساند. حالات جسمی و روحی او بسیار خوب بود و بالاتر از همه باور داشت با اطلاعات ذیقیمتی که از چگونگی مکانیزم مغز خود و سرچشمه‌های نهانی آن بدست 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، دیگر هیچگونه دلیل قانع‌کننده‌ای برای این لغزش دوباره خود نیافت.

او دوباره به سراغ دکتریانگ 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 قدرت اراده خود را دوباره بدست آورد. او با آنکه در مورد بقیه مشکلات زندگی منطقی و متعادل به نظر می‌رسید، اما در مورد الکل به هیچ وجه از خود اختیاری نداشت.

با التماس از دکترخواست حقیقت را راست و پوست کنده برایش بگوید و جوابش را هم گرفت. به عقیده دکتر هیچ گونه امیدی برای او نبود و بدست آوردن مجدد موفقیت اجتماعی گذشته‌اش دیگر هرگز امکان نداشت. دکتر گفت: اگر خیال زنده ماندن دارد، یا باید در قفل و زنجیر باشد و یا گردن کلفتی را استخدام کند که به زور او را از مشروب‌خواری بازدارد. این بود عقیده آن دکتر حاذق و معروف!

اما دوست ما هنوز زنده و آزاد است، به گردن کلفت و قفل و بند هم نیازی ندارد، او می تواند بدون اشکال به هرکجای دنیا که می خواهد برود، درست مانند بقیه مردم، با این شرط که حاضر باشد اصول ویژه و ساده ای را رعایت کند.

بعضی از خوانندگان الکلی ما ممکن است فکر کنند که آنها نیازی به کمک روحانی ندارند. اجازه دهید بقیه صحبت های آن دکتر معروف با دوستان را برایتان بازگو کنیم. دکتر گفت: توفکاریک الکلی مزمن را داری، من تا به حال حتی یک مورد هم ندیده ام که کسی افکار بیماریارش به حد تورسیده باشد و بهبود یابد. احساس دوست ما مثل آن بود که درهای جهنم را از درون به رویش بیندند و کلونش را هم بیاندازند.

دوست ما پرسید: «آیا هیچ استثنائی وجود دارد؟» دکتر جواب داد «بلی» استثناء در مورد افرادی چون تواز قدیم بوده است. در اطراف و اکناف گهگاهی دیده شده است که الکلی ها به حالتی دست یافته اند که بدان تجربه عمیق روحانی می گویند. به نظر من این پدیده های نادر، شگفت انگیزند. چنین به نظر می رسد که احساسات این افراد دچار تغییرات و تبدیلات عظیمی می شود، ایده ها، طرز تلقی و احساساتی که زمانی محور اصلی زندگیشان بوده است ناگهان به کناری رانده می شود و مجموعه کاملاً جدیدی از مفاهیم و نیات در وجود آنها شروع به جوانه زدن می کند. در واقع سعی من هم بوجود آوردن مقداری از آن تغییر و تبدیل در احساسات تو بوده است. روش من در مورد بسیاری از مردم موفقیت آمیز بوده است، اما با الکلی هائی چون تو تاکنون توفیقی نداشته ام.

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

دوست ما در حال غوطه خوردن در این بلا تکلیفی بود که آن تجربه خارق العاده روحانی برایش پیش آمد، تجربه ای که گفتیم او را از قید الکل رها کرد.

ما هم به نوبه خود همچون غریقی مستأصل، به دنبال یک چنین راه نجاتی بودیم. آنچه که در ابتدا پوچ و سبک به نظر می‌آمد، معلوم شد دست با محبت و پر قدرت خداوند است. در واقع به ما یک زندگی جدید و یا بهتر بگوئیم «یک راهنمای زندگی» ارزانی شده است.

روانشناس برجسته آمریکا ویلیام جیمز در کتاب «انواع تجربه‌های مذهبی»<sup>۱</sup> 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 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 اجرائی با او رابطه برقرار کنیم. برای کسانی که وابستگی‌های مذهبی دارند هیچ نکته نگران‌کننده‌ای وجود ندارد و آنها چیزی خلاف عقاید و رسوم خویش نخواهند یافت. در مورد اینگونه مسائل هیچگونه تضادی در میان ما نیست.

ما فکر می‌کنیم تعلق شخصی ما به گروه‌های مذهبی، ربطی به کار ما ندارد. این مطلب می‌بایستی بطور کامل مسئله‌ای خصوصی تلقی شود و هر کس با توجه به اعتقادات قبلی خود و حق انتخابی که در حال حاضر دارد، برای خود تصمیم بگیرد. با آنکه همه ما به گروه‌های مذهبی نمی‌پیوندیم، لیکن در اکثر ما این تمایل وجود دارد.

در فصل بعد به درک کلی خود از بیماری الکلیسم خواهیم پرداخت و فصل بعدی آن، خطاب به افرادی است که ایجاد رابطه با خدا را ممکن نمی‌دانند، در اینجا باید خاطر نشان 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 تجربه روحانی نمی‌یابیم.

در فصل های بعدی دستورالعمل دقیق و مشخصی عرضه خواهد شد که چگونگی  
بهبودی ما را به نمایش می گذارد.

## فصل سوم:

### مطالبی چند در مورد الکلیسم

اکثر ما میل نبودیم اقرار کنیم که الکلی واقعی هستیم. هیچکس نمی خواهد فکر کند که از نظر جسمی و روحی با دیگران تفاوت دارد. بنابراین کوششهای بی شمار و بیهوده ما برای اثبات این ادعا که ما هم می توانیم مانند دیگران مشروبخواری کنیم چندان تعجب آور نیست و این آرزوی بزرگ هر مشروبخوار غیرعادی است که روزی به طریقی قادر به کنترل و لذت بردن از الکل خواهد شد. سماجت الکلی ها در این خیال باطل، 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 بودنمان 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 اختیار مشروبخواری خود را از دست داده ایم و می دانیم که هیچ الکلی واقعی، هرگز نمی تواند این اختیار را دوباره بدست آورد. ما گاه تصور می کردیم که در حال بدست آوردن جنبه مشروبخواری خود هستیم اما این فواصل کوتاه هر بار با از دست رفتن کنترل بیشتری همراه بود و بالاخره زندگی ما را به وضع خجالت آور، رقت انگیز و غیرقابل تصویری کشاند. ما مجاب شده ایم که الکلی های نظیر ما، در چنگال بیماری پیشرونده الکلیسم گرفتارند. ما در هر فاصله زمان قابل ملاحظه ای که این بیماری را در نظر بگیریم می بینیم که همیشه بدتر شده و هیچوقت بهتر نشده است.

ما مانند انسانهایی هستیم که پایشان را از دست داده اند و دیگر آنها هرگز باز نخواهند یافت و هیچگونه درمانی هم که بتواند ما را به حالت عادی بازگرداند هنوز پیدا نشده است. ما به هرگونه علاجی که به تصور آید متوسل شده ایم و در بعضی موارد بهبودی کم دوامی هم پیدا کرده ایم. اما همیشه لغزش به مراتب شدیدتری به دنبال آن بوده است. پزشکانی که با این بیماری آشنائی دارند، می دانند که هرگز نمی توان 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، الکلی‌هایی وجود دارند که معتقدند از این قاعده کلی مستثنی هستند و سعی می‌کنند با توسل به انواع آزمایشها و خودفریبی‌ها، ثابت کنند که الکلی واقعی نیستند. ما در مقابل هر مشروب‌خوار کنترل‌باخته‌ای که بتواند مانند یک جنتمن مشروب‌خواری کند سرتعظیم فرود می‌آوریم. خدا می‌داند که ما هم چقدر وقت و سعی خود را بکار برده‌ایم تا بلکه بتوانیم مانند مردم عادی مشروب‌خواری کنیم.

اینها روشهایی است که ما آزمایش کرده‌ایم: فقط صرف آبجو، محدودیت مقدار مشروب، نخوردن مشروب به تنهایی، اجتناب از مشروب در بامداد، خودداری از صرف مشروب در ساعات اداری، صرف مشروب فقط در منزل، نگاه نداشتن مشروب در منزل، نوشیدن مشروب فقط در مجالس، تعویض از اسکاچ به براندی، صرف مشروبهای طبیعی، استعفا از شغل در صورت مشروب خوردن در محل کار، رفتن به مسافرت، رفتن به مسافرت، توبه کردن ابدی با قسم و بی‌قسم، اشتغال به فعالیتهای ورزشی، مطالعه کتابهای مفرح 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 و این شما هستید که می‌توانید در مورد خود قضاوت کنید. برای انجام این کار به نزدیکترین اغذیه‌فروشی (بار) 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، ارزش دردرسش را دارد.

ما هرچند که نمی‌توانیم ثابت کنیم ولی یقین داریم که اکثرمان قادر بودیم در مراحل ابتدائی مشروب‌خواری خود را متوقف کنیم. اما متأسفانه معدودند الکلی‌هایی که تا زمان باقی است تمایل کافی به ترک الکل از خود نشان دهند. ما در چند مورد کسانی را دیده‌ایم که علائم الکلیسم در آنها کاملاً مشهود بوده است اما از

آنجا که واقعاً می‌خواستند ترک کنند موفق شدند و مدت‌های دراز بدون الکل زندگی کردند.

این داستان مرد سی ساله‌ای است که به مشروب‌خواری ادواری<sup>۱</sup> مشغول بود و چنان در مشروب‌خواری افراط می‌کرد که در صبح روز بعد هم ناچار بود با الکل بیشتری اعصاب ملتهب خود را آرام کند. این مرد که آرزوی موفقیت در کسب و کار خود را داشت سرانجام متوجه شد در صورتیکه 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 است و به مرحله بازنشستگی نرسیده است از خوردن مشروب خودداری کند. این مرد استثنائی به مدت ۲۵ سال در تصمیمش استوار ماند و در ۵۵ سالگی پس از موفقیت در کسب بازنشسته شد، اما او نیز مانند تمام الکی‌های دیگر قربانی این خیال باطل شد که پس از سالها دوری از الکل، قادر خواهد بود مانند مردم عادی مشروب‌خواری کند، لیکن بیش از دو ماه طول نکشید که مبهوت و سرافکننده کارش به بیمارستان کشیده شد. او چندبار دیگر هم سعی کرد مشروب‌خواری خود را کنترل کند که نتیجه آن چند سفر دیگر به تیمارستان بود. سرانجام با تمام وجود کوشش کرد از کلیه نیروهای خود مدد گیرد تا بلکه بتواند به یکباره و برای همیشه مشروب‌خواری را متوقف کند، لیکن متوجه شد که نمی‌تواند. او هرگونه راه حلی را که با پول می‌توان خرید آزمایش کرد اما نتیجه‌ای عایدش نشد و با اینکه مرد نیرومندی به نظر می‌رسید ظرف چهارسال به تدریج بنیه خود را از دست داد و سرانجام راهی گورستان شد.

این داستان محتوی درس پرارزشی است. بیشتر ما تصور می‌کردیم که پس از یک پرهیز درازمدت از الکل، خواهیم توانست بطور عادی مشروب‌خواری کنیم اما داستان این مرد به ما نشان داد که اینگونه نیست زیرا او در سن ۵۵ سالگی دریافت

---

۱ - مشروب‌خوار ادواری به کسی گفته می‌شود که مدتی مشروب می‌خورد و سپس مدتی از خوردن خودداری می‌کند و مرتباً همین جریان را تکرار می‌کند.

بیماریش در همان مرحله‌ای است که در سن سی سالگی بوده است. این حقیقت بارها به اثبات رسیده است که «یک الکلی همیشه الکلی باقی می‌ماند» و اگر ما پس از مدتی هشیاری مشروب‌خواری را از سر بگیریم، طولی نخواهد کشید که وخامت حالمان دوباره به وضع سابق برمی‌گردد. در صورتیکه خیال ترک الکل را داریم، باید هرگونه تردید را کنار بگذاریم و این خیال مرموز و باطل را که روزی در مقابل الکل مصون خواهیم بود، فراموش کنیم.

ممکن است بعضی از جوانان پس از خواندن داستان بالا تشویق شوند و فکر کنند که آنها هم مانند این مرد می‌توانند به اتکای 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 یکی از آنها هم به سختی ممکن است بتواند در این امر موفق شود. گروهی از اعضای جمعیت ما که سنشان کمتر از سی سال است ظرف مدت کوتاهی به همان مرحله‌ای رسیدند 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 الکل زیادی مصرف کرده باشیم. این حقیقت بیشتر در مورد زنان صدق می‌کند، آنها اگر مستعد باشند در مدت زمان کوتاهی به یک الکلی واقعی تبدیل می‌شوند و دیگر راهی برای بازگشتشان وجود نخواهد داشت. گروه دیگری نیز وجود دارند که الکلی خطاب شدن را توهینی به خود می‌دانند و در عین حال تعجب می‌کنند که چرا نمی‌توانند مشروب‌خواری خود را متوقف کنند. ما که با علائم الکلیسم آشنائی داریم، همه روزه در بین جوانان عده زیادی را که مبتلا به این بیماری هستند مشاهده می‌کنیم اما متقاعد کردن آنها کار بسیار دشواری است. ما وقتی گذشته خود را مرور می‌کنیم متوجه می‌شویم مشروب‌خواریمان سالها قبل، از مرزی که دیگر اراده در آن نقشی داشته باشد گذشته بود. اگر کسی هنوز در این مورد شکی برایش باقی مانده است، سعی کند به مدت یک سال مشروب خوردن خود را متوقف کند. در صورتیکه الکلی واقعی بوده و بیماریش پیشرفته باشد، شانس چندانی برای موفقیت ندارد. ما در اوایل مشروب‌خواری خود گاه می‌توانستیم به مدت یک سال و یا بیشتر

هشیار بمانیم. اما پس از مدتی دوباره با شدتی بیشتر، آن را از سر می‌گرفتیم. با آنکه ممکن است شما برای مدت چشمگیری دست به مشروب نزنید 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 یک سال از مشروب دوری کنند. بعضی از آنها حتی یک روز هم نمی‌توانند، اما اکثر آنها ممکن است چند هفته‌ای دوام بیاورند.

برای آنهایی که قادر نیستند به طور متعادل مشروب بخورند، مسئله اینست 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 طریقه روحانی موفق شود؟ جواب این مطلب بستگی مستقیم به آن دارد که او تا چه حد قدرت انتخاب خود را در مورد مشروب از دست داده است.

بسیاری از ما تصور می‌کردیم شخصیت نیرومندی داریم اما با وجود تمایل شدید به ترک دائمی، انجامش برایمان مقدور نبود. به نظر ما این، همان خصوصیت مبهوت‌کننده الکلی 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 با رأی درون، دریابند که از ما هستند یا نه؟ آزمایش خودداری از مشروب‌خواری به مدت یکسال بسیار سودمند است اما تصور می‌کنیم بتوانیم خدمت به مراتب بزرگتری در حق الکلی‌هایی که در عذاب هستند و همچنین جامعه پزشکی انجام دهیم.

ما مایلیم بعضی از شرایط فکری یک الکلی را که مدتی از مشروب به دور بوده است، درست قبل از شروع دوباره آن، برایتان تشریح کنیم. زیرا بطور وضوح مشخص است که شرایط فکری قسمت اعظم گرفتاری را تشکیل می‌دهد. ما می‌خواهیم بدانیم چگونه افکاری در مخیله یک الکلی وجود دارد که او را مجبور می‌کند آزمایش مذبحانه شروع دوباره را تکرار کند. دوستان و آشنایان یک الکلی از اینکه می‌بینند دوستشان که در آستانه طلاق و ورشکستگی است، بار دیگر قدم به مشروب‌فروشی می‌گذارد دچار حیرت می‌شوند. او چرا اینکار 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 پرمفعت 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 عصبی، طبیعی و عادی به نظر می‌رسد. او تا سن سی و پنج سالگی دست به مشروب نزده 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 بیمارستان ما با او آشنا شدیم.

ما آنچه را که در مورد بیماری الکلیسم و راه حل آن می‌دانستیم با او در میان گذاشتیم و او زندگی خود را از سر گرفت، خانواده خود را جمع‌آوری کرد و به کار فروش اتومبیل در جایی که خود قبلاً صاحب آن بود پرداخت. تا مدتی همه چیز به خوبی پیش می‌رفت اما او که در توسعه شعاع روحانی زندگی خویش اقدامی نکرده بود ناگهان غافلگیر شد و در فاصله کوتاهی چندین بار، کارش به مستی کشید. ما در جریان این لغزشها مرتباً با او در تماس بودیم و با دقت آنرا بررسی می‌کردیم. او اعتراف می‌کرد که یک الکلی واقعی است و وضع وخیمی دارد و می‌دانست اگر به این کار ادامه دهد دوباره روانه بیمارستان خواهد شد و خانواده خود را که شدیداً دوست دارد از دست خواهد داد. اما با این تفصیل دوباره کارش به مستی کشیده شد. ما از او خواستیم اتفاقی را که برایش افتاده بود دقیقاً برایشان تشریح کند. او گفت: من روز سه شنبه به محل کارم رفتم، آن روز به خاطر کار در موسسه‌ای که قبلاً خود صاحب آن بودم احساس ناراحتی می‌کردم. چند کلامی بین من و رئیسم ردوبدل شد که چندان مهم نبود. تصمیم گرفتم برای دیدن یکی از مشتریان احتمالی، به حومه شهر سری بزنم. 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 هشیار بودم بارها در این رستوران غذا خورده بودم. در پشت میزی نشستم و یک

ساندویچ و لیوان شیر سفارش دادم. هنوز فکری از مشروبخواری در سرم نبود، دوباره ساندویچ و شیردیگری سفارش دادم. ناگهان این فکر چون برق از سرم گذشت که اگر یک استکان ویسکی را در لیوان شیر خود مخلوط کنم، چون معده ام خالی نیست، در نتیجه اذیتم نخواهد کرد. یک استکان ویسکی سفارش دادم و آن را در لیوان شیر خود ریختم، مطمئن نبودم که کار درستی کرده ام اما همینطور که ویسکی را می خوردم فکر اینکه معده ام خالی نیست خیالم را راحت کرد. این آزمایش آنقدر خوب پیش رفت که ویسکی دوم را سفارش دادم و آن را به داخل لیوان شیرسرازیر کردم و چون به نظر نمی رسید که ایرادی در کار باشد بار دیگر سفارش خود را تکرار کردم.

بدین ترتیب یک بار دیگر دوست ما کارش به تیمارستان کشیده شد. او با آنکه رفتن به تیمارستان تهدیدش می کرد، از دست دادن خانواده و شغل برایش محرز بود، زجرهای شدید جسمی و روحی حاصل از مشروبخوریهای پیشین را فراموش نکرده بود و اطلاعات جامعی در مورد خود به عنوان یک الکلی داشت، با این حال تمام دلنلش برای نخوردن به راحتی به سوئی رانده شدند و این فکراحمقانه که اگر ویسکی را با شیر مخلوط کند مشکلی پیش نمی آید، پیروز شد.

ما نمی دانیم توجیه و تعریف دقیق این رفتار چیست، ما نام آن را دیوانگی می گذاریم. چطور می توان عدم توازن فکری تا بدین حد را، چیز دیگری نامید؟

ممکن است فکر کنید این یک مورد افراطی و استثنائی است اما نه برای ما! زیرا اینگونه افکار در یک یک ما وجود دارد و بعضی از ما در این مورد حتی از جیم هم پای فراتر گذارده اند. در ما همیشه به موازات قوه عقلانی یک حالت فکری عجیب و غیرقابل تفسیری وجود داشته است که عاقبت بهانه ای من درآوردی و دیوانه وار برای نوشیدن گیلان اول، پیش پایمان گذارده است. در این خصوص قوه عقلانی ما همیشه در برابر ایده های دیوانه وار شکست خورده است. و روز بعد، ما صادقانه و از همه جا بی خبر از خود می پرسیدیم چطور ممکن است این اتفاق افتاده باشد؟

در بعضی موارد ما به بهانه اعصاب خراب، خشم، اضطراب، افسردگی یا حسادت عمداً مست می‌کردیم و تصور داشتیم که دلائل به جا و درستی داریم اما باید اقرار کنیم 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 از آن انتظار داشت. ما حالا متوجه می‌شویم که وقتی با قصد قبلی، مشروب‌خواری را شروع می‌کردیم، برای در نظر گرفتن عاقبت کار، افکار چندان جدی و مؤثری در ما وجود نداشت. رفتار ما در مورد اولین گیل‌اس مشروب، بسیار عجیب و غیرقابل فهم است و درست مانند داستان عابر پیاده‌ایست که گذر کردن 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 برخلاف هشدارهایی که در این مورد به او داده شده است سالها به این تفریح ادامه می‌دهد. تا اینجا شما ممکن است او را فرد سبک سری بنامید که ایده احمقانه‌ای برای تفریح دارد اما پس از مدتی بخت از او برمی‌گردد و چندبار پشت سر هم تصادف می‌کند و زخم‌های مختصری برمی‌دارد. به نظر می‌رسد که اگر حتی فقط یک جو عقل در او باشد باعث شود که دست از این تفریح احمقانه خود بردارد، لیکن دوباره این عمل را تکرار می‌کند و این بار مجموعه‌اش می‌شکند. پس از چند هفته از بیمارستان مرخص شده و در بین راه تصادف دیگری باعث شکستن دست او می‌شود. می‌گوید تصمیم گرفته است که برای همیشه این عمل را به کنار بگذارد اما ظرف چند هفته دو پای خود را نیز به همین ترتیب می‌شکند. او در طول سال‌هایی که به این عمل ادامه می‌دهد بارها عهد و پیمان می‌بندد که آن را متوقف کند و یا به طور کلی دیگر پایش را به خیابان نگذارد اما موفق نمی‌شود و بالاخره شغل و همسر خود را از دست می‌دهد و زندگی‌اش به افتضاح کشیده می‌شود. او تمام کوشش خود را به کار می‌برد که فکراین تفریح خانمان برانداز را از مغز خود بیرون کند و مدتی نیز خود را در یک آسایشگاه روانی بستری می‌کند تا بلکه باعث دگرگونیش شود اما در همان روزی که از آسایشگاه مرخص می‌شود به جلوی ماشین آتش‌نشانی می‌پرد و این بار کمر خود را می‌شکند. آیا این چنین فردی دیوانه نیست؟

ممکن است مثال فوق به نظر مسخره باشد لیکن ما که خود در مخمصه الکلیسم گرفتار بوده‌ایم، باید اقرار کنیم که اگر فقط به جای عابریپاده لغت الکلی را به کار برید درست داستان ما را بیان کرده‌اید. ما هرچقدر هم که در مورد مطالب مختلف زندگی خود عاقلانه رفتار کرده باشیم، در مورد الکل رفتار شدیداً دیوانه‌واری داشته‌ایم. این حرف ممکن است قدری تند به نظر برسد اما آیا حقیقت ندارد؟

بعضی از شما ممکن است بگوئید: بله. آنچه که شما می‌گوئید واقعیت دارد اما در مورد من بطور کامل صدق نمی‌کند و با آنکه قبول دارم بعضی از مشخصاتی که شما می‌گوئید، در من وجود دارد اما من به اندازه شما افراط نکرده‌ام و در آینده هم نمی‌کنم. من زندگی خود را فدای مشروب‌خواری نکرده‌ام و خیالش را هم ندارم. مضافاً مطالبی که شما با من در میان گذاردید آنچنان چشم‌های مرا باز کرده است که هرگز اتفاقی که برای شما افتاد برای من تکرار نخواهد شد و من از بابت این اطلاعات «بی‌نهایت سپاسگزارم».

مطلب فوق در مورد افرادی که در مشروب‌خواری افراط می‌کنند اما الکلی نیستند ممکن است صحت داشته باشد 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 به اتکاء معلومات خود دست از مشروب‌خواری بردارند، این نکته‌ایست 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 مؤسسه معروف حسابداری است، درآمد خوب و خانه زیبایی دارد. در زندگی خانوادگی موفق است و فرزندانش به دانشگاه می‌روند و آتیه خوبی در انتظارشان است، او مرد خوش‌مشربی است و همه را به سادگی به خود جذب می‌کند، او نمونه یک مرد موفق و متعادل است. ما حدود یک سال قبل فرد را در بیمارستان ملاقات کردیم، برای اولین بار به خاطر تشنج شدید ناشی از مشروب‌خواری بستری شده بود و از این بابت احساس خجالت

می‌کرد. او تا مرحله اعتراف به الکلی بودن فاصله‌ها داشت و وانمود می‌کرد که برای تسکین اعصاب به بیمارستان آمده است. دکتر معالج، مصرا نه 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 بالاخره تصمیم خود را گرفت و با خود قرار گذاشت که مشروب را برای همیشه کنار بگذارد و اصلاً به فکرش خطور نکرد که ممکن است قادر نباشد از عهده انجام این کار برآید و شخصیت بارز و موقعیت خوب اجتماعی هم در این مورد هیچگونه کمکی به او نکند.

فرد، الکلی بودن خود را باور نداشت و در نتیجه راه حل روحانی ما را هم نمی‌توانست برای رفع مشکل خود قبول کند. ما آنچه را که در مورد الکلیسم می‌دانستیم با او در میان گذاشتیم، با علاقه گوش داد و برایش مسلم بود که بعضی از علائم این بیماری در او وجود دارد اما هنوز مایل نبود اقرار کند که در مورد آن کاری از دستش ساخته نیست. او اطمینان داشت که تجربه تحقیق‌آمیز بیمارستان و همچنین اطلاعاتی که کسب کرده بود تا آخر عمر هشیار نگاهش خواهد داشت و تصور می‌کرد معلومات و آگاهی فردی، حلال مشکل او است.

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 این مرد در لزوم ترک الکل، کاملاً مجاب شده بود و بهانه‌ای هم برای ادامه مشروب‌خواری نداشت و با آنکه در تمام موارد دیگر زندگی قدرت تصمیم‌گیری و قضاوت خوبی از خود نشان می‌داد اما با این تفصیل 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 نداشتم که ممکن است دوباره دست به مشروب بزنم، مخصوصاً حرفهای شما راجع به دیوانگی نهفته‌ای که همیشه قبل از اولین گیلان در الکلی وجود دارد، برایم بسیار جالب بود اما مطمئن بودم با وجود اطلاعاتی که شما در اختیارم گذاردید، هرگز امکان ندارد این اتفاق برای من بیافتد. من تصور

می‌کردم وضعم هنوز به وخامت 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 اینست که اراده خود را به کار برم و حواسم را هم جمع کنم.

با یک چنین طرز تفکری، زندگی خود را از سر گرفتم و برای مدتی همه چیز خوب بود و من برای رد مشروب هیچ مشکلی نداشتم. به مرور این فکر در من پدید آمد که شاید قضیه را زیادی جدی گرفته‌ام. روزی برای تحویل چند مدرک حسابداری به یک دایره دولتی به واشنگتن رفتم، بار اولی نبود که پس از ترک مشروب به شهر دیگری سفر می‌کردم، از لحاظ جسمی حالم بسیار خوب بود و هیچگونه نگرانی و یا گرفتاری مهمی نداشتم، از نتیجه کارم در واشنگتن راضی بودم و می‌دانستم که شرکایم را هم خوشحال خواهد کرد. روز بسیار قشنگی بود و حتی یک لکه ابرهم در آسمان دیده نمی‌شد. به هتل رفتم و لباس راحتی برای شام به تن کردم. در راهروستوران هتل این فکر به مغزم آمد که یکی دو گیلاس مشروب با شام بسیار لذت بخش خواهد بود، البته فقط یکی دو گیلاس نه بیشتر. در طول شام دو گیلاس مشروب سفارش دادم. پس از شام قدری قدم زدم. وقت برگشتن به هتل فکر کردم قبل از خواب بد نیست که یک گیلاس دیگر هم بزنم. به بار هتل رفتم و گیلاسی سفارش دادم. یادم می‌آید که آنشب چند گیلاس دیگر هم خوردم و فردایش هم خیلی بیشتر و بعد به طور بسیار مبهمی به یاد می‌آورم که به مقصد نیویورک در هواپیما بودم. در فرودگاه به جای همسرم یک راننده تاکسی خوش مشرب را پیدا کردم که چند روزی مرا این طرف آن طرف برد. درست به خاطر ندارم چه کارهایی کردم، چه حرفهائی زدم و چه اتفاقهائی افتاد، بعد خود را در بیمارستان پیدا کردم و درد و شکنجه طاقت فرسای روحی و جسمی شروع شد.

در بیمارستان به مجرد آنکه قدرت فکر کردن را بدست آوردم، به دقت مسائل عصر آن روز واشنگتن را بررسی کردم، آنروز نه تنها من غافلگیر شده بودم بلکه هیچگونه مقاومتی هم در

مقابل اولین گیلاس از خود نشان نداده بودم و فکر عاقبت کار اصلاً به مغزم خطور نکرده بود. من چنان بی محابا و بی فکر شروع به مشروب خوردن کرده بودم که گوئی آب می خوردم. در اینجا به یاد آن دوستان الکی که تمام این مطالب را به من گوشزد کرده بودند افتادم. آنها پیش بینی کرده بودند که اگر مغزم یک مغز الکی باشد، روزی خواهد رسید که دوباره به مشروب برمی گردم. آنها گفته بودند با آنکه خود را برای مقابله آماده کرده ام اما روزی نیروی مقابله ام در برابر دلیل مسخره ای برای مشروب خوردن شکست خواهد خورد. بلی بالاخره تمام آن داستان و حتی قدری بیشتر از آنچه که آنها پیش بینی کرده بودند برایم اتفاق افتاد و مطالبی که در مورد الکیسم آموخته بودم اصلاً به خاطر خطور نکرد. از آن لحظه به بعد فهمیدم که مغزم یک مغز الکی است و متوجه شدم در آن لحظات عجیب و پیچیده ای که خلاء وجود دارد و افکار تاریک است، نیروی اراده و دانش و معلومات بشری هیچگونه کمکی نمی تواند به ما بکند. من تا آنروز حرف کسانی را که می گفتند مشکلی آنها را شکست داده است نمی فهمیدم اما در آن لحظه به مفهوم آن به خوبی پی بردم و چقدر ضربه سختی بود.

در بیمارستان دو نفر از اعضای الکی های گمنام به دیدنم آمدند. از پوزخندی که زدند زیاد خوشم نیامد. سؤال کردند که آیا این بار فکرمی کنم که الکی هستم و آیا واقعاً سرم به سنگ خورده است؟ پذیرفتن هر دو مطلب ضروری بود. آنها دلایل فراوانی ارائه دادند که بطور وضوح مشخص می کرد، با توجه به رفتاری که در واشنگتن از خود نشان داده بودم دیگر برای مغز الکی من امیدی نبود. آنها از تجربیات خود، دهها مورد مختلف را مثال زدند و این جریان باعث شد که آخرین بند سماجت من در اینکه خود می توانم از عهده این مشکل برآیم از هم گسیخته شود.

آنها راه حل روحانی و طریقه اجرای برنامه خود را که صد نفر از آنها با موفقیت دنبال کرده بودند برایم تشریح و مشخص کردند. با آنکه من فقط اسماً اهل کلیسا بودم اما درک فکری پیشنهاد آنها زیاد هم برایم مشکل نبود لیکن برنامه اجرایی آنها، هرچند معقول، ولی بسیار افراطی به نظر می رسید و مفهومش این بود که می بایست مقداری از عقاید و ایده های قدیمی خود را به دور ریزم. این اصلاً آسان نبود اما به مجرد اینکه تصمیم گرفتم خود را به دست

این جریان بسپارم احساس عجیبی به من دست داد و حس کردم سنگینی الکلیسم از دوشم برداشته شده است و در واقع این چنین هم شد.

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 ارضاکننده‌تر و انشاءالله مفیدتر از زندگی گذشته من است. با آنکه زندگی گذشته من اصلاً زندگی بدی نبوده است اما با این تفصیل حاضر نیستم حتی بدترین لحظات زندگی کنونیم را با بهترین لحظات زندگی قبلی عوض کنم و حتی اگر بتوانم، دیگر مایل نیستم که هرگز به آن زندگی برگردم.

داستان فرد، داستان گویائی است و امیدواریم به دل هزاران مردمی که مانند او هستند راه پیدا کند. فرد فقط به خوان اول بدبختی رسیده بود، بیشتر الکلی‌ها باید به خوان هفتم آن برسند تا واقعاً به دنبال راه نجاتی بگردند.

بسیاری از پزشکان و روانپزشکان با نتیجه‌گیریهای ما موافقت نمی‌کنند. یکی از اطباء 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، به نظر من صحت دارد و در مورد دو نفر مردی که داستانشان را در این فصل خواندم، بدون هیچ شکی باید بگویم که آنها صد درصد بیچاره و لاعلاج بوده‌اند و تنها راه نجاتشان رحمت الهی بوده است. اگر آنها برای معالجه به بیمارستان من رجوع کرده بودند، در صورت امکان سعی می‌کردم از پذیرفتن آنها خودداری کنم. این افراد قلب انسان را به درد می‌آورند. من با آنکه مذهبی نیستم اما نهایت احترام را برای روشی روحانی چون روش شما قائل هستم، زیرا برای بیشتر شما راه حل دیگری وجود ندارد.»

یک بار دیگر تکرار می‌کنیم: در بعضی از مواقع، الکلی هیچگونه قدرت دفاع فکری مؤثری برای مقابله با اولین گیلاس مشروب در خود ندارد و به جز مواردی استثنائی، الکلی و یا هیچ انسان دیگری قادر نیست یک چنین قدرت مقابله‌ای را در او ایجاد کند. قدرت دفاع او باید از یک نیروی مافوق سرچشمه بگیرد.



## فصل چهارم: منکران وجود خدا و بی اعتقادان

در فصل های گذشته مطالبی در مورد بیماری الکلیسم آموختید که امیدواریم تفاوت بین الکلی و غیرالکلی را برایتان روشن کرده باشد. اگر شما حقیقتاً تمایل به ترک الکل دارید اما نمی توانید و یا اگر کنترلی در مورد مقدار مصرف خود ندارید، به احتمال زیاد الکلی هستید که در این صورت احتمالاً فقط یک تجربه روحانی است که می تواند شما را از رنج این بیماری خلاص کند.

برای کسی که منکر وجود خدا است<sup>۱</sup> و یا اعتقادی به امکان برقراری رابطه با او ندارد،<sup>۲</sup> رسیدن به یک چنین تجربه ای غیرممکن به نظر می رسد اما در عین حال برای این شخص زندگی به روال گذشته هم جز بدبختی مفهومی ندارد، خصوصاً که بیماری او از نوع مزمن و غیرقابل درمان باشد. در چنگال الکلیسم محکوم به مرگ بودن و یا روشی روحانی برای زندگی انتخاب کردن، مسئله ای نیست که بتوان به سادگی با آن روبرو شد اما زیاد هم مشکل نیست. حدوداً نیمی از اعضای اولیه انجمن ما دقیقاً از همین دسته بوده اند. در اوائل کار، بعضی از ما سعی کردیم به این مطلب توجه نکنیم و امیدوار بودیم که شاید الکلی واقعی نباشیم اما پس از مدتی مجبور به قبول واقعیت شدیم و دریافتیم که می بایست یک زیربنای روحانی برای زندگیمان پیدا کنیم وگرنه سرانجام درستی نخواهیم داشت. شاید شما هم مثل ما باشید و اگر اینطور است نگران نشوید، تقریباً نیمی از ما تصور می کردیم که منکر خدا و یا بی اعتقادیم اما تجربه به ما نشان داده است که نباید نگران اینگونه مسائل باشیم.

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

۲ - Agnostic افرادی که می گویند وجود یا عدم وجود خدا را نمی توان ثابت کرد. مترجم.

اگر فقط اصول اخلاقی و یا یک فلسفه بهتر، برای غلبه بر الکلیسم کافی بود، مسلماً بسیاری از ما مدتها قبل بهبود یافته بودیم. ما متوجه شدیم، هرچقدر هم که سعی کنیم اینگونه اصول و فلسفه‌ها نمی‌توانند نجاتمان دهند. ما با آنکه سعی می‌کردیم فلسفه متوازی داشته باشیم و با تقوی زندگی کنیم و با آنکه با تمام وجود و حقیقتاً آن را اراده می‌کردیم اما نیروئی که لازمه انجام آنست در ما وجود نداشت و منابع نیروهای انسانی ما که به فرمان اراده‌اند کافی نبودند و به شدت شکست می‌خورند. کمبود قدرت، مشکلی اصلی ما بود، بنابراین می‌بایست منبع قدرت پیدا می‌کردیم که به کمک آن زندگی کنیم و طبیعتاً این نیرو می‌بایست نیروئی برتر از نیروی خود ما باشد، اما کجا و چگونه می‌توانستیم یک چنین قدرتی را پیدا کنیم؟

خوب، این دقیقاً آن چیزی است که محتوی کتاب ما است. هدف اصلی این کتاب، بوجود آوردن زمینه‌ای در شما است که به کمک آن بتوانید یک نیروی بالاتر از خود را برای حل مشکلاتتان پیدا کنید. به اعتقاد ما این کتاب، کتابی است اخلاقی و روحانی و مسلماً صحبت از خدا هم به میان خواهد آمد و اینجاست که برای بی‌اعتقادان اشکال تولید می‌شود. بارها اتفاق افتاده است که پس از مطرح کردن مشکل مشروب‌خواری و توضیح در مورد انجمن خود، روشن شدن روزنه‌های امید را در تازه‌واردان مشاهده کرده‌ایم اما به مجرد به میان آمدن مسائل روحانی، خصوصاً مسئله خدا، قیافه آنها درهم رفته است زیرا که ما پرونده‌ای را دوباره باز می‌کردیم که رفیق ما تصور کرده بود زیرکانه از آن طفره رفته است و یا برای همیشه به کلی آنرا بسته است.

ما احساس او را درک می‌کنیم، زیرا ما هم زمانی در شک و پیش داوری صادقانه او شریک بوده‌ایم. بعضی از ما شدیداً مخالف مذهب بودیم و برای بعضی دیگر نام خدا ایده و تصویر بخصوصی از او را به یاد می‌آورد، ایده‌ای که شاید کسی در کودکی سعی در تحمیل آن به ما کرده بود و احتمالاً آن ایده بخصوص به نظر ما مناسب نیامده بود و آنرا رد کرده بودیم و با رد کردن آن تصور کرده‌ایم که مسئله خدا را به کلی به دور انداخته‌ایم. مسئله ایمان و وابستگی به یک نیروی مافوق، مسئله‌ای بود که تا حدی زبونی و حتی ترسو بودن را به خاطر ما می‌آورد. ما به این

دنیا با افراد ستیزه‌جو و سیستم‌های مذهبی ستیزه‌گرو مسایل لاینحلش با شک و تردید عمیق نگاه می‌کردیم و کسانی را که دعوی خداشناسی می‌کردند زیر نظر داشتیم و به آنها چپ چپ نگاه می‌کردیم. چگونه ممکن است که یک ذات والا درگیر چنین مسائلی باشد؟ اصلاً چه کسی می‌تواند ایده یک ذات والا را هضم کند؟ اما در لحظه‌های دیگر، آن وقت که محو تماشای آسمان در شب پرستاره‌ای بودیم، از خود می‌پرسیدیم چه کسی این دنیا را آفریده است؟ این فکر، احساس شگفتی و احترام ترس‌آلودی را در ما بوجود می‌آورد اما این فقط یک احساس بود و به زودی فراموش می‌شد. بلی ما بی اعتقادان اینگونه احساسات و تجربه‌ها را داشته‌ایم. در اینجا بگذارید به شما اطمینان خاطر دهیم که ما به مجردی که تعصب را کنار گذاشتیم و فقط تمایل خود را در باور نیروئی برتر از نیروی خود ابراز داشتیم، با آن که هضم و تشریح کامل این نیرو که خداوند است برای هیچ یک از ما میسر نبود اما حصول به نتایج از همان لحظه برای ما آغاز شد.

ما کشف کردیم که لزومی ندارد درکی را که دیگران از خدا دارند برای خود انتخاب کنیم و درک خود ما، هرچقدر هم که ناقص باشد برای شروع برقراری رابطه کافی است. این برای ما تسکین بزرگی بود. به مجرد اقرار به امکان وجود یک آفریدگار دانا و اینکه روح لایزالش زیربنای کل وجود است، احساس داشتن قدرت و جهت در درون ما شکل گرفت، البته لازم بود گام‌های ساده دیگری را نیز برداریم.

ما متوجه شدیم که خداوند شرط و شروط چندان مشکلی برای جویندگان خود نمی‌گذارد. از نظر ما قلمرو روحانی، پهنه بی‌انتهائی است که هرگز انحصاری نبوده و برای هیچ جویای صادقی ممنوع نیست. ما ایمان داریم که همه را شامل می‌شود و در آن به روی همگان باز است. بنابراین منظور ما از خدا، همان تصور و درکی است که شما شخصاً از او دارید و در مورد دیگر مطالب روحانی این کتاب نیز نظر همین است. اجازه ندهید اگر تعصبی علیه اصطلاحات روحانی در شما وجود دارد باعث آن شود که نتوانید صادقانه از خود سؤال کنید که مفهوم آن برای خود شما چیست؟ برای شروع رشد معنوی، این تنها چیزی بود که ما بدان نیاز داشتیم تا بتوانیم اولین رابطه آگاهانه خود را با خدائی

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 رشد ما بود اما در آغاز، از آنجا که می‌بایستی کار از نقطه‌ای شروع می‌شد، از تصور و درکی که خود داشتیم استفاده کردیم، هرچند که این درک و تصور بسیار هم محدود بود.

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 مافوق قدرت خود دارم؟» بگذارید با تأکید به شما اطمینان دهیم، به مجرد اینکه شخصی بتواند اقرار کند که اعتقاد دارد و یا می‌خواهد که اعتقاد داشته باشد، راهش آغاز شده است. در بین ما کرا‌ا ثابت شده است که بر روی یک چنین بنیاد ساده‌ای، بنای روحانی فوق‌العاده محکمی می‌تواند برپا شود.

این مطلب برای ما مژده بزرگی بود، زیرا ما تصور می‌کردیم که اگر نتوانیم بسیاری از مطالبی را که باورشان مشکل می‌نمود به صرف ایمان بپذیریم، بهره‌برداری از اصول روحانی هم برایمان امکان‌پذیر نخواهد بود. وقتی مردم از معنویات صحبت می‌کردند، همه ما آرزو می‌کردیم که ای کاش به جای آنها بودیم و مطمئن بودیم که اگر ایمان آنها را می‌داشتیم کارمان درست می‌شد اما نمی‌توانستیم اصول روحانی را حقیقتاً و آنگونه که برای آنها واضح و روشن بود بپذیریم. بنابراین وقتی دریافتیم که کار را می‌توان از مرحله ساده‌تری شروع کرد، خیالمان آسوده شد.

گذشته از ناتوانی ظاهری ما در پذیرش مطالب به صرف ایمان، دریافتیم لجاجت، حساسیت و تعصب بی‌دلیل موانع دیگری بودند که مرتباً راه ما را سد می‌کردند. بسیاری از ما آنچنان در مورد مسائل روحانی حساس بودیم که حتی کوچکترین اشاره‌ای ما را به مخالفت شدید وامی‌داشت. لازم بود که از این طرز تفکر دست برمی‌داشتیم و با آنکه بعضی از ما مقاومت کردیم، اما کنار گذاردن اینگونه افکار کار چندان مشکلی نبود. در اثر رودروئی با این مرض نابودکننده، در مورد اصول روحانی هم مانند بقیه

مطالب به زودی انعطاف پیدا کردیم. در این خصوص، الکل نقش متقاعدکننده بزرگی بازی کرد و آنقدر ما را کوبید تا عاقبت معقولمان کرد! بعضی اوقات طی این مسیر بسیار کسل کننده بود، آرزو داریم هیچکس به اندازه بعضی از ما، در تعصبات خود لجاجت نکند.

ممکن است خواننده‌ای سؤال کند که چه لزومی دارد اعتقاد به قدرتی مافوق خود داشته باشد؟ ما تصور می‌کنیم که دلایل خوبی برای آن داریم، بگذارید نظری به بعضی از آنها بیاندازیم.

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 باشند. تئوریهای بیشماری وجود دارند، در مورد برق مثال بزنیم، تمام مردم بدون کوچکترین شکی آنرا قبول دارند. چرا این چنین آسان قبولش می‌کنند؟ زیرا بدون یک فرضیه معقول در نقطه شروع، ممکن نیست بتوانیم چیزی را که می‌بینیم، حس می‌کنیم، هدایت می‌کنیم و استفاده می‌کنیم، تشریح کنیم.

امروزه تمام مردم فرضیه‌هایی را که دلایل خوبی در تأیید آن باشد حتی بدون شواهد کامل عینی قبول دارند، زیرا علم نشان داده است که دلایل بصری از جمله ضعیفترین دلایل است و بررسی‌های نسل بشر از دنیای خاکی مرتباً نشان می‌دهد که نمای جدارهای خارجی به هیچ وجه واقعیات داخلی را نشان نمی‌دهند. برای مثال: یک میله آهنی ظاهراً پیش پا افتاده، توده‌ای است از الکترونهایی که با سرعت غیرقابل تصویری 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 خاکی صادق است و ما دلیلی برای تردید در آن نداریم. اما وقتی یک فرضیه کاملاً منطقی می‌گوید که در وراء دنیای خاکی و زندگی ظاهری، یک نیروی بزرگ خلاق، قادر و هدایت‌کننده وجود دارد، فوراً خودسری و تمرد ما به قلیان می‌آمد و با کوشش بسیار سعی داشتیم به خود بقبولانیم که این گونه نیست. ما کتابهای پر لفظ و قلم خواننده و به مباحثات شکمی دل خوش می‌کردیم و تصور داشتیم که این دنیا نیاز به خدائی ندارد که آن را تشریح کند، در صورت

صحیح بودن این فرضیه، نتیجه این بود که مبداء حیات هیچ، مفهومش هیچ و مقصدش هم هیچ است.

ما بی اعتقادان به جای آنکه خود را اشرف مخلوقات و مأموران دانای آفریدگار بدانیم، این عقیده را ترجیح دادیم که بشر عقل کل است و آلفا و امگا اول و آخر همه چیز می باشد. ما خیلی از خود راضی بوده ایم، اینطور نیست؟

مائی که این راه متزلزل را پیموده ایم از شما تمنا داریم که تعصب را در تمام موارد، حتی در مورد مذاهب رسمی کنار بگذارید. ما متوجه شده ایم هر قدر هم که ضعف در مردم مذاهب مختلف وجود داشته باشد، این مذاهب به زندگی میلیونها نفر جهت و مقصد داده اند. مردم با ایمان دارای ایده معقولی از مفهوم زندگی هستند، در حالی که ما هیچگونه تصور و دید عاقلانه ای در این مورد نداشتیم. ما شاهد حال اشخاص روحانی و معتقدی از نژادها، رنگها و عقاید مختلف بوده ایم که درجاتی از ثبات، خوشبختی و ثمربخشی را در زندگی از خود نشان می دادند و ما به جای آن که خود نیز در جستجوی یک چنین کمالاتی باشیم، با بدگمانی خود را سرگرم موشکافی و مته روی خشخاش گذاشتن، در مورد اعتقادات و روال روحانی می کردیم. ما فقط به ضعفهای انسانی این افراد توجه داشتیم و بعضی اوقات از نقاط ضعف آنها بعنوان مأخذی برای محکوم کردن کلیه عقایدشان استفاده می کردیم و در حالی که خود ظرفیت نداشتیم، از بی ظرفیتی دیگران گله می کردیم. ما قادر به دیدن زیبایی جنگلها نبودیم زیرا به چند درخت نازیبائی که در میان آنها بود خیره شده بودیم. ما هرگز جنبه روحانی زندگی را به دید باز نگاه نکرده بودیم.

در فصل شرح حال افراد، شمانوع فراوانی در روشهایی که هر یک از آنها برای پذیرش نیروئی بالاتر از نیروی خود در پیش گرفته اند خواهید یافت. به نظر نمی رسد که مخالفت یا موافقت ما با هر یک از این روشها تأثیر چندانی در کار ما داشته باشد. تجربه به ما آموخته است که در خصوص اینگونه مطالب نباید نگران باشیم، اینها مسائلی است که هر کس باید آنرا شخصاً برای خود حل و فصل کند اما در مورد یک مسئله همگی این مردان و زنان وجه مشترک چشمگیری دارند، آنها همگی به نیروئی بالاتر از نیروی خود دسترسی و ایمان پیدا کرده اند. این نیرو در زندگی

فرد آنها چنان معجزاتی آفریده است که مسلماً انجام آن از عهده نیروی انسانی خارج است. حال به قول معروف بگذارید به شواهد نگاه کنیم: در اینجا هزاران مرد و زنی وجود دارند که رک و پوست کنده اعلام می‌کنند از وقتی که به قدرتی مافوق قدرت خود اعتقاد پیدا کرده‌اند، و طرز برخورد بخصوصی در مورد آن پیش گرفته‌اند و اصول ساده‌ای را نیز رعایت نموده‌اند، یک تغییر بزرگ انقلابی در روش زندگی و افکار آنها پدید آمده است. آنها با آنکه با بیچارگی به آخر طناب رسیده بودند و منابع نیروهای انسانی آنها کاملاً ورشکسته بود اما وقتی از صمیم قلب موفق به رعایت چند شرط ساده شدند، طولی نکشید که احساس کردند نیروی تازه‌ای همراه با آرامش و سرور در آنها دمیده شده است و حس می‌کنند که زندگیشان در مسیر درست قرار گرفته است. این مردان و زنان که زمانی در برابر یوچی ظاهری زندگی، گیج و مبهوت شده بودند، اکنون دلائل واقعی سخت گرفتن زندگی را برایتان روشن می‌کنند و گذشته از مسئله مشروب‌خواری، دلائل غیر قابل تحمل بودن زندگی خود را نیز تشریح نموده و چگونگی تغییر جهت خود را به شما نشان می‌دهند. وقتی صدها نفر اعتراف کنند که آگاهی از وجود آفریدگار، مهمترین واقعه زندگی کنونی آنها است، دلیل مؤثری ارائه شده است 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 مکتب تاریخ کهن عقیده دارند که هوش و ذکاوت مردم آن دوران با بهترین‌های زمان ما برابر بوده است، در حالیکه پیشرفتهای مادی آنها بیش از حد آهسته به نظر می‌رسد. در آن دوران تجسس‌ات مدرن علمی و اختراعات، تقریباً ناشناخته بود و در قلمرو ماده، مغز انسان با خرافات، سنت‌ها و انواعی از ایده‌های فسیل شده به زنجیر کشیده شده بود. بعضی از معاصران کریستف کلمب، کروی بودن زمین را سخنی نامعقول می‌دانستند و چیزی نمانده بود که گالیله را هم به خاطر بدعت‌هایش در علم نجوم به قتل برسانند.

حال ما از خود سؤال می‌کنیم، آیا بعضی از ما به همان اندازه در قلمرو روحانیت، کج فکر و غیرمنطقی نیستیم که قدیمیان در قلمرو مادیات بودند؟ حتی در همین عصر خود ما هم روزنامه‌ها

ترس داشتند که پرواز موفقیت‌آمیز برادران رایت (مخترع هواپیما) در کیتی هوک (Kitty Hawk) را گزارش کنند؟ مگر تمام کوشش‌های دیگران در پرواز، تا آن زمان با شکست روبرو نشده بود؟ مگر ماشین پرنده پروفیسور لانگلی ((Langley به قعر رودخانه پوتوماک (Potomac) 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 پرنندگان منظور داشته است؟ از آن زمان بیش از سی سال نمی‌گذرد و سفرهای هوایی به یک چنین رونقی رسیده‌اند و تسخیر آسمان تقریباً به داستان کهنه‌ای تبدیل شده است.

اما نسل ما در بیشتر مباحث شاهد آزادی کاملی در تفکرات ما بوده است. مثلاً اگر یک کارگر کارخانه، در روزنامه‌ای بخواند که در آینده تجسس‌ات کره ماه از طریق موشکها به مرحله اجرا درمی‌آید،<sup>۱</sup> 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، توصیف‌کننده و مشخص‌کننده 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 دستگاه یا تئوری تازه‌ای را که کار می‌کند به کار گیریم؟

ما مجبور شدیم از خود سؤال کنیم که چرا نباید برای حل مشکلات انسانی خود و تغییر عقاید و نظراتمان، همان آمادگی و انعطاف را از خود نشان دهیم. ما روابطمان با دیگران تیره شده بود، قدرت کنترل احساسات خود را نداشتیم و در چنگال بدبختی و افسردگی اسیر بودیم. قابلیت امرار معاش از ما سلب شده بود، احساس بی‌هودگی می‌کردیم و ترس و وحشت تمام وجودمان را فرا گرفته بود. خوشحالی مفهوم خود را از دست داده بود و به نظر نمی‌رسید که ما فایده‌چندانی برای دیگران داشته باشیم. آیا یافتن راه حل این سردرگمی‌ها از نگاه کردن به فیلم‌های خبری پرواز به فضا مهمتر نبود؟ مسلماً که بود.

وقتی به چشم خود حل شدن مشکلات کسانی را که به آفریدگار متکی بودند دیدیم، اجباراً شک و تردید در موجودیت خدا را به کنار گذاشتیم و متوجه شدیم که ایده‌های ما کاری از پیش نبرده‌اند و این ایده خدا است که موفق است.

ایمان، تراضی برادران رایت بود. آنها ایمان تقریباً کودکانه‌ای داشتند که قادرند ماشین پرنده‌ای بسازند. بدون ایمان، یک چنین توفیقی هرگز نمی‌توانست نصیب آنها شود. ما بی اعتقادان و کافران اصرار داشتیم که اتکا به نفس، حلال تمام مشکلات ما است و وقتی دیگران به ما نشان دادند که مشکل آنها را اتکا به خداوند حل کرده است، احساس ما درست مانند آنهایی بود که اصرار داشتند برادران رایت، هرگز موفق به پرواز نخواهند شد.

منطق چیز خوبی است، ما از آن خوشمان می‌آمد و هنوز هم می‌آید. قدرت تعقل اتفاقی به ما ارزانی نشده است و از آن خاطر است که برداشت‌های حواس خود را تجزیه و تحلیل نموده و از آن نتیجه‌گیری کنیم. این یکی از باشکوه‌ترین صفات بشر است. ما بی اعتقادان با نظریات و پیشنهادهاتی که روند و تحلیل منطقی ندارند، راحت نیستیم و از اینرو بر ایمان بسیار مشکل است که بگوئیم چرا فکر می‌کنیم ایمان کنونی ما منطقی است و چرا ایمان داشتن، سالمتر و عاقلانه‌تر از نداشتن آن است و چرا می‌گوئیم آنوقت‌ها که به علامت نفی و با تردید سر خود را تکان می‌دادیم و می‌گفتیم «من از این حرفها سرم نمی‌شه» طرز فکر و افکاری بی‌ملاط و سبکی داشتیم.

وقتی ما الکلی شدیم، در اثر فشار شکننده بحرانی که خود بوجود آورده بودیم دیگر هیچ راه گریزی برایمان باقی نمانده بود و لازم بود شجاعانه با این مسئله، که خدا یا همه چیز است و یا هیچ چیز نیست روبرو می‌شدیم و باید انتخاب می‌کردیم که آیا خدا هست یا نیست؟

در این نقطه، ما درست رو در روی سؤال ایمان قرار گرفته بودیم. طفره رفتن امکان نداشت. بعضی از ما از فراز پل منطق، مسافت زیادی در جهت ساحل ایمان طی کرده بودیم و دورنما و مژده یک سرزمین نو، برقی به چشمان خسته ما آورده بود. در روحیه‌های سست و پژمرده، شهادتی تازه نمایان شده بود و دست‌های

گرم و صمیمی، برای خوش آمدگویی از همه طرف دراز شده بود. از اینکه منطق ما را به آنجا رسانده بود سپاسگزار بودیم اما هنوز قادر نبودیم که به ساحل مطلوب قدم گذاریم، شاید که در چند متر آخر، بیش از حد خود را به منطق بسته بودیم و نمی‌توانستیم پشت خود را خالی کنیم که البته این طبیعی بود.

در اینجا بگذارید قدری دقیق‌تر به این مطلب نگاه کنیم و از خود سؤال کنیم، آیا بدون آنکه خود بدانیم، نوع بخصوصی از ایمان ما را تا به آنجا رسانده بود؟ مگر ما به نیروی درک و فهم خود ایمان نداشتیم؟ مگر ما به قابلیت فکری خود اعتقاد نداشتیم؟ جز نوعی از ایمان چه نام دیگری می‌توان بر آن گذارد؟ آری ما مطیعانه به خدای منطق وفادار بوده‌ایم و از هر زاویه‌ای که بخواهیم به این مطلب نگاه کنیم خواهیم دید که همیشه به طریقی با ایمان سروکار داشته‌ایم.

ما متوجه شدیم که اهل ستایش و پرستش هم بوده‌ایم که چقدر روان ما را حالی به حالی می‌کرد! آیا ما بارها به پرستش مردم، احساسات، اشیاء، پول و خودمان ننشسته بودیم؟ و یا در مرتبه والاتری، به حالت پرستش و ستایش به غروب آفتاب، دریا و یا یک گل نظرنیفکننده بودیم؟ آیا کسی هست که عاشق کسی یا چیزی نشده باشد؟ آیا هیچ‌گونه رابطه‌ای بین این احساسها، پرستش‌ها و عشق‌ها با منطق خالص وجود دارد؟ ما بالاخره 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 در واقع مسیر زندگی‌مان را تعیین می‌کردند؟ غیرممکن است که بتوان گفت ما ظرفیت ایمان، عشق یا پرستش را نداریم و در حقیقت تا آن وقت به نوعی با ایمان و اعتقاد زندگی کرده بودیم، نه چیز دیگر.

زندگی بدون ایمان را مجسم کنید! آنجا که بجز استدلال خالص، دیگر چیزی نیست، زندگی هم دیگر زندگی نیست! ولی ما به زندگی‌مان ایمان داشتیم، مسلماً که داشتیم، لکن به صورتی که می‌توان ثابت کرد یک خط مستقیم کوتاه‌ترین فاصله بین دو نقطه است، قادر به اثبات آن نبودیم اما به هر حال وجود داشت. آیا هنوز می‌توانستیم بگوئیم که تمام این کهکشان به جز توده‌ای از الکترون هیچ نیست، از هیچ بوجود آمده، مفهومی هیچ و به طرف سرنوشت هیچ و پوچی در حرکت و چرخش است؟ مسلماً نه، حتی خود الکترون‌ها هم بقول دانشمندان

از آن باهوش تر به نظر می‌رسند.

از این جهت بود که بالاخره متوجه شدیم منطق و استدلال همه چیز هم نیست و حتی اگر از تراوشات بهترین مغزها هم که باشد، آنطور که ما از آن انتظار داریم، چندان قابل اعتماد نیست. مگر نبودند مغزهایی که ثابت کردند انسان هرگز قادر به پرواز نخواهد بود؟ ما اکنون شاهد نوع دیگری از پرواز هستیم، پروازی روحانی که آزاد شدن از دنیا ارمغان آن است. آنها که بر فراز مشکلات خود به پرواز درآمده بودند به ما می‌گفتند که این لطف خدا است، اما ما فقط لبخند می‌زدیم و با آنکه رهایی روحانی آنها را از نزدیک می‌دیدیم، حقیقت را انکار می‌کردیم.

ما در واقع فقط خود را گول می‌زدیم، زیرا در ته وجود هر زن، مرد و یا کودکی، یک ایده بنیادی از خداوند وجود دارد. اگرچه 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 نیروی مافوق و نمایش معجزات این نیرو در زندگی انسانها، حقایقی است به قدمت خود انسانها.

ما بالاخره متوجه شدیم درست به همان اندازه که احساسمان نسبت به یک رفیق، جزئی از وجود ماست، ایمان به نوعی خدا هم، جزئی از وجود ما می‌باشد و با آنکه او همیشه حی و حاضر است اما گاه لازم است بی‌باکانه به جستجویش برخیزیم. وجود او همانقدر حقیقت دارد که وجود خود ما دارد و ما این واقعیت باشکوه را در عمق وجود خود پیدا کردیم. از نظر ما این فقط آنجاست که می‌توان او را یافت، برای ما که اینگونه بوده است.

ما ممکن است بتوانیم این راه را کمی برایتان هموار کنیم و اگر شهادت ما کمک کند که تعصب کنار رود و زمینه صادقانه فکر کردن در شما پدید آید و ترغیب شوید که با صداقت به درون خود نگاه کنید، در آن صورت اگر مایلید، می‌توانید در این مسیر پهن‌اور، به ما بپیوندید. بایک چنین فلسفه‌ای امکان شکست برایتان وجود ندارد و ایمان، بطور حتم در شما پدید خواهد آمد.

در این کتاب تجربیات مردی را که خود تصور می‌کرد کافر است خواهید خواند، آنقدر داستان جالبی دارد که قسمت‌هایی از آن می‌باید همین‌جا نقل شود.

دگرگونی درونی او بسیار مجاب کننده و تکان دهنده است.

دوست ما فرزند یک کشیش بود و به مدرسه کلیسا می رفت. او تصور می کرد دروس و تکالیف مذهبی اش، زیاده از حد است و از همانجا یاغیگری خود را آغاز کرد و پس از آن سالهای زیادی با گرفتاریها و سرخوردگی های فراوان دست به گریبان بود. ورشکستگی در تجارت، بیماری روانی، امراض کشنده و خودکشی، مصیبت هائی بودند که بر سر خانواده او فرود آمدند و زندگی او را سخت محزون و تلخ کردند و بالاخره سرخوردگی بعد از جنگ جهانی، مشروبخواریهای ناجور و درهم پاشیدگی جسمی و روحی، او را بر سر پرتگاه نابودی قرار دادند.

بالاخره دوست ما در بیمارستان بستری می شود. شبی یک مرد الکلی که موفق به کسب تجربه روحانی شده بود به سراغ او می رود. درد دل دوست ما باز می شود و با زاری و تلخی می گوید «اگر خدائی هم وجود داشته باشد، برای من که مسلماً کاری انجام نداده است!» اما چند ساعت بعد دوستان در تنهائی از خود سؤال می کنند «آیا ممکن است تمام مردمان مذهبی که می شناختم در اشتباه بوده باشند؟» درحالی که بدنبال جواب می گردد احساس می کند که گویا زندگی اش در جهنم سپری شده است، اما ناگهان فکر بکری چون رعد، تمام مسائل دیگر را تحت الشعاع قرار می دهد «تو کیستی که بگوئی خدائی وجود ندارد؟»

این مرد به خاطر می آورد که آن شب بلافاصله با یک جهش از تخت خواب به زیر می آید و به زانو می افتد، پس از چند لحظه احساسی از اعتماد به وجود خدا او را تحت تأثیر قرار می دهد و مانند موجی سیل آسا و پر عظمت تمام فاصله ها و سد هائی را که او تا آن لحظه ایجاد کرده بود، درهم می کوبد و او را به محضر قدرت لایزال و عشق وارد می کند، او از فراز پل می گذرد و قدم به ساحل می گذارد و برای اولین بار آگاه از همجواری آفریدگار، زندگی خویش را آغاز می کند.

بدین ترتیب بنیاد دوست ما بر جای خود محکم شد و دیگر هیچ تحولی موفق به لرزاندن آن نشد، آری، سالها پیش، در آن شب، مشکل مشروبخواری او ناپدید شد و از میان رفت و بجز چند لحظه کوتاه و سوسه آمیز، دیگر هرگز فکر مشروبخواری به مغزش

خطور نکرد. دوست ما در لحظات وسوسه، چنان غوغائی در وجودش برپا می شد که گویا اگر می خواست هم دیگر نمی توانست به مشروب لب بزند، زیرا خداوند، سلامت عقل را به او بازگردانده بود.

اسم این را بجز معجزه شفا چه چیز دیگری می توان گذاشت؟ گواينکه عوامل آن بسیار ساده اند: جبر زمان و شرائط، آمادگی اعتقاد را در او بوجود آورد و او نیز خاضعانه خود را به دست آفریدگاری که درک می نمود سپرد.

سلامت عقل همگی ما هم به همان ترتیب به لطف خدا بازسازی شده است. اتفاقی که برای دوست ما افتاد یک مکاشفه و آگاهی ناگهانی و یکباره بود لیکن برای بعضی از ما این تجربه به آهستگی و به مرور حاصل می شود اما بهرحال، خداوند به تمامی آنها که صادقانه در جستجویش بوده اند رخ گشوده است.

او وقتی چهره خود را به ما نشان داد که خود را نزدیکش قرار داده بودیم!



## فصل پنجم: چگونگی عملکرد

به ندرت کسی را دیده‌ایم که راه ما را با جدیت پیماید و به مقصد نرسد. کسانی که بهبود نمی‌یابند، آنهایی هستند که نمی‌خواهند و یا نمی‌توانند خود را کاملاً به این برنامه ساده بسپارند. معمولاً آنان مردان و زنانی هستند که اساساً نمی‌توانند با خود صادق باشند. متأسفانه چنین اشخاصی وجود دارند. این دسته مقصر نیستند و ظاهراً اینگونه به دنیا آمده‌اند. اینان طبیعتاً نمی‌توانند روش زیستی را که نیاز به صداقت کامل دارد در پیش گیرند و امکان موفقیتشان کمتر از حد معمول است. افرادی نیز وجود دارند که از آشفتگی‌های روحی و روانی شدید رنج می‌برند اما بسیاری از آنان قابل بهبودی‌اند، مشروط بر آنکه توانائی صادق بودن را داشته باشند.

داستانهای ما بطور کلی بیان‌کننده نحوه زندگی ما در گذشته و اتفاقی که برایمان افتاد و چگونگی زندگی ما در حال حاضر است. چنانچه طالب راه ما هستید و برای بدست آوردنش از هیچ کوششی فروگذاری نمی‌کنید، در آن صورت آماده‌اید که قدمهای مشخصی را بردارید.

ما در برداشتن بعضی از این قدمها طفره رفتیم و تصور کردیم می‌توانیم راهی آسانتر پیدا کنیم، لیکن نتوانستیم. صمیمانه از شما تقاضا داریم که از ابتدا کاملاً بی‌پروا و جدی باشید. بعضی از ما سعی کردیم که به عقاید کهنه خود بچسبیم اما هیچ نتیجه‌ای نگرفتیم، تا آنکه کاملاً تسلیم شدیم.

به خاطر داشته باشید که با الکل سروکار داریم که حيله‌گر، مبهوت‌کننده و با قدرت است. بدون کمک غلبه بر آن بسیار دشوار می‌باشد. اما مرجعی وجود دارد که تمام قدرتها در دست اوست و آن پروردگار است، باشد که اکنون او را پیدا کنید. از میانبرها حاصلی نگرفتیم، بر سردوراهی رسیدیم، خود را کاملاً به او سپردیم و تقاضای حمایت کردیم. اینها قدمهایی است که ما برداشتیم و به عنوان یک برنامه بهبودی پیشنهاد می‌شود.

- ۱ - ما پذیرفتیم که در مقابل الکل عاجز بودیم و زندگیمان غیرقابل اداره شده بود.
  - ۲ - به این باور رسیدیم که یک نیروئی مافوق می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.
  - ۳ - تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی مان را به پروردگاری که خود درک می‌کردیم بسپاریم.
  - ۴ - یک ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و موشکافانه از خود تهیه کردیم.
  - ۵ - چگونگی دقیق خطاهای خود را به خداوند، خود و یک انسان دیگر اقرار کردیم.
  - ۶ - آمادگی کامل پیدا کردیم که پروردگار کلیه نواقص اخلاقی ما را مرتفع کند.
  - ۷ - با فروتنی از او خواستیم کمبودهای اخلاقی ما را برطرف کند.
  - ۸ - فهرستی از تمام کسانی که به آنها زیان رسانده بودیم تهیه کردیم و درصدد جبران برآمدیم.
  - ۹ - به طور مستقیم در هر جا که امکان داشت از افراد فوق جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که انجام آن زیان مجددی برایشان و یا دیگران وارد کند.
  - ۱۰ - به تهیه ترازنامه شخصی خود ادامه دادیم و در صورت قصور بلافاصله بدان اقرار کردیم.
  - ۱۱ - از راه دعا و مراقبه کوشیدیم به پروردگاری که خود درک می‌کردیم نزدیکتر شویم و فقط طالب آگاهی از خواست او برای خود و قدرت اجرایش شدیم.
  - ۱۲ - با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدمها، سعی کردیم این پیام را به الکی‌ها برسانیم و این اصول را در تمام موارد زندگی خود به اجرا درآوریم.
- بسیاری از ما با شگفتی فریاد زدند: این چه برنامه‌ای است، من نمی‌توانم آن را انجام دهم. مأیوس نشوید، هیچ یک از

ما نتوانسته‌ایم این اصول را به طور کامل و بی نقص رعایت کنیم. ما از مقدسین نیستیم، نکته اینجاست که خواستار رشد و نمو معنوی باشیم. ما ادعای پیشرفت معنوی داریم نه تکامل.

توصیف ما از الکلی، فصل مربوط به بی اعتقادان و ماجراهای فردی ما در گذشته و حال، این سه نظر کلی را بوضوح مشخص می‌کند:

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

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

ج - و او پروردگار است که می‌تواند، اگر در جستجوییش 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 پروردگاری که درک کرده‌ایم است. حال منظور چیست و چه کاری باید انجام دهیم؟

اول لازم است متقاعد شده باشیم که یک زندگی متکی به اراده شخصی، حتی با نیت خیر هم نمی‌تواند موفقیت‌آمیز باشد، زیرا همیشه در حال تضاد با شخص یا چیزی خواهیم بود. اکثر مردم سعی دارند که بنا به میل شخصی خود، زندگی را به پیش برند. هرکس مانند بازیگری است که می‌خواهد تمام نمایش را شخصاً بگرداند و همواره نور، رقص و صحنه را به میل خویش اداره کند و تصور می‌کند اگر ترتیباتش پابرجا بماند و مردم در مقابل خواسته‌هایش سر تعظیم فرود بیاورند، نمایش بسیار خوب از کار درمی‌آید، رضایت او و بقیه حاصل می‌شود و زندگی نیز فوق‌العاده خواهد شد. بازیگر ما ممکن است در جریان صحنه‌گردانی، فردی متعهد، باتقوی، مهربان، مردم‌دار، صبور، دست و دلباز و حتی محبوب و فداکار باشد و یا برعکس بدقلب، مغرور، خودخواه، ناصادق، اما به احتمال زیاد او دارای صفات گوناگونی است.

معمولاً چه خواهد شد؟ نمایش خوب از کار در نمی‌آید و او تصور می‌کند که زندگی با او درست تا نکرده است. تصمیم می‌گیرد

سعی بیشتری از خود نشان دهد و دفعه بعد، بنا به اقتضای موقعیت یا سختگیری بیشتر و یا متانت بیشتر بکار گیرد، اما با تمام این تفصیلات 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 به حال خود افسوس می‌خورد و رنجیده خاطر و عصبانی می‌شود. ناراحتی اصلی او چیست؟ آیا در واقع او یک فرد خودخواه نیست؟ آیا حتی مهربان بودنش هم برای ارضای حس خودخواهی‌اش نیست؟ 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 آنها زنده نمی‌کند؟ آیا آنها سعی نخواهند کرد که از صحنه به نفع خود بهره‌برداری کنند؟ آیا او حتی در بهترین لحظه‌هایش به جای برقراری توازن درهم‌ریختگی صحنه را باعث نمی‌شود؟

به اصطلاح مردم امروز، بازیگر ما، خودخواه و خودپرست است. او مانند کسی 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 اصلاح‌گرایانی که تصور می‌کنند اگر بقیه کشورها مواظب کار خود بودند، این دنیا تبدیل به بهشت برین می‌شد، یا خلافکار و سارق که تصور می‌کند اجتماع به او بد کرده است و یا آن الکلی که همه چیز را از دست داده است و اکنون دربند زندان است. این گله‌ها و شکایت‌ها هرچه که باشد فرقی نمی‌کند. آیا بیشتر ما در فکر خود، رنجشها و حسرت‌های خود نیستیم؟ به نظر ما خودخواهی و خودپرستی ریشه تمام گرفتاری‌های ما است! ما تحت تأثیر انواع ترس، خیالات باطل خودگرایانه و افسوس به حال خود پای را بر حق دیگران می‌گذاریم و آنها نیز در مقابل تلافی می‌کنند. گاه ما تصور می‌کنیم که بدون دلیل مورد آزار دیگران قرار گرفته‌ایم، اما وقتی به عقب برمی‌گردیم، متوجه می‌شویم تصمیماتمان که بر مبنای خودخواهی بنا شده بود، باعث آسیب‌پذیریمان شده است.

به عقیده ما تمام گرفتاری‌ها، ساخته دست خود ما است و از وجود خود ما برمی‌خیزد. الکلی‌ها، نمونه‌هایی افراطی از انسان‌هایی هستند که فقط متکی به اراده آشوبگر خود می‌باشند،

گواینکه غالباً خود اینطور فکر نمی‌کنند. ما الکلی‌ها باید از این خودخواهی دست برداریم زیرا در غیر این صورت نابودمان می‌کند! در این راه خدا با ما است. معمولاً اینطور به نظر می‌رسد که رهائی از شر خودخواهی بدون کمک خدا امکان‌پذیر نیست. بسیاری از ما به اخلاقیات و فلسفه‌های فراوانی معتقد بودیم و با آنکه مایل بودیم، نمی‌توانستیم آنها را به اجرا درآوریم. در مقابله با خودخواهی هم، سعی و کوشش ما به جایی نرسید و ما به کمک خدا نیاز داشتیم!

حال می‌خواهیم بدانیم چطور و چرا؟ قبل از هر چیز می‌بایستی از بازی کردن نقش خدا دست برمی‌داشتیم، زیرا هیچ نتیجه‌ای نداشت و می‌بایست تصمیم می‌گرفتیم که صحنه‌گردانی زندگی خود را به او واگذار کنیم. ما پذیرفتیم که او اصل و بنیاد است و ما عوامل او، او پدر است و ما فرزندان او. اکثر عقیده‌های خوب، ساده‌اند و این عقیده، سنگ زیربنای پل پیروزی تازه‌ای بود که ما از روی آن به سوی آزادی گام برداشتیم.

وقتی ما با خلوص روال جدید را در پیش گرفتیم، اتفاقات فوق‌العاده‌ای به زندگی‌مان روی آورد. ما به خدمت صاحب‌کار تازه و قدرتمندی درآمدیم 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 زیربنائی، به مرور دلبستگی ما به مسائل شخصی و طرح‌های حقیرمان کمتر و کمتر شد 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 روح و روان برخوردار شدیم. هنگامیکه دریافتیم می‌توانیم با موفقیت زندگی کنیم، وقتی که به مرور از حضور خدا در زندگی خود آگاه شدیم، ترس از امروز و فردا و آینده از میان رفت و ما دوباره متولد شدیم.

اکنون در قدم سوم هستیم. بسیاری از ما به آفریدگاری که درک می‌کردیم گفتیم: «پروردگارا، خود را تقدیم تومی‌دارم. با من کن و از من ساز آنچه خود اراده کنی، از اسارت نفس رهایی 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 در راه تو یاریشان خواهم 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.

بهبتر 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 بکار رود، مهم آن است که مطالب بی غل و غش 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 وارد مرحله عمل شدیم، اولین قدم یک خانه تکانی 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 پرحرارت دنبال نمی‌شد، تأثیر دائمی نداشت. این کوشش برای روبرو شدن و از میان برداشتن آنچه که سد راه ما بود لازم به نظر می‌رسید. مشروب‌خواری ما تنها یک علامت بیش نبود، بنابراین می‌بایستی به دلایل و منشاء آن پی می‌بردیم.

بدین جهت مشغول نوشتن نامه اعمال یا ترازنامه خود شدیم. این قدم چهارم بود. کسبی که ترازنامه مرتبی نداشته باشد، معمولاً ورشکست می‌شود. تهیه ترازنامه تجارتي، دلیلش یافتن و روبرو شدن با واقعیات است. کوششی است در جهت کشف موجودی واقعی و یافتن اجناس اسقاط و غیرقابل فروش، تا بتوان سریعاً و بدون احساس پشیمانی از آنها رفع شرک 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 به حساب و کتاب خود رسیدیم. در وهله اول به جستجوی نقایص شخصیت خود که باعث شکست ما در زندگی شده بود پرداختیم. از آنجا که رد پای هوای نفس را در موارد مختلف زندگی خود به وضوح مشاهده می‌کردیم و مجاب شده بودیم که ناکامی ما از آن سرچشمه می‌گیرد، بنابراین توجهمان به نقش کلی هوای نفس در زندگیمان معطوف شد.

«دشمن شماره یک» کینه و نفرت است 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 فکری بیمار هستیم، بلکه از لحاظ روحانی نیز بیمار می‌باشیم و وقتی ناخوشی روحانی ما برطرف شود، جسم و فکر ما نیز به سلامت خواهد رسید. فهرستی از تمام مردم، مؤسسات، 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 یا به غرور ما، یا به جیب ما، یا به آرزوهای ما و یا به روابط خصوصی ما (روابط جنسی هم جزو آن است) برخورد کرده است و آنها مخدوش، یا تهدید شده‌اند و از این رو است که ما دل‌چرکین و زخمی شده‌ایم. در لیست کینه‌ها، در مقابل هریک از آنها مشخص کردیم که دقیقاً به کجای ما برخورد کرده است، آیا غرور، امنیت، آرزوها، روابط خصوصی و یا روابط جنسی ما را مورد تهدید قرار داده است؟

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

تأثیرش بر من چه بوده است؟	دلیل آن	من دل‌چرکین هستم از:
روابط جنسی، اعتماد به نفس، (ترس)	او به زنم چشم داشت.	آقای بروان
روابط جنسی، اعتماد به نفس (ترس) امنیت - اعتماد به نفس (ترس)	به زنم گفتم که من معشوقه دارم. ممکن است کارم را از دستم بگیرد	
روابط شخصی، اعتماد به نفس (ترس)	مرا تحقیر کرد. زن مزخرفی است. شوهرش را که دوست من بود به خاطر مشروب‌خواری تحویل تیمارستان داد. پشت سر همه حرف می‌زند.	خانم جونز
اعتماد به نفس (ترس) امنیت	غیرمنطقی، بی‌انصاف و غیرقابل تحمل است. مرا برای عرق‌خوری و دستکاری توی صورت حسابها، تهدید به اخراج کرد.	رئیس
غرور، روابط جنسی، امنیت (ترس)	مرا درک نمی‌کند، غر می‌زند، از بروان خوشش می‌آید. می‌خواهد قباله خانه به نام خودش باشد.	زنم

زندگی گذشته خود را مرور کردیم. هیچ معیاری را جز صداقت و دقت به کار نگرفتیم، پس از اتمام، آن را با دقت تجزیه و تحلیل کردیم. اولین چیزی که به نظر می‌رسید، این بود که این دنیا و مردمانش اکثراً 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 دلگیر و زخم خورده باقی می‌ماندیم و اگر از کاری پشیمان بودیم، از خود دلگیر می‌شدیم. اما هرچه بیشتر برای تغییر اوضاع به میل خود، جنگیدیم اوضاع بدتر شد. درست مانند صحنه جنگ که فقط در ظاهر به نظر می‌رسد فاتح برنده است، پیروزی ما نیز عمر بسیار کوتاهی داشت.

واضح است که اگر نفرت و دلگیری عمیقانه در زندگی ما رخنه کرده باشد، سرانجامی جز بدبختی و پوچی نخواهد داشت و دقیقاً به همان اندازه که به آنها اجازه عرض اندام دهیم، وقتی را که می‌تواند مفید باشد، برباد داده‌ایم. برای یک الکلی که آرزویش رشد و نمو معنوی و حفظ بیداری روحانی است، نفرت، بینهایت خطرناک و حتی به نظر ما کشنده است. وقتی ما اینگونه احساسات را در خود می‌پرورانیم دریچه نور خورشید روحانی را بر روی خود می‌بندیم و آن وقت است که جنون الکلی 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. کج خلقی، افکار مغشوش و دیوانه‌وار، ممکن است برای مردم عادی تجمل و لذت مشکوکی باشد، اما برای الکلی‌ها، سمی کشنده است.

ما به فهرست خود مراجعه کردیم. زیرا کلید آینده ما در آن بود. آماده بودیم که از زوایائی کاملاً متفاوت، آنرا تجزیه و تحلیل 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 مرگ‌آفرینی برخوردار بودند. چطور می‌توانستیم از آن جان سالم بدر ببریم؟ متوجه شدیم که می‌بایستی کینه‌ورزیها را مهار کنیم. اما چطور؟ ما نمی‌توانستیم آرزو کنیم که ناپدید شوند، کما اینکه با الکلی هم نتوانستیم.

این است راهی که پیمودیم: ما دریافتیم آنها که به ما بد کرده‌اند احتمالاً از نظر روحانی بیمار بوده‌اند و با آنکه از علائم بیماری آنها خوشمان نمی‌آمد و آزارمان می‌داد، اما باید می‌پذیرفتیم که آنها نیز چون ما بیمار بوده‌اند. از خدا خواستیم که به ما قدرتی بدهد، تا در مورد آنها نیز همان گذشت و صبر و تحملی را نشان دهیم که با خوشحالی در مورد یک دوست بیمار روا می‌داریم.

وقتی خطائی از کسی دیدیم، به خود گفتیم، او یک بیمار است، چطور می‌توانم به او کمک کنم؟ خدایا مرا از خشم حفظ کن و بگذار آنچه که خواست تو است به انجام رسد. از مشاجره و تلافی با کسانی که آزارمان می‌دادند دست برداشتیم و با آنها درست مانند یک بیمار رفتار کردیم، زیرا در غیر این صورت شانس خود را برای کمک به آنها از دست می‌دادیم. اگرچه ما قادر نیستیم به تمام مردم دنیا کمک کنیم اما خدا به ما نشان خواهد داد که حداقل چگونه با مهربانی و عشق به همگان نگاه کنیم.

به فهرست خود رجوع می‌کنیم. بدیهائی را که دیگران در حق ما روا داشته بودند از خاطر خود دور کردیم و به جای آن به دنبال اشتباهات خود گشتیم، کجا بود که خودخواه، نادرست، خودپسند و وحشتزده بودیم؟ به مسائلی برخوردیم که تمامی تقصیرات آن با ما نبود، اما سعی کردیم که اشتباهات دیگران را اصلاً در نظر نگیریم. سؤال این بود که تقصیر ما چیست و در کجاست، ترازنامه ترازنامه ما بود، نه مال دیگران. پس از وقوف به اشتباهاتمان، آنها را در لیست خود نوشتیم و در مقابل خود قرار دادیم و سپس صادقانه به اشتباهات خود اعتراف کردیم و حاضر به جبران آنها شدیم.

به کلمه «ترس» در کنار مشکلات با آقای بروان، خانم جونز، رئیس و زن توجه کنید. «ترس»، این کلمه کوتاه، تقریباً به نحوی تمام قسمت‌های مختلف زندگی ما را در برمی‌گیرد. این تاروپود فاسد و شیطانی که لفافه زندگی ما از آن تنیده شده بود، سلسله اتفاقاتی را در زندگی ما به حرکت درمی‌آورد که نتیجه آن جز بدبختی نبود و با آنکه فکر می‌کردیم که مستحق آن نیستیم، آیا این خود ما نبودیم که تحرک آن را باعث می‌شدیم؟ به نظر ما ترس

می‌بایستی با دزدی در یک ردیف طبقه‌بندی شود و اینطور به نظر می‌رسد که بیشتر از دزدی تولید دوسر می‌کند. ترس‌های خود را به طور کامل مرور کردیم و سؤال این بود که دلیل ترس ما چیست؟ آیا دلیلش این نبود که اتکا به نفس کاری از پیش نبرده بود؟ اتکا به نفس به تنهایی کافی نیست، بعضی از ما در گذشته از اعتماد به نفس خوبی برخوردار بودیم اما ترس و ناراحتی‌های دیگر ما را کاملاً از بین نمی‌برد، بخصوص وقتی که باد را به غبغب ما می‌انداخت و اوضاع را بدتر هم می‌کرد.

شاید راه بهتری هم وجود داشته باشد. ما اکنون روش متفاوتی در پیش گرفته‌ایم. روش ما تکیه و اعتماد به خدا است و به جای اعتماد به نفس محدود خود، به نیروی لایزال خدا تکیه زده‌ایم. ما اینجا هستیم تا نقشی را که او به ما محول می‌کند برعهده بگیریم و فقط آن را تا جایی دنبال می‌کنیم که فکر می‌کنیم او برایمان در نظر گرفته است. ما با افتادگی به او تکیه کرده‌ایم و او به ما قدرت می‌دهد تا مصیبت را با آرامش خنثی کنیم.

ما هرگز به خاطر اتکا به آفریدگارمان از کسی عذر نمی‌خواهیم. ما توانایی آن را یافته‌ایم تا به آنها که می‌گویند روحانیت از آن ضعفا است لب‌خند بزنیم. در واقع روال روحانی راه توانایی است. در تمام اعصار رأی بر آن بوده که مفهوم ایمان شجاعت است. مردم با ایمان همگی از شجاعت برخوردارند. زیرا به خدای خود اعتماد دارند. ما هرگز برای باخدا شدن معذرت نمی‌خواهیم و به جای آن اجازه می‌دهیم از وجود ما برای نمایش کار خود استفاده کند. تقاضا می‌کنیم ترس ما را برطرف سازد و توجه ما را به آنچه که خود برای ما می‌خواهد منعطف کند. بدین ترتیب ترس رفته رفته از ما می‌گریزد.

اما در مورد مسائل جنسی: بسیاری از ما احتیاج به تجزیه و تحلیل دقیقی از این مسئله داشتیم. ما بیشتر از هر چیز سعی کردیم که در این مورد منطقی باشیم. از مسیر زیاده خارج شدن، مطلوب نیست. در اینجا با عقایدی افراطی احتمالاً نادرست، روبرو هستیم. گروهی ناله می‌کنند که مسئله جنسی از خواسته‌های قسمت پست تر و خاکی وجود ماست و فقط اصل لازمی در تنازع بقا است. عده‌ای هم سکس بیشتر و بیشتر فریاد می‌زنند، آنها برای رسم ازدواج فاتحه هم نمی‌خوانند و تصور می‌کنند، بیشتر

ناراحتی های انسان ریشه های جنسی دارد، فکرمی کنند ما به اندازه کافی از آن استفاده نمی کنیم و یا از نوع صحیح آن بهره نمی گیریم. آنان اهمیت سکس را در همه جا می بینند. یک مکتب طعم خوش را در غذا به کلی غدن می کند و مکتب دیگر، همه را به رژیم فلفل خالص می بندند. ما می خواهیم از این مسائل جدال انگیزدوری کنیم و نیز نمی خواهیم مسائل جنسی مردم را مورد داوری قرار دهیم. همگی ما گرفتاریهای جنسی داریم، اگر نداشتیم، مشکل می توانستیم خود را انسان بنامیم. اما چه کاری می توانیم در مورد آن انجام دهیم؟

ما رفتار گذشته خود را مرور کردیم، تا دریابیم در کجا خودخواه، ناصادق و بی توجه به خواست دیگران بوده ایم؟ چه کسی را آزار داده ایم؟ آیا به ناحق باعث حسادت و سوء ظن و تلخ کامی کسی شده ایم؟ اشتباه ما در کجا بوده است؟ به جای آن می بایستی چه می کردیم؟ تمام این مطالب را یادداشت کردیم و مورد بررسی قرار دادیم.

بدین ترتیب سعی کردیم که برای روابط جنسی خود در آینده، ایده آل معقولی بسازیم. یکایک روابط خود را به آزمایش گذاریم و هر بار از خود سؤال کردیم که آیا خودخواهانه است؟ از خدا خواستیم تا به ایده آل های معقول ما شکل بدهد و ما را یاری کند تا مطابق آن رفتار کنیم.

باید همیشه به خاطر داشته باشیم که نیروی جنسی ما خدادادی است و نباید خودخواهانه و سرسری از آن استفاده کرد، اما حقیر و نفرت انگیز هم نباید تصور شود. هر فرمی که ایده آلمان از کار درآید، باید آمادگی رشد به سوی آنرا داشته باشیم. باید آماده باشیم تا اگر آزاری به کسی داده ایم، آن را جبران کنیم و مواظب باشیم که اینکار ما، آزار بیشتری به کسی ندهد. به عبارت ساده، با مسائل جنسی هم مثل بقیه گرفتاریها رفتار کنیم و در دعا و نیایش از خدا بخواهیم تا در مورد یک یک این مسائل ما را راهنمایی کند. در صورتی که از صمیم قلب خواستارش باشیم جواب آن خواهد رسید.

در مورد مسائل جنسی ما، فقط خداوند است که می تواند قضاوت کند. مشورت با مردم، معمولاً سودمند است، اما قضاوت نهایی را به خداوند واگذار می کنیم. بعضی از مردم به همان اندازه راجع

به امور جنسی فناتیک هستند که بعضی دیگری بندوبازند. ما از راهنمایی‌ها و افکاری که تحت تأثیر احساسات شدید هستند دوری می‌کنیم. حال فرض کنیم از عهده ایده‌آلی که برگزیده‌ایم برنیائیم و موفق نشویم، آیا مفهومی اینست که دوباره به مشروب‌خواری برمی‌گردیم؟ 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 ایمان 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 این حرفها را به عنوان فرض و تئوری نمی‌گوئیم، بلکه واقعیتی است که از تجربه خود نقل می‌کنیم. آنچه که در مورد امور جنسی می‌توان خلاصه کرد اینست که ما بطور جدی برای یافتن یک ایده‌آل مناسب دعا کردیم. در هر موردی که تردید داشتیم تقاضای راهنمایی کردیم و سلامت فکر و قدرت انجام کارهای درست را خواستار شدیم. ما اگر مشکلات جنسی زیادی داشته باشیم، با شدت هر چه تمامتر وقت خود را صرف خدمت دیگران می‌کنیم و به نیاز آنان می‌اندیشیم. این عمل، ما را از نفس خود جدا می‌کند و هوس شدید ما را آرام می‌نماید. تسلیم شدن در مقابل اینگونه هوسها، جز غم و غصه هیچ نتیجه‌ای ندارد.

اگر در مورد ترازنامه خود جدی بوده باشیم بی‌شک مسائل زیادی را مطرح کرده‌ایم. ما نرفتهای خود را بر روی کاغذ آورده‌ایم و آنها را تجزیه و تحلیل کرده‌ایم. ما شروع به فهمیدن پوچی و مهلکی این نرفتها کرده‌ایم و همچنین به خانمان براندازی وحشتناک آنها پی برده‌ایم. ما شروع به یادگیری صبوری، تحمل دیگران و حسن نیت کرده‌ایم. ما حتی در مورد دشمنانمان هم این مطلب را رعایت می‌کنیم زیرا به آنها به چشم یک بیمار نگاه می‌کنیم. ما لیست افرادی را که آزار داده‌ایم تهیه کرده‌ایم و آماده جبران خسارت شده‌ایم. در این کتاب مکرراً می‌خوانید که ایمان کاری را برای ما انجام داده است که خود قادر به انجامش نبوده‌ایم. حال امیدواریم شما قانع شده باشید که خدا می‌تواند هر سدی را که نفس، میان

شما و او ایجاد کرده است از میان بردارد. اگر شما در حال حاضر تصمیم خود را گرفته‌اید و ترانه‌های از نواقص عمده خود تهیه کرده‌اید، شروع بسیار خوبی است، زیرا شما تکه‌های بزرگی از حقایق مربوط به خود را هضم کرده‌اید.

## فصل ششم:

### 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 عیوب بخصوصی اقرار کردیم و انگشت بر روی نقاط ضعف خود گذاشتیم و گرفتاری‌ها را حدوداً مشخص کردیم، حال زمان آن رسیده است که از آنها رفع شر کنیم. برای انجام این کار لازم است در برابر خداوند، خود و یک انسان دیگر، به چگونگی دقیق نقص‌های خود اعتراف کنیم و این گام پنجم برنامه بهبودی ما است که در فصل گذشته به آن اشاره شد. در میان گذاشتن نقص‌هایمان با یک شخص دیگر شاید زیاد آسان نباشد و ممکن است پیش خود فکر کنیم که اقرار به خود کافی است اما در این مورد شک فراوان است. ما به تجربه دریافتیم که معمولاً ارزیابی خود، بوسیله خود، کافی نیست و بسیاری از ما متوجه شدیم که لازم است از آن به مراتب فراتر رویم. حال اگر توجه کنیم که چرا انجام این کار لازم است در آن صورت انعطاف بیشتری در مطرح کردن مسائل خود با یک نفر دیگر نشان خواهیم داد. مهمترین دلیل این است که اگر این گام حیاتی را بر نداریم ممکن است به ترک الكل موفق نشویم. بارها تازه‌واردانی را دیده‌ایم که سعی کردند از بروز بعضی از واقعیات زندگی خویش خودداری کنند و برای روبرو نشدن با این تجربه متواضع‌کننده به روش‌های آسانتری روی آورند اما تقریباً همگی کارشان دوباره به مشروب‌خواری کشیده شد و چون در مورد بقیه مسائل این برنامه جدی بودند از این لغزش خود بسیار متعجب شدند ولی به نظر ما تعجبی ندارد. لغزش آنها به این خاطر بوده است که خانه‌تکانی خود را بطور کامل انجام ندادند. آنها با آنکه ترازنامه خود را تهیه کردند اما بعضی از بدترین اقلام را در موجودی خود به حساب نیاوردند. آنها فقط (فکرمی‌کردند) از غرور و ترس رفع شر کرده‌اند و فقط (فکرمی‌کردند) که سر به زیر و متواضع شده‌اند. آنها آنطور که به نظر ما لازم است افتادگی،

شهامت و صداقت نیاموخته بودند و تا تمام داستان زندگی خود را با یک شخص دیگر در میان نگذارند توفیقی نصیبشان نخواهد شد.

الکلی‌ها بیشتر از اکثر مردم زندگی دوگانه‌ای دارند. الکلی بازیگری است که شخصیت صحنه‌ای خود را به دنیای خارج عرضه می‌کند و مایل است مردم او را به آن صورت بشناسند. او خواستار شهرت و اعتبار است اما در باطن حس می‌کند که استحقاقش را ندارد.

تناقض و دوگانگی زندگی الکلی در اثر اعمالی که در موقع سورچرانی و مستی و بی‌خودی از خود نشان می‌دهد بدتر هم می‌شود و وقتی که به خود می‌آید، بخاطر اتفاقات مبهمی که در خاطرش مانده است، احساس تنفر و انزجار می‌کند. این خاطرات مانند یک خواب هولناک است و او از فکراینکه شاید کسی او را دیده باشد به خود می‌لرزد و با هر سرعتی که بتواند این خاطرات را می‌چاله و در ته وجود خود پنهان می‌کند و آرزو دارد که روشنائی روز هرگز بر آن نیفتد. 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 هزارها دلار برای معالجه خود به روانشناسان پرداخته‌ایم اما به جز چند مورد استثنائی هرگز امکان منصفانه به آنها نداده‌ایم که به ما کمک کنند. ما به ندرت تمام حقیقت را با آنها در میان گذاشته‌ایم و یا تجویز آنها را رعایت کرده‌ایم، ما تمایلی برای گفتن حقیقت به این اطباء دلسوز نداشته‌ایم و با هیچکس دیگر هم صادق نبوده‌ایم، بنابراین تعجب آور نیست که بسیاری از پزشکان چندان عقیده‌ای به الکلی‌ها و شانس بهبودیشان ندارند!

ما اگر انتظار عمر دراز و خوشبختی داریم، لزوماً باید حداقل با یک نفر کاملاً صادق باشیم. طبیعتاً قبل از آنکه کسی را به عنوان معتمد انتخاب کنیم، باید در این مورد خوب فکر کنیم که با چه شخصی این گام مهم و محرمانه را برداریم. بعضی افراد که به گروه‌های مذهبی تعلق دارند و اعتراف یکی از واجبات مذهب آنهاست، ممکن است بخواهند به مراجع ذیصلاحی که شنیدن اعتراف جزو وظایفشان است مراجعه کنند و حتی اگر هیچگونه تعلق مذهبی هم نداشته باشیم، در میان گذاردن مطالبمان با فردی

که به وسیله یک مذهب رسمی، مخصوص به این کار گماشته شده است، شاید مناسب باشد. اکثراً دیده‌ایم که این اشخاص سریعاً متوجه مشکل ما می‌شوند و آنرا درک می‌کنند. البته گاه به اشخاصی هم برخوردیم که هیچگونه درکی از الکی‌ها نداشته‌اند.

ما اگر نتوانیم و یا نخواهیم که این طریق را انتخاب کنیم، در آن صورت باید بین آشنایان خود به دنبال دوست امانت‌دار و خاطر جمع‌ی بگردیم. این شخص می‌تواند طیب یا روانشناس ما باشد و یا از بین اقوام انتخاب شود اما نباید بهای نجات ما را آنها بپردازند، ما داستان و مسائل خود را با کسی در میان می‌گذاریم که بتواند آنرا درک کند و در عین حال تأثیری هم در زندگیش نداشته باشد. قاعده کلی انجام این کار اینست که ما باید در مورد خود سخت‌گیر و 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 کاملاً آماده باشیم تا در اولین فرصت به آن پردازیم. دلیل عنوان کردن مطلب فوق این است که ما ترجیح می‌دهیم این قدم را با شخص ذیصلاحی برداریم، شخصی که از قابلیت رازداری برخوردار باشد، وضع ما را کاملاً درک کند، بر هدف ما صحه بگذارد و سعی در تغییر دادن برنامه‌های ما نکند اما نباید از این مطلب به عنوان بهانه‌ای استفاده کنیم و کار امروز را به فردا بیاندازیم.

پس از یافتن شخص مورد نظر، دیگر اتلاف وقت جایز نیست و باید ترازنامه را مقابل خود بگذاریم و آماده یک نشست و صحبت طولانی باشیم. لازم است برای مخاطب خود تشریح کنیم که در حال انجام چه کاری هستیم و چرا باید انجامش دهیم و او باید متوجه شود که زندگی ما به آن بستگی دارد. با یک چنین برخوردی، مردم اکثراً از کمک به ما خوشحال می‌شوند و از اعتماد ما نسبت به خود مفتخر خواهند شد.

ما غرور را زیر پا می‌گذاریم و دست به کار می‌شویم و کلیه ضعفهای اخلاقی و نکته‌های سیاه گذشته را از تاریکی بیرون می‌کشیم. پس از آنکه این قدم را بدون از قلم انداختن هرگونه مطلبی به پایان رساندیم، از خود احساس رضایت خواهیم کرد

و آنوقت است که می‌توانیم در چشم دنیا نگاه کنیم. احساس تنهائی از میان می‌رود، صلح و آرامش وجودمان را فرا می‌گیرد، ترس از ما می‌گریزد و احساس نزدیکی با آفریدگار آغاز می‌شود. ما احتمالاً در زندگی گذشته خود از اعتقادات روحانی برخوردار بوده‌ایم اما آنچه که اکنون بدان دست می‌یابیم یک تجربه روحانی است و ما می‌توانیم معنویت را تجربه کنیم، در این مرحله معمولاً احساس می‌کنیم که مشکل مشروبوخواریمان از میان رفته است و ما در پهنه بی‌انتهائی دست در دست روح کائنات در حرکت هستیم.

پس از مراجعت به منزل در کنج خلوت و بی‌صدائی می‌نشینیم و آنچه را که انجام داده‌ایم مرور می‌کنیم و بخاطر شناخت بهتری که از خدا پیدا کرده‌ایم از او سپاسگذاری می‌کنیم و سپس دوباره به قسمت قدمهای دوازده‌گانه این کتاب مراجعه می‌کنیم و با دقت پنج قدم پیشنهادی اول را دوباره می‌خوانیم و از خود سؤال می‌کنیم که آیا چیزی را از قلم انداخته‌ایم؟ ما در حال ساختن پلی هستیم تا بتوانیم از روی آن به سوی آزادی گام برداریم، آیا پایه و اساس کار تا اینجا محکم است؟ آیا سنگهای زیرینا، همگی در جای خود استوارند؟ آیا در مورد ملاط پایه کار، خساست به خرج نداده‌ایم؟ آیا سعی نکرده‌ایم ملاط را بدون سیمان بسازیم؟ اگر از جوابهای خود راضی باشیم، در آن صورت قدم ششم را شروع می‌کنیم. ما ضرورت تمایل را مرتباً تأکید کرده‌ایم، آیا اکنون حاضریم بگذاریم خداوند تمام آنچه را که به اقرار خود ما ایراد دارد برطرف کند؟ آیا اجازه می‌دهیم آنها را از ما بگیرد؟ همگی آنها را؟ اگر هنوز به مسئله‌ای چسبیده‌ایم و آماده واگذاری آن نیستیم، برای پیدا کردن تمایل و آمادگی از خدا طلب کمک می‌کنیم.

ما وقتی آماده شدیم، می‌گوئیم: «آفریدگارا، من اکنون آماده‌ام که تمام خوب و بد وجودم را به تو بسپارم، تمنا دارم یک یک نقص‌های درونم را که سد راه خدمت به تو و هم‌نوعان من است برطرف کنی و قدرتی عطا فرمائی تا از این پس، به خدمت تو کمر بندم» در اینجا گام هفتم را به پایان رسانده‌ایم.

حال لازم است اقدامات بیشتری را نیز انجام دهیم. ما متوجه می‌شویم که «ایمان بی‌عمل مرگ است» یعنی ایمانی که با حرکت توأم نباشد به مرگ خواهد انجامید. بگذارید به گامهای هشتم

و نهم نگاه کنیم، ما لیستی از تمام کسانی که به آنها زیان رسانده‌ایم تهیه کرده‌ایم و مایل به جبران گذشته‌ها هستیم، این همان لیستی است که در متن ترازنامه خود منظور کرده‌ایم. ما خود را مورد ارزیابی دقیق قرار داده‌ایم و اکنون باید لطمه‌هایی را که به هم‌نوعان خود وارد کرده‌ایم جبران کنیم. ما می‌خواهیم خرده‌ریزه‌هایی را که در اثر هوای نفس و اداره صحنه زندگی به میل خود، روی هم انباشته شده است جارو کنیم، اگر میل انجام این کار در ما نباشد، برای تمایل به آن دست به دعا برمی‌داریم. به خاطر داشته باشید که در شروع کار توافق کردیم برای غلبه برالکل به هر اقدامی دست بزنیم.

احتمال دارد ما هنوز در کار خود مردد باشیم و وقتی به لیست همکاران و دوستانی که آزارشان داده‌ایم نگاه کنیم، از برخورد معنوی با بعضی از آنها احساس خجالت کنیم. اطمینان داشته باشید که در مورد بعضی از افراد، نیازی هم به اینکار نیست و احتمالاً در اولین برخورد نباید در مورد جنبه روحانی کارمان تأکید کنیم، زیرا ممکن است در آنها تعصبی برانگیخته شود. درست است که ما سعی می‌کنیم به زندگی خود سروسامان دهیم اما این به خودی خود پایان کار نیست و هدف اصلی ما بوجود آوردن شرایطی است که به ما امکان دهد با حداکثر انرژی به خدمت خدا و اطرافیانمان درآئیم و به نظر عاقلانه نیست در برخورد با شخصی که هنوز از بی‌عدالتی ما رنج می‌برد اعلام کنیم که مذهبی شده‌ایم. این عمل مانند آنست که بوکسوری در رینگ مشت زنی چانه خود را به حریف نشان دهد. چرا خود را در شرایطی بگذاریم که فناتیک و خشکه مقدس 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 جا خواهد گذاشت و او بیشتر علاقمند خواهد بود که شاهد اعمال ما در جبران مافات باشد نه اکتشافات روحانی ما.

از این مطلب نباید به عنوان بهانه‌ای برای پشت گوش انداختن مبحث خدا استفاده کرد. ما در موقع لزوم و در صورت گرفتن نتیجه مثبت عقاید محکم خود را معقولانه و با تدبیر بیان می‌کنیم. حال 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 انعطاف بیشتری پیدا کرده باشیم اما هنوز رغبتی به اقرار اشتباهات گذشته خود نداشته باشیم. ما حتی اگر از کسی خوشمان نیاید هم باید دندان به روی جگر بگذاریم و کار را به انجام برسانیم. مسلماً مراجعه به دشمن از مراجعه به دوست مشکل‌تر است اما سود و تأثیر آن برای ما به مراتب بیشتر خواهد بود. ما با نیت اغماض و کمک به دیدار شخص مورد نظر می‌رویم و به احساس بدی که داشته‌ایم اعتراف می‌کنیم و تأسف خود را ابراز می‌داریم.

ما هرگز انتقاد و جرو بحث نمی‌کنیم و فقط به سادگی می‌گوئیم که خلاصی از مشکل مشروب‌خواری، تنها در صورتی برایمان امکان دارد که با تمام وجود به جبران خطاهای گذشته بپردازیم. ما به آنجا می‌رویم که دوروبر خود را تمیز کنیم، زیرا می‌دانیم تا این کار به انجام نرسد هیچ کار مهم دیگری میسر نخواهد بود.

ما هرگز برای طرف مقابل تکلیفی معین نمی‌کنیم و در مورد اشتباهات او صحبتی به میان نمی‌آوریم و فقط به مطالب خود می‌پردازیم. اگر برخوردی صادق، آرام و پذیرا داشته باشیم نتیجه کار، ما را بسیار راضی خواهد کرد. نود درصد از مواقع، آنچه که انتظار نداریم اتفاق خواهد افتاد. گاه ممکن است طرف مقابل هم به قصور خود اقرار کند و کینه‌های قدیمی در عرض یک ساعت از میان برود.

به ندرت ممکن است که نتیجه رضایت‌بخش نباشد. گاه دشمنان سابق کارمان را ستایش و برایمان آرزوی موفقیت می‌کنند و حتی ممکن است پیشنهاد کمک کنند و یا برعکس احتمال دارد ما را از دفتر خود بیرون بیاورند اما برای ما تفاوتی ندارد زیرا ما کار خود را انجام داده‌ایم و دیگر تعهدی نداریم و مانند آبی است که از جوی گذشته باشد. بیشتر الکلی‌ها بدهکاری بالا می‌آورند. ما طلبکاران خود را در جریان کاری که مشغول آن هستیم قرار می‌دهیم. مطالب خود را بدون طفره روی 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 راجع به بیماری الکلیسم خود

حرفی ننزیم. با روشی که ما در پیش داریم حتی بی‌رحم‌ترین طلبکاران هم گاه باعث تعجب ما خواهند شد. پس از ابراز تأسف، بهترین شرائط ممکن را به طرف مقابل پیشنهاد می‌کنیم و اقرار می‌کنیم که 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 جرمی شده باشیم که در صورت برملا شدن ما را به زندان بیاورد. ممکن است در مورد حسابهای خود کم و کسر داشته باشیم و قادر به بازپس دادن آن نباشیم. البته ما قبلاً تمام این مطالب را به طور محرمانه در مقابل یک شخص دیگر اقرار کرده‌ایم اما اطمینان داریم که در صورت برملا شدن آن راز یا به زندان می‌رویم و یا شغلمان را از دست خواهیم داد. ممکن است فقط مرتکب خطاهای جزئی شده باشیم، مانند دستکاری در خرج سفر که بیشتر ما اینگونه کارها را انجام داده‌ایم. شاید ازدواج دوباره‌ای کرده‌ایم و نفقه همسر اول را نپرداخته‌ایم و او نیز از این عمل خشمگین شده و ورقه جلب ما را از دادگاه گرفته است. این یکی از گرفتاریهای معمولی است.

پرداختن اینگونه غرامات، طرق مختلفی دارد اما در این راه باید از چند اصل کلی پیروی کنیم. اول به خود یادآور می‌شویم که تصمیم گرفته‌ایم برای حصول به یک بیداری روحانی به هر اقدامی دست بزنیم. سپس از خدا کمک می‌طلبیم تا ما را در انجام این مهم یاری دهد. حتی اگر انجام این کار زیان شخصی هم برایمان به بار آورد، یا شغل و آبرویمان را به خطر اندازد و یا به زندانمان افکند فرقی نمی‌کند. ما باید پیه تمام این چیزها را به تن بمالیم زیرا مجبوریم. هیچ چیز نباید باعث تزلزل ما شود.

ما چون پای دیگران هم در کار است، نباید بی‌گدار به آب بزنیم و رل فدائی ابلهی را بازی کنیم که بی‌جهت زندگی دیگران را فدای مصون ماندن خود از منجلاب الکلیسم می‌کند. مردی را می‌شناسیم که برای دومین بار ازدواج کرده بود اما مشروب‌خواری و خشم و دلخوری باعث شده بود که از پرداخت نفقه همسر سابق خودداری کند. همسر سابق که از این بابت صدمه دیده بود به دادگاه شکایت کرد و حکم جلب او را گرفت. این دوست که به تازگی روش

زندگی ما را در پیش گرفته و کاری هم دست و پا کرده بود، آهسته آهسته می رفت سامان بگیرد که این مسائل برایش پیش آمد. به نظر می رسید که در این شرایط، تسلیم شدن به دادگاه عملی تحسین آمیز و قهرمانانه باشد و به نظر ما او می بایست در صورت لزوم این کار را انجام می داد.

در صورتی که کار این مرد به زندان می کشید امکان پرداخت مخارج هیچیک از همسران و فرزندان را نداشت. بنابراین به او پیشنهاد کردیم که برای همسر اول خود نامه ای بنویسد، به اشتباهات و قصور خود اقرار نماید و طلب بخشش کند. او این کار را انجام داد، کمی پول حواله کرد و در مورد زندگی آینده خود نیز توضیحاتی داد و گفت در صورتی که همسرش اصرار داشته باشد کاملاً آماده است که به زندان هم برود اما همسر او اصراری نداشت و مسئله به خیر گذشت.

در صورتی که اقدامات ما احتمال درگیر کردن دیگران را داشته باشد، لازم است قبلاً از افراد مربوطه کسب اجازه کنیم. پس از مشورت با آنها و مشخص کردن قدم مهمی که قرار است برداریم از خدا طلب یاری می کنیم و بدون هیچگونه ترسی آنرا انجام می دهیم. در اینجا داستان یکی از دوستان ما مصداق پیدا می کند. او در دوران مشروب خواری، مبلغی بدون رسید از یک رقیب تجارتي قرض می کند اما به خاطر تنفیری که از رقیب خود داشته است، بعدها دریافت پول را انکار می نماید و از این قضیه به عنوان حربه ای برای بی اعتبار کردن رقیب خود سوء استفاده می کند. او در واقع کار خطای خود را وسیله ریختن آبروی دیگری می کند و نتیجتاً رقیب، همه چیز خود را از دست می دهد.

دوست ما احساس می کرد که نمی تواند اشتباهش را جبران کند و می ترسید اگر حقیقت را بگوید آبروی شریک فعلی خود را ببرد، باعث سرشکستگی خانواده خود شود و کسب خویش را نیز از دست بدهد. چطور می توانست به خود اجازه دهد آنها را که به او بستگی دارند در این ماجرا گرفتار کند؟ چطور ممکن بود که بتواند در ملاء عام بی گناهی رقیب سابق خود را اعلام کند؟

دوست ما پس از مشورت با همسر و شریک خود به نتیجه رسید که انجام این ریسک، بهتر از گنه کار بودن در مقابل

آفریدگار است. او متوجه شد که در مورد این کار باید به خدا توکل کند و گرنه دوباره به مشروبخواری برمی‌گردد که در آن صورت به هر حال همه چیز از بین می‌رود. دوست ما پس از سالها دوری از کلیسا، یک روز برای اولین بار به آنجا می‌رود و پس از اتمام موعظه، بی‌سروصدا از جای خود بلند می‌شود و تمام ماجرا را تعریف می‌کند. این اقدام او باعث تحسین همگان می‌شود و دوست ما اکنون یکی از معتمدان شهر خود می‌باشد.

به احتمال زیاد ما گرفتاریهای خانوادگی داریم یا شاید روابط عاشقانه‌ای داشته باشیم که نخواهیم کسی از آن مطلع شود. ما شک داریم که الکی‌ها در اساس با دیگران تفاوت چندانی داشته باشند اما به هر حال مشروبخواری روابط جنسی را میان زن و شوهر مختل می‌کند. زندگی با یک الکی باعث می‌شود که همسراو خسته و رنجیده شود و در نتیجه ارتباط و آمیزش آنها نیز از بین می‌رود. این مطلب از هر لحاظ کاملاً قابل درک است اما از طرف دیگر شوهر احساس تنهایی می‌کند و به حال خود متأسف می‌شود و پرسه زدن در کلویهای شبانه یا شبیه آنرا آغاز می‌کند تا بلکه مکملی برای عیش خود دست و پا کند. شاید با زنی که «درک می‌کند» در خفا روابط هیجان‌آوری را شروع کند و در واقع ممکن است که این زن قادر به درک او هم باشد اما بهر حال در این مورد چه باید کرد؟ مرد درگیر معمولاً در این مواقع از احساس ندامت شدیدی رنج می‌برد، مخصوصاً اگر همسرو فادار و شجاعی داشته باشد که از دروازه‌های جهنم به خاطر او عبور کرده باشد.

داستان هرچه 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 بی‌بندوباری ما مطلع باشد آیا باید مشروح آن را به تفصیل برایش توضیح دهیم؟ ما بدون شک باید به قصور خود اقرار کنیم اما اگر همسر ما در مورد جزئیات مصرانه پیگیری کند، باید به او بگوئیم که ما اجازه درگیر کردن دیگران را نداریم و با آنکه از کرده خود پشیمان هستیم و به امید خدا دیگران را تکرار نخواهیم کرد اما بیش از این دیگر کاری از دست ما ساخته نیست. ما می‌دانیم که ممکن است استثناهای قابل توجهی وجود داشته باشد و اصلاً مایل نیستیم هیچگونه قاعده‌ای برای این کار

معین کنیم اما با این تفصیل ما به این نتیجه رسیده‌ایم که این بهترین روشی است که می‌توانیم اتخاذ کنیم.

طریقه پیشنهادی ما 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. بهر 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 نمی‌تواند اینگونه مطالب خصوصی را بررسی و ارزیابی کند. شاید زن و شوهر به این نتیجه برسند که بهتر است راه محبت و مهربانی و درک را انتخاب کنند و گذشته را به گذشته‌ها بسپارند. ممکن است هر یک دست به دعا بردارند و خوشحالی طرف دیگر را در صدر دعای خود قرار دهند و همیشه به خاطر داشته باشند که با یکی از مخرب‌ترین احساسات انسانی یعنی حسادت سروکار دارند. در میدان جنگ یک فرمانده عاقل به جای ریسک و شاخ به شاخ شدن می‌تواند از جناح دیگری وارد شود و قائله را ختم کند.

اگر اشکالات فوق هم در کار نباشد، مطالب زیاد دیگری وجود دارد که باید به آنها رسیدگی کنیم. گاه از یک الکلی می‌شنویم: تنها کاری که باید انجام دهم دوری از الکل است. البته که باید از الکل دوری کند و اگر نکند خانه و خانواده‌ای برایش باقی نمی‌ماند اما هنوز راه دور و درازی در پیش دارد و تا جایی که تمام رفتار ناشایست و مبهوت‌کننده خود را نسبت به همسر و والدین جبران کرده باشد فاصله‌ها دارد. درجه صبر و تحمل همسران و مادران الکلی‌ها از حدود متعارف می‌گذرد و اگر اینطور نبود، اکنون اصلاً خانواده‌ای وجود نداشت و شاید تا به حال ما هم مرده بودیم.

الکلی همچون گردبادی تنوره‌کشان از میان زندگی دیگران می‌گذرد. دلها می‌شکنند، رابطه‌های شیرین می‌میرند و صمیمیت‌ها ریشه‌کن می‌شوند. عادات خودخواهانه و بی‌توجهی او به خواست دیگران باعث می‌شود که آشوب و اضطراب بر خانه سایه افکند. از نظر ما مردی که می‌گوید دوری از الکل کافی است از روی بی‌فکری این حرف را می‌زند. او مانند دهقانی است که پس از برگشتن از صحرا متوجه می‌شود خانه و مزرعه‌اش به کلی ویران شده است اما

به همسرش می‌گوید: «عیال مثل اینکه اینجا هیچ اتفاقی نیفتاده، خوشحال نیستی که دیگه باد نمیاد؟»

بلی یک دوره طولانی بازسازی در پیش داریم و باید مشغول شویم. من و من کردن، پشیمانی و تأسف به هیچ وجه جوابگوی آن نیست. باید با خانواده خود به گفتگو بنشینیم و تمام مسائل گذشته را بدانگونه که اکنون می‌بینیم تجزیه و تحلیل کنیم. باید مراقب باشیم که از آنها انتقادی نکنیم. حتی اگر نقص‌های آنها چشمگیر هم باشد فرقی نمی‌کند. به احتمال زیاد رفتار خود ما باعث قسمتی از آن شده است. بنابراین در مورد مسائل خانوادگی یک خانه‌تکانی انجام می‌دهیم. در دعا و نیایش صبح، هر روز از آفریدگار طلب راهنمایی می‌کنیم. راه صبر و حوصله، تحمل، مهربانی و عشق را جویا می‌شویم. زندگی روحانی تئوری نیست بلکه باید عملاً بدان طریق زندگی کنیم. در صورتیکه خانواده ما تمایلی برای زندگی به طریقه روحانی نداشته باشد، اصرار موردی نخواهد داشت و نباید مرتب بحث اصول روحانی را به پیش کشید. 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 با یک الکلی، هرکسی را شکاک و بی‌اعتماد می‌کند. ممکن است اشتباهاتی باشند که ما هرگز نتوانیم بطور کامل آنها را جبران کنیم. در اینگونه شرایط اگر بتوانیم صادقانه به خود بگوئیم که در صورت امکان بطور حتم آنرا جبران می‌کردیم، دیگر جایی برای نگرانی وجود نخواهد داشت. ملاقات بعضی از مردم گاه ممکن نیست، در اینگونه موارد از طریق نامه، مطالب را صادقانه با آنها در میان می‌گذاریم. ممکن است دلایل معتبری در به تعویق انداختن بعضی از این موارد وجود داشته باشد اما تا جایی که امکان دارد آنرا به عقب نمی‌اندازیم. باید با تدبیر، معقول، ملاحظه‌کار و متواضع باشیم اما در عین حال نباید خود را کوچک کنیم و خوار و خفیف شویم. ما بعنوان بندگان خدا، بر روی پای خود می‌ایستیم و در مقابل هیچکس زانو نمی‌زنیم. در صورتی که در این مرحله از بازسازی خود از تحمل رنج و زحمت ابا نکنیم، قبل از رسیدن به نیمه راه از نتیجه آن مبهوت می‌شویم.

ما با احساس آزادی و خوشحالی تازه‌ای آشنا می‌شویم.

از گذشته خود متأسف نیستیم و آرزوی فراموش کردنش را هم نمی‌کنیم. مفهوم آزمایش را درک و به معنای صلح و آشتی پی می‌بریم. هر قدر هم که به قعر رفته باشیم، به دنبال راهی می‌گردیم تا دیگران از تجربه ما بهره‌مند شوند. احساس بی‌ثمیری و افسوس از میان می‌رود. علائق خودخواهانه را از دست می‌دهیم. به مسائل مربوط به هم‌نوعانمان علاقمند می‌شویم. خودپرستی تحلیل می‌رود. طرز تلقی و برخورد ما با زندگی به کلی تغییر می‌کند. ترس از مردم و بی‌پولی از میان می‌رود. دانش حل و فصل مسائلی را که قبلاً گیج‌مان می‌کردند پیدا می‌کنیم. دفعته‌متوجه می‌شویم که خداوند کاری برایمان انجام داده است که خود قادر به انجامش نبوده‌ایم.

آیا اینها وعده‌های گزافی هستند؟ بنظر ما نه. این وعده‌ها در مورد ما به خود جامه عمل پوشیده‌اند، گاه بسرعت و گاه به آهستگی اما در صورتی که برای بدست آوردنشان به خود زحمت دهیم به طور حتم به وقوع خواهند پیوست.

اکنون ما در قدم دهم هستیم. به نوشتن تراژنامه شخصی خود ادامه می‌دهیم و اشتباهات تازه خود را در زندگی جبران می‌کنیم. ما این طریقه زندگی را همانقدر جدی پی‌گیری می‌کنیم که در جبران اشتباهات قدیم خود دنبال کردیم. ما اکنون پا به سرزمین روح و معنا گذارده‌ایم. اقدام بعدی ما، رشد در درک و تفاهم و تأثیر و کاربری است و این داستان یک روزه نیست، برای تمام زندگی است. ما مرتباً باید مواظب خودخواهی، نادرستی و رنجش و خشم و ترس باشیم و وقتی پیدایشان می‌شود فوراً 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 مستقیماً بر روی کسی که بتوانیم به او کمک کنیم متمرکز می‌کنیم. حرف رمز ما، عشق به مردم و تحمل است. ما دیگر با هیچ کس و هیچ چیز جنگی نداریم، حتی با الکل، زیرا اکنون دیگر سلامت فکر خود را بازیافته‌ایم. به ندرت ممکن است به فکر الکل بیفتیم و اگر احیاناً وسوسه شویم، همچون شعله آتش از آن دوری می‌کنیم. واکنش‌های ما معقول و طبیعی خواهد بود و خواهیم دید که بدون دخالت خود ما، اتفاق افتاده است. متوجه می‌شویم که بدون هیچ‌گونه کوشش و فکری که از

جانب ما شده باشد، دید و طرز تلقی تازه‌ای نسبت به الکل پیدا کرده‌ایم. معجزه در این است که تمام این جریان، خودبخود اتفاق می‌افتد. ما دیگر با الکل در جنگ نیستیم، فرار از وسوسه هم لازم نیست. احساس می‌کنیم که گوئی ما را در حالت بی‌طرفی قرار داده‌اند، حالتی مطمئن و مصون. بدون آنکه حتی سوگندی خورده یا عهده‌ی بسته باشیم می‌بینیم که مشکل‌مان برطرف شده است و دیگر وجود خارجی ندارد. در مانه احساس غره‌گی خواهد بود و نه ترس. بنابر تجربه ما تا جایی که در حفظ شایستگی روحانی خود کوشا باشیم، واکنش‌های ما به همین ترتیب ادامه خواهند یافت.

گاه ممکن است برنامه روحانی خود را شروع کنیم اما در بین راه برای رفع خستگی متوقف شویم که در آن صورت مستقیماً به طرف گرفتاری خواهیم رفت. الکل دشمنی است «آب زیرکاه» و ما از آن شفا پیدا نکرده‌ایم، چیزی که ما پیدا کرده‌ایم مهلت روزانه‌ایست که نگه داشتنش بستگی مستقیم به چگونگی نگرهبانی ما از حالات روحانی مان دارد. ما باید هر روز دورنمای میل و اراده خداوند را در تمامی اعمال روزانه خود بگنجانیم. ببینیم که چطور می‌توانیم خادم بهتری باشیم و به جای خواست خود به خواست او گردن نهیم. اینها افکاری است که باید در تمام اوقات در خود زنده نگه داریم. در این راه می‌توانیم هرچقدر که بخواهیم از نیروی اراده خود هم بهره‌برداری کنیم. در واقع این طریقه صحیح استفاده از اراده است.

مطالب فراوانی درباره کسب نیرو و الهام و راهنمایی از صاحب کل قدرتها و دانشها بیان کردیم. اگر پیشنهادهاى مذکور را به طور دقیق دنبال کرده باشیم، در این مرحله آغاز حرکت روح لایزالش را در وجود خود احساس می‌کنیم و تا حدودی «خدا آگاه» می‌شویم و متوجه خواهیم شد که فرم‌گیری و پرورش این حس ششم سرنوشت‌ساز، در ما شروع شده است. اما هنوز قدمهای دیگری در پیش داریم که مفهوم آن اقدامات بیشتر است.

قدم یازدهم دعا و نیایش را پیشنهاد می‌کند. در مورد مسئله دعا، ما نباید خجالت بکشیم. مردمانی بهتر از ما مرتباً از آن استفاده می‌کنند. اگر طرز تلقی و برخورد صحیحی با آن داشته باشیم و روی آن کار کنیم، کارگر می‌افتد. در این مورد سربسته

صحبت کردن خیلی آسانتر است اما ما مطمئنیم که می‌توانیم پیشنهادهای دقیق و باارزشی عرضه کنیم.

ما هرشب قبل از خواب جزئیات آن روز را مرور و بررسی می‌کنیم. آیا خشمگین، خودخواه، نادرست و یا وحشتزده بوده‌ایم؟ آیا معذرتی بدهکاریم؟ آیا مطلب ناگفته‌ای داریم که باید با شخص دیگری در میان بگذاریم؟ آیا با همه مهربان و با محبت بوده‌ایم؟ آیا کاری بود که می‌توانستیم بهتر انجامش دهیم؟ آیا فکرمان در بیشتر مدت روز به خودمان مشغول بوده است؟ یا در فکر کمک به دیگران و خدمت به زندگی بوده‌ایم؟ ما در عین حال باید مراقب باشیم که به ورطه نگرانی، پشیمانی و خاطرات بیمار نیفتیم، زیرا باعث خنثی شدن 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.

هرروز پس از برخاستن از خواب راجع به ۲۴ ساعت آینده فکر می‌کنیم و نقشه‌های آنروز خود را مورد بررسی قرار می‌دهیم. قبل از شروع از خداوند می‌خواهیم که به افکار ما جهت و مسیر دهد و آن را از نیت‌های حسرت‌آلود، نادرست و خودپرستانه دور کند. در صورت دارا بودن این شرایط می‌توانیم از قوای فکری 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 به مرتبه بسیار بالاتری خواهد رسید.

پس از بررسی برنامه روز ممکن است متوجه شویم که قادر به تصمیم‌گیری نیستیم و نمی‌دانیم چه راهی را انتخاب کنیم. در اینجا از خدا می‌خواهیم که به ما الهام دهد و ما را از آگاهی درونی و قدرت تصمیم‌گیری برخوردار کند. سپس آرام می‌شویم، آسان می‌گیریم و تقلانمی‌کنیم. پس از دنبال کردن این روند گاه تعجب می‌کنیم که جواب درست از کجا آمده است. آنچه که در گذشته یک حدس یا یک الهام گاه بگاه بیش نبود، تدریجاً به صورت قسمت فعالی از فکر ما درمی‌آید. اما از آنجا که در این مورد کم‌تجربه‌ایم و روابط آگاهانه خود را با پروردگار به تازگی شروع کرده‌ایم، احتمال الهام‌گیری ما در تمام اوقات، چندان زیاد نیست و اگر یک چنین انتظاری داشته باشیم ممکن است بهای آن را بصورت کارها و ایده‌های بی‌معنی بپردازیم. اما بهر حال ما متوجه شدیم که

افکارمان به مرور زمان بیشتر و بیشتر بر محور الهام قرار می‌گیرد و ما به تدریج بدان اعتماد و اتکا پیدا می‌کنیم.

ما معمولاً نیایش خود را با یک دعا خاتمه می‌دهیم و برای آگاهی از قدمهای بعدی خود در طول مدت روز تقاضای راهنمایی می‌کنیم. آنچه را که لازمه برخورد با مشکلات است طلب می‌نمائیم. خصوصاً تقاضا می‌کنیم که ما را از هوای نفس برهاند. مراقبیم که فقط برای خود چیزی نخواهیم. تنها در صورتی می‌توانیم برای خود تقاضائی بکنیم که به دیگران کمک کند. ما کاملاً مواظبیم که هرگز برای ارضای حس خودخواهی خود درخواستی 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 همسریا دوستان خود دعوت می‌کنیم که در دعا و نیایش صبحگاهی ما شرکت کنند. اگر تعلق به مذهبی داریم که فرایض واجبی برای صبح دارد، در آن هم شرکت می‌کنیم. اگر تعلق مذهبی نداریم بهتر است چندین دعا که اصول ما را بیان کند انتخاب و حفظ کنیم. کتابهای مفید نیز در این مورد بسیار است و درباره آن می‌توان از توصیه‌های کشیش‌ها، واعظ‌ها و یا خاخام‌ها استفاده کرد. 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 وقتی مشکوک و مردد و آشفته‌ایم ساکت می‌شویم و از خدا می‌خواهیم که فکر و راه درست را به ما نشان دهد و مرتباً به خود یادآور می‌شویم که ما دیگر کارگردان صحنه نیستیم. متواضعانه با خود تکرار می‌کنیم: «اراده، اراده اوست» بدین ترتیب از جانب هیجانات، ترس، غضب، نگرانی، افسوس و یا تصمیمات احمقانه آسیب چندانی نخواهیم دید. دقت ما به مراتب بیشتر می‌شود و به سادگی خسته نمی‌شویم و انرژی خود را مانند زمانیکه سعی داشتیم زندگی را به میل خود ترتیب دهیم بیهوده و احمقانه هدر نمی‌دهیم. این روش حقیقتاً کار می‌کند و مؤثر است.

ما الکلی‌ها مردمان بی‌انضباطی هستیم. بنابراین می‌گذاریم خداوند به صورت ساده‌ای که قبلاً تشریح شد به ما انضباط دهد اما این تمام داستان نیست و اقدامات بیشتر و بیشتری در پیش است.

«ایمان بی عمل مرگ است» فصل بعدی تماماً به قدم دوازدهم اختصاص داده شده است.

## فصل هفتم: کار کردن با دیگران

تجربه عملاً نشان داده است که هیچ چیز به اندازه کمک و کار فشرده با الکی‌ها ما را از بازگشت به مشروب‌خواری در امان نگاه نمی‌دارد. حتی در جاهائی که اقدامات دیگری به نتیجه نمی‌رسند، این روش مؤثر واقع می‌شود. دوازدهمین پیشنهاد ما این است: این پیام را به الکی‌های دیگر برسان! و بدان در جائی که از دست هیچکس کاری ساخته نیست، این تویی که قادر به کمک هستی و می‌توانی اعتماد آنها را جلب کنی. فقط به خاطر داشته باش که آنها شدیداً بیماراند.

از نزدیک شاهد بهبودی مردم بودن به زندگی مفهوم تازه‌ای می‌دهد، و وقتی که می‌بینیم آنها هم به نوبه خود به دیگران کمک می‌کنند، وقتی که می‌بینیم احساس تنهائی از میان رفته است، وقتی که می‌بینیم انجمن مودتی در کنارمان پا گرفته است و دوستان زیادی دوروبر خود داریم، درک این مفهوم آسانتر می‌شود. این تجربه ایست که نباید آن را از دست بدهید. تماس دائمی با تازه‌واردان و دیگر دوستان، نقطه قشنگ و روشنی در زندگی ماست.

در صورتی که شما با الکی‌هائی که تمایل به بهبودی دارند آشنائی ندارید، به آسانی می‌توانید با کمک یک طبیب، واعظ، کشیش و یا بیمارستان چند نفری را پیدا کنید، آنها با خوشحالی این کمک را در اختیاران می‌گذارند. اما شما کار خود را مانند یک مبلغ مذهبی و یا یک اصلاح طلب شروع نکنید. زیرا متأسفانه تعصبات زیادی وجود دارد که اگر برانگیخته شود مانع کار و کمک شما خواهد شد. با آنکه اطبا و واعظین 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 الکی‌های دیگر مفید واقع شوید. فقط لازم است به خاطر داشته باشید که هرگز از هیچ کس انتقاد نکنید و فقط همکاری کنید. تنها هدف ما کمک است.

وقتی یک کاندیدای احتمالی برای الکی‌های گمنام پیدا می‌کنید سعی کنید تا آنجا که ممکن است از اوضاع زندگی او مطلع

شوید. اگر تمایلی به ترک الکل ندارد وقت خود را در راضی کردن او تلف نکنید. زیرا ممکن است شانس احتمالی کمک به او را در آینده از دست بدهید. این توصیه در مورد خانواده او هم صدق می‌کند و آنها باید صبور باشند و بخاطر بیاورند که با یک بیمار سروکار دارند. اگر کوچکترین نشانه‌ای از تمایل به ترک در او باشد در آن صورت، با شخصی که از همه به او نزدیکتر است مانند همسر او صحبت کنید. در مورد رفتار، گرفتاریها، سوابق، شدت بیماری و تمایلات مذهبی او اطلاعاتی جمع‌آوری کنید.

این اطلاعات به شما کمک می‌کند تا بتوانید خود را به جای او بگذارید و دریابید که اگر به جای او بودید، انتظار داشتید با شما چطور رفتار شود. بعضی اوقات بهتر است منتظر شوید که او یکی از دوره‌های مشروب‌خواری خود را شروع کند. ممکن است خانواده او در مورد این روش نظر موافقی نداشته باشد اما اگر خطرات جسمی در کار نباشد، ریسک عاقلانه‌ایست. اگر زیاد مست است با او حرفی نزنید مگر در حالات اضطراری که خانواده‌اش به کمک شما نیاز داشته باشد. منتظر باشید تا این دوره تمام شود یا اقلاً وقفه‌ای در بین آن بوجود آید. بعد بگذارید یک عضو خانواده یا یک دوست از او سؤال کند که آیا مایل است الکل را برای همیشه کنار بگذارد؟ آیا حاضر است در این راه به هر اقدامی متوسل شود؟ اگر جوابش مثبت باشد در آن صورت توجه او را باید به طرف شما که یک الکی بهبود یافته‌اید جلب کنند. باید به او گفته شود شما به جمعیتی تعلق دارید که یک قسمت از برنامه بهبودیشان 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 تحمیل نکنید. خانواده او هم نباید با هیجان‌زدگی در این مورد به او فشار بیاورند. درباره شما هم نباید زیاد صحبت کنند. آنها باید منتظر پایان دوره بعدی مشروب‌خواری او شوند. در وقفه بین مشروب‌خوریها می‌توان این کتاب را در جایی قرار داد که به سادگی در دسترس او باشد. در این مورد قاعده بخصوصی وجود ندارد و این مطالب به خانواده مربوط است، اما خاطرنشان کنید که زیاد اشتیاق و عجله به خرج ندهند زیرا ممکن است اوضاع را خرابتر کنند.

معمولاً بهتر است خانواده از تعریف داستان شما برای او خودداری کند. تا آنجا که امکان دارد سعی کنید از طریق خانواده او به سراغش نروید. برقراری تماس از طریق یک پزشک یا یک سازمان به مراتب بهتر است. اگر نیاز به بیمارستان دارد او را بستری کنید. اما او را تحت فشار قرار ندهید، مگر در مواردی که حالتش برای خود یا دیگران خطرناک باشد، بگذارید پزشک معالج اگر مایل است به او بگوید که برایش راه حلی در نظر دارد. وقتی حال بیمار بهتر شد دکتر معالج می‌تواند ملاقات با شما را به او پیشنهاد کند. چنانچه شما با خانواده او صحبت کرده‌اید، در ملاقات اول صحبتی از آنها به میان نیاورید. به این ترتیب کاندیدای احتمالی متوجه می‌شود که تحت هیچ‌گونه فشاری نیست و می‌تواند بدون احساس نگرانی از نق زدن خانواده، با شما روبرو شود. سعی کنید موقعی به سراغش بروید که هنوز لرزش و نگاهش به پایان نرسیده باشد. زیرا در حالت افسردگی ممکن است پذیرا تر باشد.

در صورت امکان او را تنها ملاقات کنید. در ابتدا به مسائل روزمره و معمولی بپردازید، سپس رشته کلام را به مشروب‌خواری بکشید. به قدر کافی در مورد عادات، علائم 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 ادامه کار به شما خواهد داد. اگر حوصله حرف زدن ندارد داستان مشروب‌خواری خود را تا موقع ترک، برایش تعریف کنید. اگر حالت سبک‌بال و راحتی داشت از گریزهای مضحک و خنده‌آور خود تعریف کنید و او را به گفتن بعضی از داستانهایش تشویق نمائید.

وقتی متوجه شد که شما به تمام جزئیات و سرنوشت داستان می‌خواری وارد هستید، در بین کلام کم کم از خود بعنوان یک الکل‌لی نام ببرید، بگوئید که تا چه حد سردرگم بودید و سرانجام چگونه از بیماری خود آگاه شدید. داستان یکی از کشمکش‌های خود را برای او تعریف کنید. آن انحراف فکری را که منجر به نوشیدن اولین گیلاس در هر سری مشروب‌خواری می‌شود به او نشان دهید. پیشنهاد می‌کنیم این کار را به صورتی که ما در فصل مربوط به الکل‌لیسم مشخص کردیم انجام دهید. اگر الکل‌لی باشد سریعاً

شما را درک می کند و افکار ضد و نقیض شما را با افکار خویش یکسان می بیند.

اگر اطمینان دارید که یک الکلی واقعی است در مورد لاعلاجی این ناخوشی تأکید کنید. با مثالی از تجربه خود، به او نشان دهید که چگونه آن حالت فکری غریب که همزمان با اولین لیوان مشروب در ما بوجود می آید، مانع کار طبیعی نیروی اراده مان می شود. در این مرحله هنوز از استناد به این کتاب خودداری کنید مگر در صورتیکه 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 می کند که می تواند مشروب خواری خود را کنترل کند، بگوئید اگر زیاد مبتلانشده باشد ممکن است، اما تأکید کنید در صورت ابتلای شدید، احتمال بهبودی خودبخود بسیار کم است.

در طول صحبت مرتباً از الکلیسم بعنوان یک بیماری و ناخوشی کشنده یاد کنید و حالات جسمی و فکری مربوط به آن را تعریف نمائید. سعی کنید توجه او بیشتر معطوف تجربیات شما شود. برایش توضیح دهید بسیاری از کسانی که متوجه این حالت ناگوار در خود نمی شوند محکومانی بیش نیستند. پزشکان معمولاً اگر دلیل موجهی در کار نباشد از گفتن تمام حقایق به بیماران الکلی خودداری می کنند. اما شما می توانید از لاعلاجی الکلیسم با آنها صحبت کنید. زیرا شما راه حلی هم برای آن عرضه می کنید و به زودی دوست خود را وادار به اقرار در داشتن بعضی یا تمام صفات مشخصه یک الکلی می کنید. اگر پزشک معالج حاضر باشد به او بگوید که او الکلی است به مراتب بهتر است. با آنکه ممکن است این شخص باز هم به تمام گرفتاریهای خود اقرار نکند اما شدیداً کنجکاو است که بداند شما چگونه بهبودی پیدا کرده اید. بهتر است بگذارید اگر مایل است در این مورد خود از شما سؤال کند و بعد آنچه را که برایتان اتفاق افتاده است دقیقاً برایش تعریف نمائید و بطور روشنی در مورد کیفیت روحانی آن تأکید کنید. در صورتی که در مورد خدا عقیده ای ندارد یا کافر است خاطر نشان کنید که حتماً نباید با تصورات شما راجع به خدا موافق باشد و می تواند هر تصور و درکی را که برایش مفهوم است انتخاب

کند. مسئله مهم اینست که تمایل به قبول نیروئی بالاتر از نیروی خود را داشته باشد و طبق اصول روحانی زندگی کند.

در موقع صحبت با یک چنین شخصی بهتر است برای تشریح اصول روحانی از لغات روزمره استفاده کنید. صلاح نیست تعصباتی که ممکن است در مورد بعضی اصول و اصطلاحات مذهبی داشته باشد برانگیخته شود و باعث سردرگمی بیشتر او شود. اعتقاد شما هرچه که باشد فرقی نمی‌کند و شما نباید اینگونه مسائل را مطرح کنید.

شاید این شخص به یک گروه مذهبی تعلق دارد و معلومات تئوری و عملی او به مراتب بیش از شماست که در آن صورت فکرمی‌کند چطور ممکن است شما چیزی به معلومات او اضافه کنید اما از اینکه چرا عقیده و ایمان او کاری از پیش نبرده ولی ایمان شما مؤثر واقع شده است کنجکا و خواهد بود و شاید او شاهد زنده این حقیقت است که ایمان تنها کافی نیست. ایمان باید با از خودگذشتگی و اقدامات سازنده‌ای که مایه‌ای از خودخواهی در آن نیست توأم شود تا کارساز افتد. به او حالی کنید که شما برای نمایاندن راه مذهب به آنجا نرفته‌اید و اقرار کنید که احتمالاً اطلاعات او در این مورد از شما بیشتر است اما برایش این حقیقت را روشن کنید که هرچقدر هم که ایمان و اطلاعات 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 آنقدر خوب می‌دانست بکار گیرد.

ما نماینده هیچ مذهب یا گروه مذهبی نیستیم و فقط با اصولی که در بیشتر مذاهب عمومیت دارد سروکار داریم.

طریقه عملکرد برنامه بهبودی را برایش مشخص کنید. چگونگی ارزیابی خودتان و سروسامان دادن به گذشته‌تان را برایش شرح دهید. دلیل سعی خودتان را در کمک به او بیان کنید. لازم است متوجه شود که رسانیدن 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. توضیح دهید که هیچ‌گونه تعهدی نسبت به شما ندارد و شما فقط امیدوارید زمانی که گرفتاریهایش حل شد سعی کند به دیگر الکلی‌ها کمک کند. خاطرنشان کنید که چقدر

مقدم شمردن رفاه دیگران به رفاه خود، برایش اهمیت حیاتی دارد. کاملاً روشن کنید که زیر هیچ‌گونه فشاری نیست. اگر مایل نیست اجباری به دیدار مجدد شما ندارد و اگر می‌خواهد آذاش بگذارد اصلاً به شما بر نمی‌خورد. در واقع او بیشتر به شما کمک کرده است تا شما به او. اگر صحبت‌های شما معقول، آرام و انسانی باشد، احتمالاً دوست جدیدی برای خود پیدا کرده‌اید. ممکن است گفتار شما در مورد الکیسم باعث ناراحتی خیال او شده باشد که بسیار خوبست. هرچه بیشتر در این مورد احساس ناامیدی کند بهتر است و شانس قبول کردن پیشنهادهای شما بالا می‌رود.

ممکن است این شخص دلائلی بیاورد و بگوید که نیازی به دنبال کردن تمام برنامه ندارد. احتمال دارد فکریک خانه تکانی جدی و مطرح کردن آن با دیگران باعث طغیان او شود. شما نباید سعی در رد کردن چنین عقایدی کنید. به او بگوئید که شما هم زمانی یک چنین احساسی داشته‌اید اما شک دارید که اگر این قدم را برنداشته بودید موفق می‌شدید.

در دیدار اول از انجمن دوستی الکی‌های گمنام برایش صحبت کنید. اگر مایل بود کتاب خود را به او قرض دهید، فقط در صورتیکه تمایل به درد دل بیشتر دارد صحبت خود را ادامه دهید. حوصله او را سرنبرید و به او مهلت فکر کردن بدهید. اگر ادامه داد بگذارید موضوع صحبت را خود معین کند. گاه یک تازه‌وارد مشتاق است که بدون مقدمه کار را شروع کند. ممکن است شما هم یک چنین تمایلی داشته باشید اما در بعضی موارد این کار اشتباه است زیرا اگر در آینده اشکالی برای دوست ما پیش آید ممکن است بگوید که فشار شما باعث آن شده است. در رابطه با الکی‌ها وقتی شما به بهترین نتیجه می‌رسید که شور و هیجانی در پرچمداری مذهبی و اخلاقی از خود نشان ندهید. هرگز با بالابندی‌های اخلاقیات و معنویات به لحن تحقیر با الکی‌ها روبرو نشوید. شما فقط به سادگی کوله بار ابزار روحانی را برای معاینه و بررسی الکی‌پهن کنید و طریقه کاربرد آن را در زندگی خود به او نشان دهید. دوستی و مودت را در طبق اخلاص بگذارید و بگوئید در صورتیکه تمایل به بهبودی داشته باشد از هیچ کمکی در حقش فروگذاری نخواهید کرد.

اگر او به راه حل شما عقیده‌ای ندارد و می‌خواهد از شما بهره‌برداری مالی کند و یا به عنوان لله‌ای در خاتمه هرزه‌گی‌هایش از شما سوء استفاده کند باید تا زمانی که عقایدش تغییر نکرده است ناچار او را کنار بگذارید، زیرا رویرو شدن با درد و بدبختی بیشتر، ممکن است باعث تغییر عقیده او شود.

در صورتی که واقعاً میل به دیدار مجدد شما دارد از او بخواهید که تا ملاقات بعدی این کتاب را بخواند و پس از آن خود تصمیم بگیرد که آیا مایل به ادامه است یا نه. نباید فشاری از جانب شما، همسر، یا دوستانش بر او وارد شود و اگر قرار است خدا را پیدا کند باید میل آن، از داخل وجود خود او سرچشمه بگیرد.

اگر فکر می‌کند که می‌تواند این کار را بطریقه دیگری دنبال کند و یا طریقه روحانی دیگری را ترجیح می‌دهد او را تشویق کنید که ندای درون خود را دنبال کند. ما هیچگونه حق انحصاری در مورد خدا نداریم. آنچه که ما داریم فقط یک روشی است که در زندگی ما کارساز بوده است. خاطرنشان کنید که ما الکی‌ها وجه اشتراک زیادی با یکدیگر داریم و به هر صورت شما مایلید روابط دوستانه‌ای با او داشته باشید و بعد ملاقات را خاتمه دهید. اگر این شخص واکنش فوری از خود نشان نداد ناامید نشوید. الکی دیگری پیدا کنید و با او مشغول شوید. مطمئناً شخصی را که به قدر کافی سرخورده و مأیوس باشد و پیشنهاد شما را با اشتیاق بپذیرد پیدا خواهید کرد. بنظر ما رفتن به دنبال کسی که نمی‌خواهد و یا نمی‌تواند همکاری کند، اتلاف وقت است و بهتر است او را به حال خود بگذارید زیرا ممکن است بزودی متوجه شود که نیروی خودش به تنهایی، برای بهبودی کافی نیست. اتلاف وقت در این مورد، در واقع ندادن شانس زندگی و خوشبختی به دیگر الکی‌ها است. یکی از اعضای ما که در مورد شش نفر اول کاندیداهای خود اصلاً موفقیتی نداشت، همواره تأکید می‌کند که اگر در مورد کمک به آنها سماجت کرده بود، شانس موفقیت را از آنها 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 دوازده‌گانه را دارد. از آنجا که شما خود یک چنین

طریقی را پیموده‌اید، بنابراین عملاً قادرید توصیه‌های فراوانی به او بکنید، به او بگوئید، اگر تصمیم خود را گرفته است و تمایل به بازگو کردن داستان خود دارد، شما آماده خدمت هستید اما اگر شور و مشورت با شخص دیگری را ترجیح می‌دهد اصراری نکنید. ممکن است بی‌خانمان و آس و پاس باشد، اگر چنین است می‌توانید در یافتن کار به او یاری دهید و یا در کمک هزینه قدری او را دستگیری کنید اما نباید پول طلبکاران و مخارج خانه و خانواده خود را صرف این کار کنید. شاید بخواهید چند روزی او را در خانه خود میهمان کنید، در آن صورت شرط احتیاط را به جای آورید و مطمئن شوید که از نظر خانواده شما میهمان ناخوانده‌ای نباشد. مواظب باشید او بخاطر پول، پارتی بازی و محل سکونت از شما سوء استفاده نکند، اگر اجازه این کار را بدهید مستقیماً به او لطمه زده‌اید و به او اجازه داده‌اید به نادرستی ادامه دهد. این امر به نابدی او کمک خواهد کرد نه به بهبودی او. هرگز از اینگونه مسئولیتها شانه خالی نکنید و پس از قبول آن مراقب باشید که آنرا درست انجام دهید. کمک به دیگران زیربنای بهبودی شماست. گاه‌بگاه کار نیک کردن کافی نیست و شما باید همه روزه و در تمام اوقات حاضر به خدمت باشید. ممکن است این کار باعث شب‌نخوابیهای زیادی شود یا تفریحات شما را قطع کند و یا کسب و کار شما را دچار اشکال کند یا باعث شود که پول و خانه خود را در اختیار دیگران بگذارید و یا به مددکاری بستگان و همسران وحشتزده مشغول شوید. رفت و آمدهای بیشمار به اداره پلیس، دادگاه، آسایشگاه روانی، بیمارستان، زندان یا تیمارستان هم جزئی از این کار است. تلفن در تمام ساعات شب و روز به صدا درمی‌آید. ممکن است همسران از بی‌توجهی شما گله کند. ممکن است مستی ائانه خانه را درهم بشکند یا تشک را آتش بزند و اگر احتمال ضرب و جرحی 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 اتفاقاتی است که گاه‌بگاه ممکن است با آنها روبرو شوید.

ما بندرت اجازه می‌دهیم که یک الکی برای مدت درازی در خانه ما جا خوش کند، زیرا برای خود او نتیجه خوبی ندارد

و گاه باعث بروز گرفتاری‌های شدیدی در محیط خانواده شما خواهد شد. اگر یک الکی تمایل و واکنشی به پیام شما نداشت، نباید باعث بی‌توجهی شما به خانواده او شود. شما باید روش دوستانه خود را با آنها ادامه دهید و طریقه روحانی خود را به آنها پیشنهاد کنید. پذیرفتن و بکار بردن طریقه روحانی شما شانس بیشتری برای بهبودی رئیس خانواده آنها به ارمغان خواهد آورد و حتی اگر او به مشروب خواری ادامه دهد برای خانواده‌اش زندگی قابل تحمل‌تر خواهد شد.

دستگیری از الکی‌هایی که آمادگی و میل به بهبودی دارند بسیار پسندیده 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 نفس کمک و دستگیری مورد سؤال نیست، بلکه زمان و چگونگی آن از درجه اهمیت برخوردار است و بیشتر اوقات موفقیت یا ناکامی بدان بستگی دارد.

به مجرد آنکه ما کمک خود را بصورت خدمات عرضه کنیم، به جای اتکاء به خدا، الکی‌متکی به کمک‌های ما می‌شود. الکی برای این چیز و آن چیز ناله می‌کند و غلبه بر مشکل مشروب‌خواری را به رفع احتیاجات مادی خود مربوط می‌کند که اصلاً واقعیت ندارد. بعضی از ما برای درک این حقیقت بهای سنگینی پرداخته‌ایم. ما متوجه شدیم چه کار باشد یا نباشد چه همسری باشد یا نباشد تا زمانی که اتکاء خود را قبل از خدا بر روی بقیه انسانها بگذاریم ترک الکل برایمان میسر نخواهد شد. در ضمیر هر یک از الکی‌ها این ایده باید حک شود که او می‌تواند بهبود یابد و بهبودی او به هیچکس بستگی ندارد، تنها شرط آن اعتماد به خدا و خانه تکانی است.

امکان دارد برای کاندیدای شما طلاق یا جدائی پیش آمده باشد و یا فقط رابطه او خراب شده باشد. کاندیدای شما باید در حدود توان خود به جبران گذشته‌ها مشغول شود و اصولی را که سعی می‌کند با آنها زندگی کند برای خانواده خود دقیقاً تشریح

نماید و آن را در خانه خود عملاً بکار گیرد. البته این در صورتی است که خوش شانس باشد و هنوز خانه و خانواده‌ای برایش باقی مانده باشد. با آنکه ممکن است خانواده او در خیلی از موارد مقصر باشد اما او نباید بدان توجه کند و باید فقط بر روی رفتار روحانی خود متمرکز شود و از مشاجره و پی‌گیری تقصیرات باید مثل طاعون پرهیز کند. در خیلی از خانواده‌ها انجام این کار بسیار مشکل است اما اگر می‌خواهیم به نتیجه برسیم باید آنرا انجام دهیم. اگر چند ماهی پافشاری و پشتکار نشان بدهیم مطمئناً تأثیر بزرگی در خانواده به جا خواهد گذارد و حتی ناسازگارترین آنها هم متوجه خواهند شد که پایه‌ای برای رسیدن به یک نقطه مشترک وجود دارد. امکان دارد اعضای خانواده به مرور متوجه عیوب خود شوند و بدان اقرار کنند که در آن صورت این مسائل می‌تواند در محیط مساعد و صمیمانه‌ای مطرح شود.

پس از دیدن شواهد عینی و قابل لمس احتمالاً خانواده تمایل به همکاری و همراهی خواهد داشت. این وقایع بطور طبیعی و به وقت خود به مرور زمان اتفاق خواهند افتاد اما لازمه آن ادامه هشیاری، ملاحظه‌کاری و کمک به دیگران است. اعمال و حرفهای دیگران نباید در کار ما تأثیری بگذارد. البته بدفعات برای همگی ما پیش آمده است که از این استاندارد به پائین افتاده‌ایم. اما باید فوراً اشتباهات را جبران کنیم، مبادا که بهایش یک سری مشروب‌خواری بیشتر باشد.

در صورتی که طلاق یا جدائی پیش آمده باشد نباید بی جهت عجله‌ای در برگشت کرد. اول باید الکی از بهبودی خود مطمئن شود. همسر او هم راه جدید زندگی او را باید کاملاً درک کند. پس از آن اگر هنوز مایلند روابط قدیم خود را تجدید کنند در آن صورت چون رابطه قدیم موفقیت‌آمیز نبوده است رابطه جدید باید بر پایه محکمتری بنا شود که مفهوم آن، طرز تلقی و برخورد جدیدی در مورد تمام مسائل زندگی است. گاهی اوقات جدا ماندن طرفین عاقلانه‌ترین کار برای تمام افراد ذینفع می‌باشد. بدیهی است که تعیین هیچ قاعده‌ای در این خصوص میسر نیست. بهتر است الکی برنامه روز بروز بهبودی خود را ادامه دهد و اگر قرار باشد طرفین به هم برسند در وقت مناسب مسئله برای هردوی آنها روشن خواهد شد. اجازه ندهید که یک الکی امکان بهبودی خود را

منوط به بازیافتن خانواده خود بدانند زیرا اصلاً حقیقت ندارد. گاه ممکن است که همسر او هرگز برنگردد. به کاندیدای خود گوشزد کنید که بهبودیش به مردم بستگی ندارد و فقط بستگی به روابط او با خداوند دارد. ما مردانی را دیده‌ایم که با آنکه خانواده‌هایشان هرگز بازنگشته‌اند اما آنها بهبود یافته‌اند و در مقابل کسانی را دیده‌ایم که علی‌رغم بازگشت خانواده‌هایشان لغزش کرده‌اند. هم شما و هم دوست تازه وارد شما هر دو باید روزانه در مسیر رشد روحانی به پیش روید. اگر پشتکار به خرج دهید اتفاقات فوق‌العاده‌ای در انتظار شما خواهد بود. وقتی ما به گذشته خود نگاه کنیم متوجه می‌شویم آنچه که پس از سپردن خود بدست خدا نصیبمان شده است به مراتب بهتر از آنست که خود می‌توانستیم برای خود دست و پا کنیم. شرائط و موقعیت فعلی شما هرچه که باشد فرقی نمی‌کند اگر ندای یک نیروی والا ترا دنبال کنید، زندگی جدید و فوق‌العاده‌ای در انتظارتان خواهد بود.

در موقع کمک به الکلی و خانواده‌اش مراقب باشید که در مشاجرات آنها مداخله نکنید زیرا ممکن است شانس خود را در کمک به آنها از دست بدهید اما به خانواده گوشزد کنید که او شدیداً بیمار بوده است و باید به همان صورت هم با او رفتار شود. آنها را از تحریک خشم و حسادت بیمار برحذر دارید. خاطر نشان کنید که کمبودهای شخصیت او یک شبه از بین نخواهند رفت. توضیح دهید که رشد و نمو او تازه شروع شده است و بگوئید در وقت تنگی صبر و حوصله، این حقیقت را فراموش نکنند که هشیاری او خود یک موهبتی است.

اگر شما در حل و فصل مشکلات خانوادگی خود موفق بوده‌اید، چگونگی آنرا برای خانواده تازه‌وارد تشریح کنید. بدین ترتیب می‌توانید بدون آنکه از آنها خرده‌ای گرفته باشید آنها را در مسیر درستی قرار دهید. داستان چگونگی حل و فصل مشکلات شما و همسران از ارزش فوق‌العاده‌ای برخوردار است.

در صورت دارا بودن شایستگی روحانی خیلی از کارهایی را که الکلی‌ها نباید انجام دهند می‌توانیم انجام دهیم. مثلاً مردم می‌گویند ما نباید به جایی که در آن مشروب صرف می‌شود برویم. نباید در خانه خود مشروب نگاه داریم. نباید با دوستانی که مشروب می‌خورند رفت و آمد کنیم. نباید به تبلیغاتی که صحنه‌های

مشروبوخواری دارد نگاه کنیم. نباید پا به اغذیه‌فروشی‌ها و بارها بگذاریم. وقتی به خانه دوستانمان می‌رویم آنها باید بطریهای مشروب خود را از جلوی نظر ما مخفی کنند. به هیچ وجه نباید به مشروب فکر کنیم و یا به خاطرمان آورده شود، اما تجربه به ما نشان می‌دهد که رعایت مطالب فوق اصلاً لازم نیست و ما با اینگونه مسائل به طور روزمره برخورد می‌کنیم. اگر یک الکلی قادر نباشد با آنها روبرو شود از آن خاطر است که طرز تفکر الکلی او هنوز سرجایش باقی مانده است و خلأئی 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 مشروب جلویش سبز شود و همه چیز را خراب کند! از هزرنی که همسرش را با تئوری فرار از الکل به نقاط دوری فرستاده است در این مورد می‌توانید سؤال کنید.

به عقیده ما هر طرح مبارزه با الکلیسمی که روش آن حمایت بیمار از وسوسه باشد محکوم به شکست است. امکان دارد یک الکلی بتواند مدتی خود را در پناه سپری مخفی کند اما معمولاً انفجار شدیدتری در پیش خواهد داشت. ما این متدها را آزمایش کرده‌ایم و کوششهای ما برای رسیدن به این هدفهای غیرممکن، همیشه با شکست روبرو بوده است.

بنابراین قاعده ما این نیست که به جایی که در آن مشروب هست پا نگذاریم و در صورتیکه دلیل مشروعی برای رفتن به مکانهایی مانند اغذیه‌فروشی، بار، کلوپ شبانه، مجلس رقص، میهمانی، عروسی و حتی مجالس پرجنجال داشته باشیم، رفتن به این اماکن اشکالی ندارد. کسی که تجربیاتی در مورد الکلی‌ها دارد، ممکن است این نظریه را عامل یک نوع وسوسه تلقی کند اما اینطور نیست.

توجه داشته باشید که دلیل مشروع، شرط لازم این کار است. بنابراین هر بار که لازم است به اینگونه اماکن بروید، اول از خود سؤال کنید آیا دلیل شخصی، شغلی یا اجتماعی خوبی برای رفتن به آنجا دارم؟ یا انتظار دارم که در آنجا با حلوا حلوا کردن دهانم شیرین شود!

اگر جواب این سئوالات رضایت‌بخش است در آن صورت نگران نباشید و کاری را انجام دهید که به نظرتان بهتر است اما به هر

حال چه بروید و چه نروید قبل از شروع باید مطمئن باشید که زیربنای روحانی محکمی دارید و نیات شما کاملاً پاک است. اگر تصمیم به رفتن گرفتید فکر نکنید که از آن موقعیت چه چیزی عایدتان خواهد شد، بلکه فکر کنید که چگونه می‌توانید چیزی بدان بیفزائید اما اگر زیاد از خودتان مطمئن نیستید بهتر است به جای این کار خود را مشغول کمک به الکلی دیگری کنید. چرا با قیافه عبوس در جلسات مشروبخواری بنشینیم و حسرت روزهای خوش گذشته را بخوریم. در صورتی که به مجلس سرور رفته‌اید سعی کنید به شادی حاضران بیفزائید. اگر مجلس به کار و کسب مربوط است با گشاده‌روئی به کار خود برسید. اگر با دوستی هستید که مایل است در یک بار یا اغذیه‌فروشی غذا بخورد با او بروید ایرادی ندارد، بگذارید دوستانتان بدانند که بخاطر شما نیازی به تغییر عادات خود ندارند. در محل و موقعیت مناسب برای دوستان خود توضیح دهید که چرا الکل با شما سازگار نیست. اگر این کار را با دقت انجام دهید در آن صورت دیگر کسی برای دعوت شما به مشروب اصراری نخواهد کرد. به خاطر داشته باشید که در زمان مشروبخواری شما آهسته آهسته خود را از زندگی کنار کشیده بودید و حالا در راه بازگشت به زندگی اجتماعی هستید و فقط به خاطر اینکه دوستان شما مشروب می‌خورند نباید دوباره خود را کنار بکشید.

اکنون وظیفه شما بودن در جانیست که امکان حداکثر کمک به دیگران را برایتان فراهم کند، بنابراین اگر کمکی از شما برمی‌آید هرگز در رفتن به جایی تردید نکنید. نباید در اینگونه مأموریت‌ها حتی اگر در بد آب و هوای پست‌ترین مناطق است مکث و تأمل کنید. با این نیات روی خط اول جبهه زندگی باقی بمانید و بدانید که خداوند حافظ شماست. بسیاری از ما در خانه‌های خود قدری مشروب نگه می‌داریم زیرا مرتباً برای کمک به تازه‌واردان بدان نیاز پیدا می‌کنیم. برای رفع سردردهای شدید پس از مستی، قدری مشروب مؤثر است. بعضی از ما در میهمانی‌ها به مهمانان خود که الکلی نیستند مشروب تعارف می‌کنیم اما بعضی از ما فکر می‌کنند که نباید به کسی مشروب تعارف کرد. ما هرگز در مورد این مسائل جروب‌بحث نمی‌کنیم. به نظر ما هر خانواده‌ای بنابر مقتضیات و شرایط خود باید در این مورد برای خود

تصمیم بگیرد. ما مراقبیم که بعنوان یک مکتب هرگز نفرت یا تعصبی نسبت به مشروبخواری از خود نشان ندهیم. تجربه نشان داده است که اینگونه برخوردها و طرز تلقی‌ها سودی به حال هیچکس نداشته است. تمام تازه‌واردان به دنبال یک همچنین حالتی در ما هستند و وقتی می‌بینند که در ما یک چنین حالتی نیست خیالشان آسوده می‌شود. تعصب ممکن است باعث رمیدن کسی شود که بدون چنین حماقتی می‌توانست نجات پیدا کند! یک چنین طرز برخوردی به پیروان ایده اعتدال در مشروبخواری هم کمک نخواهد کرد، زیرا حتی یک نفر از الکلی‌ها هم دوست ندارد از کسی که از الکل متنفر است هیچ حرفی در مورد آن بشنود.

آرزو داریم الکلی‌های گمنام روزی بتوانند مردم را کمک کنند تا همگی بهتر به عمق مسئله الکلیسم پی ببرند. جبهه‌گیری و برخورد خصومت‌آمیز هیچ نتیجه‌ای ندارد و مشروب‌خوارها آنرا تحمل نمی‌کنند و از این حرفها گذشته گرفتاریهای ما زائیده دست خود ما بوده است و بطریقه‌های مشروب سمبلی بیش نبوده‌اند. مضافاً، ما دیگر از جنگیدن با هرکسی و هرچیزی دست برداشته‌ایم، ما مجبوریم!

## فصل هشتم : خطاب به همسران

به جز چند مورد استثنائی 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 کوشش‌های ما در مورد مسائل مربوط به زنان مشروب‌خوار بیشتر شده است. کلیه شواهد اینگونه حکم می‌کند که زنها هم وقتی توصیه‌های ما را بکار می‌گیرند، درست مانند مردان سلامتی خود را باز می‌یابند.

در زندگی تمام مردان مشروب‌خوار، دیگران نیز درگیری پیدا می‌کنند، مانند همسری که از بیم نوبت بعدی عیاشی شوهر بر خود می‌لرزد و پدر و مادری که شاهد پریشردن جگرگوشه خود هستند.

در میان ما، همسران، خویشان و دوستانی هستند که اکنون دیگر مشکلاتشان حل شده است و همین‌طور هستند آنهایی که هنوز عاقب بخیر نشده‌اند. در اینجا ما از همسران الکلی‌های گمنام می‌خواهیم که روی سخن خود را متوجه همسران مشروب‌خواران کنند. آنچه که آنها می‌گویند تقریباً در مورد همگی کسانی که از طریق نسبی یا قلباً با یک الکلی مربوط هستند صدق می‌کند.

به عنوان همسران الکلی‌های گمنام، امیدواریم حس کنید که ما می‌توانیم شما را درک کنیم، احتمالاً تعداد کسانی که بتوانند این مطلب را درک کنند بسیار محدود است. ما در این فصل اشتباهاتی را که مرتکب شده‌ایم برایتان تجزیه و تحلیل خواهیم کرد و مایلیم این احساس در شما بوجود آید که هیچ وضعیت مشکل و بدبختی بزرگی وجود ندارد که غلبه بر آن امکان پذیر نباشد.

بی‌شک، ما از راه پرپیچ و خم و ناهمواری می‌آئیم و برخوردهای زیادی با درد، غرور، عجز، افسوس، سوء تفاهم و ترس داشته‌ایم که چه مصاحبان نامطلوبی هستند. ما بی‌اختیار اول به سوی همدردی رقت‌آور و سپس به طرف نفرت و انزجار رانده شده‌ایم. بعضی از ما به امید اینکه شاید روزی عزیزانمان دوباره به حال

اول برگردند، از یک منتها الیه به منتها الیه دیگری تغییر جهت می دادیم. وفاداری ما و این خواسته که شوهرانمان مانند بقیه مردان سرافراز باشند، ما را در موقعیت های ناگواری قرار داده است. ما از خود گذشته و فداکار بودیم و به خاطر حفظ غرور خود و آبروی شوهرمان دروغ های زیادی گفته ایم. گاه به دعا و استغاثه متوسل می شدیم و گاه شکیبنا بودیم. ما دست و پای وحشیانه زده ایم، فرار هم کرده ایم. اعصابمان متشنج بود و دائماً وحشت زده بودیم. ما دلسوزی مردم را گدائی کرده ایم و با مردان دیگر روابط عاشقانه تلافی جویانه داشته ایم.

شبهای زیادی را بخاطر می آوریم که خانه ما همچون میدان جنگ بوده است اما صبح روز بعد روبوسی و آشتی کرده ایم. ما بنا به توصیه دوستان، شوهران خود را ترک کرده ایم و تصور می کردیم که این، دیگر دفعه آخر است اما به امید اینکه شاید فرجی پیش آید پس از مدت کوتاهی دوباره بازگشته ایم. شوهران ما رسماً سوگندهای بلندبالا می خوردند و قول می دادند که دیگر هرگز دست به مشروب نزنند و در حالی که هیچ کس دیگری نمی خواست یا نمی توانست حرف های آنها را باور کند ما آنرا باور می کردیم. اما همان داستان پس از چند روز یا هفته و یا ماه دوباره تکرار می شد.

ما به ندرت کسی را به خانه خود دعوت می کردیم زیرا هرگز نمی دانستیم مرد خانه چه وقت و با چه حالی به خانه برمی گردد. ما قادر به جوابگویی به تعهدات اجتماعی خود نبودیم و به مرور زندگیمان به انزوا کشیده شد. وقتی به جانی دعوت می شدیم، شوهران ما آنقدر مخفیانه مشروب می خوردند و تعادل خود را از دست می دادند که بالاخره مجلس به هم می خورد و وقتی هم که مشروب نمی خوردند آنقدر بدعنعق و اسف انگیز بودند که حال همه را می گرفتند.

هرگز اعتمادی به تأمین مالی نبود. کسب و کار یا همیشه در خطر بود و یا دیگر وجود خارجی نداشت. حتی یک ماشین زره پوش هم قادر نبود پاکت محتوی حقوق را سالم به منزل برساند. حساب بانکی مانند یخی در زیر آفتاب بود. مسئله زنهای دیگر هم در کار بوده است و چقدر این مطلب قلب ما را جریحه دار می کرد

و چقدر بیرحمانه بود وقتی که می‌گفتند آنها شوهران ما را درک می‌کنند و ما قادر به درک شوهران خود نیستیم! از جمله کسانی که به در خانه ما آمده‌اند باید از مأمورین وصول، کلائترها، راننده‌های عصبانی تاکسی، پلیس‌ها، ولگردها، هم‌بیاله‌ها و حتی زنهایی که گاه به‌خانه می‌آوردند نام ببریم. شوهران ما می‌گفتند که ما مهمان‌نواز نیستیم و مجلس خراب‌کن، نشئه‌پران و غرغری هستیم. اما روز بعد وقتی به حال طبیعی برمی‌گشتند ما آنها را می‌بخشیدیم و سعی می‌کردیم مطلب را 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 مقرون به حقیقت بوده است. آنها بچه‌ها را کتک زده‌اند و درها را با لگد باز کرده‌اند. گاه ائانه نفیس و خاطره‌انگیز را خرد کرده‌اند و دل و روده پیانورا از داخل آن بیرون کشیده‌اند. گاه تهدید کرده‌اند که برای همیشه خانه را ترک می‌کنند و به سراغ آن زن دیگر می‌روند و سپس به سرعت در را به هم زده‌اند و از خانه خارج شده‌اند. گاه حتی از روی استیصال خود ما هم مشروب می‌خوردیم تا بلکه بدین ترتیب با مستی خود به مستی آنها خاتمه دهیم! اما نتیجه برعکس بود و بنظر می‌رسید که آنها از این کار ما لذت می‌بردند.

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

وقتی مستی‌ها و سورچرانی‌های آنها بدتر شد، ما به اطبا متوسل شدیم و به علائم جسمی و روحی تکان‌دهنده‌ای پی بردیم، وه که چه ضخامت‌ی داشت سیاهی پرده پشیمانی، افسردگی و خودکم‌بینی که بر روی عزیزان ما سایه افکنده بود. این مطالب ما را گیج و وحشتزده می‌کرد. مانند حیوانی که سنگ آسیاب را می‌چرخاند، صبورانه اما با بیزاری و کسالت به جلو می‌رفتیم. هر بار که برای رسیدن به یک وضع پابرجا تقلاً کردیم به جایی نرسیدیم و

دوباره فرسوده و ناتوان به زمین خوردیم. بیشتر ما مراحل آخر بیماری الکلیسم و متعلقات و پی‌آمدهای آنرا دیده‌ایم. ما با آسایشگاه‌های روانی، بیمارستان‌ها و زندان‌ها آشنا هستیم. هذیانها و فریادهای دیوانه‌واری شنیده‌ایم و نزدیکی مرگ را در اطراف حس کرده‌ایم. طبیعتاً تحت اینگونه شرائط، ما اشتباهاتی هم مرتکب شده‌ایم. بعضی از آنها به خاطر ناآگاهی از الکلیسم بوده است. ما گاه بطور مبهمی احساس می‌کردیم که با یک بیمار سروکار داریم و شاید اگر طبیعت بیماری الکلیسم را درک می‌کردیم، رفتار متفاوتی در پیش می‌گرفتیم.

ما فکر می‌کردیم چطور امکان دارد مردی که عاشق زن و فرزند خود است اینگونه بی‌فکر، بی‌عاطفه و بی‌رحم باشد. تصور می‌کردیم حتماً اینگونه اشخاص قابلیت درک عشق را ندارند اما درست وقتی که در حال مجاب شدن از سنگدلی آنها بودیم، ما را با قرار و مدارهای جدید و محبت و توجه تازه‌ای غافلگیر و متعجب می‌کردند و برای مدتی درست مثل گذشته، با محبت و دوست داشتنی می‌شدند اما این وضع دوامی نداشت و این بنای عشق و محبت جدید را خیلی زود دوباره با خاک یکسان می‌کردند. وقتی سؤال می‌کردیم که چرا دوباره مشروب خورده‌اند؟ جواب آن یا سکوت بود و یا یک بهانه احمقانه. این مسئله ما را مبهوت می‌کرد و قلب ما را به درد می‌آورد. چطور ممکن بود تا بدان حد در مورد مردی که به ازدواجش درآمدیم اشتباه کرده باشیم؟ آنها در حالت مستی غریبه‌هایی بیش نبودند. گاه دسترسی و برقراری رابطه با آنها آنقدر غیرممکن به نظر می‌رسید که گوئی دیوار غیرقابل نفوذی به دور آنها کشیده‌اند.

آنها حتی اگر به خانواده خود هم علاقه‌ای نداشتند، چطور می‌توانند تا بدان حد در مورد شخص خود نابینا باشند؟ برسر قوه قضاوت، قدرت تشخیص و نیروی اراده آنها چه آمده است؟ چرا متوجه نمی‌شوند که مشروب باعث خرابی آنها شده است؟ چرا وقتی این مطالب را با آنها در میان می‌گذاریم آنرا قبول دارند اما دوباره مشروب‌خواری را از سر می‌گیرند و مست می‌کنند؟

اینها بعضی از سئوالاتی است که از مغز زنی که شوهر الکلی دارد می‌گذرد. امیدواریم این کتاب به بعضی از آنها پاسخ داده باشد. شاید شما شوهری الکلی دارید و او در دنیای عجیب الکلیسم که همه چیزش کج و معوج و اغراق‌آمیز است زندگی می‌کند. شما می‌توانید تشخیص دهید که او درته وجودش واقعاً شما را دوست دارد و با آنکه مسئله‌ای بنام ناهماهنگی وجود دارد اما از آن که بگذریم، تقریباً در تمام موارد فقط اینطور به نظر می‌رسد که الکلی بی‌محبت و بی‌ملاحظه است و دلیل کارها و حرفهای خوفناک او، انحراف و بیماری او است. اکثر شوهران ما نسبت به گذشته، پدران و شوهران به مراتب بهتری شده‌اند.

سعی کنید شوهر الکلی خود را بخاطر اعمال و گفته‌هایش محکوم نکنید. او درست مانند بقیه الکلی‌ها بیمار و غیرمنطقی است. اگر از دستتان برمی‌آید با او آنچنان رفتار کنید که با یک بیمار مبتلا به ذات‌الریه رفتار می‌کنید و وقتی خشم شما را برمی‌انگیزد به خاطر داشته باشید که او شدیداً ناخوش است.

در این مورد یک استثناء مهم وجود دارد. ما توجه داریم که بعضی از مردان کاملاً بدطینت‌اند و صبر و تحمل در مورد آنها سودی ندارد. ممکن است مردی که یک چنین طبعی دارد از مطالب این فصل به عنوان دستاویزی سوء استفاده کند، این اجازه را به او ندهید و اگر اطمینان دارید که یک چنین طبیعتی دارد، شاید احساس کنید بهتر است او را ترک کنید. آیا درست است بگذارید زندگی شما و فرزندانان را خراب کند؟ خصوصاً که اکنون راه ترک الکل و ترک آزار در پیش پای او است، 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 یک مشروب‌خور زیاده‌رواست و بطور مداوم و یا فقط در موقعیت‌های بخصوصی زیاده‌روی می‌کند. شاید پول زیادی خرج مشروب می‌کند. بدون اینکه خود متوجه شود الکل باعث کندی جسم و فکر او شده است. اعمال او گاه باعث سرافکندگی شما و دوستانش می‌شود. او اطمینان دارد که می‌تواند مشروب‌خواری را کنترل کند. تصور می‌کند مشروب یکی از ملزومات کار است و ضرری هم ندارد و اگر او را الکلی بنامید،

احتمالاً آنها 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 آنها ادامه می‌دهند که تعداد چشمگیری از دسته آخرپس از مدتی تبدیل به الکلی های واقعی می‌شوند.

دو: شوهر شما در مورد الکل از خود کنترلی ندارد و حتی وقتی که می‌خواهد از آن دوری کند انجام آن از عهده اش خارج است. همیشه، پس از صرف مشروب کاملاً از حالت طبیعی خارج می‌شود و با آن که خود بدان اقرار دارد اما مطمئن است که بعداً بهتر خواهد شد. او راههای مختلفی را برای اعتدال یا ترک آزمایش می‌کند که ممکن است در آن از همکاری شما هم بهره‌گیرد. شاید شروع به از دست دادن دوستان 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 مشروب‌بخواری مفصلی، احساس پشیمانی می‌کند و به شما می‌گوید که می‌خواهد از اینکار دست بردارد اما بعد از آنکه حالش بهتر شد و مجال پیدا کرد، دوباره به این فکر می‌افتد که راهی برای اعتدال پیدا کند. 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 علائم یک الکلی 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 شماره ۲ به مراتب جلوتر رفته است و با آنکه زمانی مانند او بوده است اما به مرور وضعیتش وخیم‌تر شده است. او دوستان خود را از دست داده است. خانه‌اش در حال ازهم‌پاشیدگی است و قدرت نگهداشتن هیچ شغل و سمتی را ندارد. شاید نیاز به آوردن دکتری بر بالین او پیدا شده است و سفر به بیمارستان و تیمارستان هم آغاز شده است. او اقرار می‌کند که نمی‌تواند مانند دیگران مشروب بخورد اما دلیل آن را نمی‌داند و به این عقیده چسبیده است که بالاخره راه حل آنرا پیدا خواهد کرد. شاید به نقطه‌ای رسیده است که با استیصال

می خواهد ترک کند اما نمی تواند. مورد او سئوالات جداگانه ای را پیش می آورد که ما سعی می کنیم به آنها پاسخ دهیم. برای این چنین افرادی امید فراوان وجود دارد.

چهارم: شما ممکن است از این مرد کاملاً قطع امید کرده باشید. او مرتب از بیمارستانی به بیمارستان دیگر برده شده است. او شرور است و بطور مسلم در حالت مستی دیوانه بنظر می رسد. گاه به مجرد مرخصی از بیمارستان در راه خانه، مشروبخواری را از سر می گیرد. شاید به حالت دلریوم ترمنز (Delirium Tremens) هم رسیده باشد. ممکن است پزشکان با ناامیدی سری تکان دهند و بگویند بهتر است او را تحویل تیمارستان دهید. شاید هم تابه حال او را اجباراً تحویل داده باشید اما افق بخت او شاید آنقدرها هم که به نظر می رسد 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 رسد اما معمولاً معامله با آن دسته بسیار مشکل است. او از مشروبخواری لذت می برد و مشروب به تخیلات او جنبش و هیجان می دهد. پای بساط مشروب احساس نزدیکی و محبت بیشتری نسبت به دوستان خود دارد. شاید اگر زیاد روی نکند خود شما هم از مشروب خوردن با او بدتان نیاید. شما شبهای خوش زیادی را بخاطر دارید که در کنار او به مشروب خوردن و گفتگو پرداخته اید. ممکن است هر دوی شما به دوره های شبانه علاقمند باشید و میهمانی بدون مشروب برایتان خشک و بی روح باشد. ما هم از اینگونه شبها داشته ایم و از آن لذت ها برده ایم. ما می دانیم که مشروب مجلس را گرم می کند. حتی بعضی از ما فکر می کنیم مشروب برای کسیکه بتواند از آن معقولانه استفاده کند، مزایایی هم در بر دارد. اولین شرط موفقیت اینست که هرگز عصبانی نشوید و حتی در مواقعی که شوهرتان غیرقابل تحمل است و شما مجبور به ترک موقت او هستید، اگر برایتان ممکن است سعی کنید بدون بغض و کینه این کار را انجام دهید. صبوری و خوشروئی بسیار مهم و لازم است. هرگز نباید در مورد مشروبخواری او برایش تعیین تکلیف کنید. زیرا اگر فکر کند که شما نشئه پران و غرغری هستید، ممکن است شانس موفقیت در کمک به او را از دست بدهید

و او هم بعنوان دستاویزی برای مشروبخواری بیشتر از آن استفاده کند. او می گوید شما او را درک نمی کنید که شاید مفهومش شبهای تنهایی برای شما باشد. 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 دوستانتان شود. آنها بوجود و کمک شما نیازمندند. با آنکه شوهر شما به مشروبخواری خود ادامه می دهد، اما برای شما هم امکان زندگی مفید و پرباری می تواند وجود داشته باشد. زنهائی را می شناسیم که در تحت همین گونه شرایط، بدون ترس و حتی خوشحال به زندگی خود ادامه می دهند. سعی نکنید تمام انرژی خود را صرف اصلاح شوهرتان کنید زیرا ممکن است هر قدر هم که سعی کنید قادر به انجام آن نباشید.

ما می دانیم که پیروی از این پیشنهادات گاه مشکل است اما اگر بتوانید آنها را رعایت کنید، باعث جلوگیری از شکستن قلبهای زیادی خواهد شد. ممکن است صبوری و دوراندیشی شما، حالتی از قدردانی در شوهر شما ایجاد کند و پیش درآمد مذاکرات دوستانه ای، در مورد گرفتاری مشروبخواری او باشد. سعی کنید بگذارید خود او این مسئله را پیش کشد. در طول مذاکرات کاملاً مراقب باشید که از خرده گیری پرهیز کنید. سعی کنید خودتان را به جای او قرار دهید. بگذارید متوجه شود که نظر شما کمک و یاری است نه انتقاد.

در بین صحبتها می توانید به او پیشنهاد کنید که این کتاب، یا حداقل فصل مربوط به الکلیسم این کتاب را بخواند، به او بگوئید نگران حالش بوده اید، البته شاید لزومی نداشته است زیرا همانطور که هر مشروبخواری لازم است از عواقب زیاده روی در مشروب مطلع باشد، او هم بهتر از شما در مورد اینگونه مطالب آگاهی دارد. به او حالی کنید که به قدرت او برای ترک الکل یا رعایت اعتدال اعتماد دارید. بگوئید قصد آزار او را ندارید و فقط می خواهید او به سلامتی خود برسد. از این طریق است که شاید موفق شوید توجه او را معطوف به مسئله الکلیسم جلب کنید، احتمالاً او در بین آشنایان خود چندین الکلی می شناسد. پیشنهاد کنید که هر دو باهم در کمک به آنها پیشقدم شوید. مشروبخواران

خوش دارند مشروبخواران دیگر را کمک کنند و ممکن است شوهر شما مایل باشد با یکی از آنها صحبت کند. در صورتیکه این روش نتوانست توجه و علاقه شوهرتان را برانگیزد، ممکن است بهتر باشد مطلب را دنبال نکنید، اما معمولاً پس از یک مکالمه دوستانه شوهر شما احتمالاً خود مطلب را دوباره پیش خواهد کشید. این ممکن است نیاز به صبر زیاد داشته باشد اما ارزشش را دارد. در این فاصله می‌توانید انرژی خود را صرف کمک به همسر مشروبخوار دیگری کنید، در صورتیکه طبق این اصول پیش روید، ممکن است شوهرتان یا ترک کند و یا راه اعتدال در پیش گیرد.

حال فرض کنیم مشخصات شوهر شماره ۲ در مورد شوهر شما صادق باشد، در این مورد هم از همان اصولی که در مورد شوهر شماره ۱ به کار رفت باید استفاده شود و شما پس از اتمام دوره بعدی مشروبخواری از او سؤال کنید که آیا واقعاً تمایل دارد مشروبخواری را برای همیشه کنار بگذارد؟ از او نخواهید که به خاطر شما یا کس دیگری این کار را انجام دهد، فقط از او سؤال کنید که آیا مایل است؟

به احتمال زیاد او این تمایل را در خود دارد، کتاب خود را به او نشان دهید و مطالبی را که در مورد الکلیسم آموخته‌اید با او در میان بگذارید، برایش توضیح دهید که نویسندگان کتاب، الکلی هستند و مطلب را درک می‌کنند. بعضی از داستانهای جالبی را که خوانده‌اید برایش تعریف کنید و اگر فکر می‌کنید که ممکن است مطالب روحانی کتاب، باعث رمیدن او شود بگوئید حداقل فصل مربوط به الکلیسم را بخواند.

احتمال دارد که علاقه کافی برای ادامه کار در او پیدا شود و در صورتی که حرارت و شوقی در خود داشته باشد، همکاری شما برایش بسیار مهم خواهد بود، اما اگر حس می‌کنید که در مورد این مطلب، نیم‌بند و غیرصمیمی است و یا فکر می‌کند که الکلی نیست، به نظر ما بهتر است او را به حال خود بگذارید و در مورد دنبال کردن برنامه ما اصراری نکنید. بذرا این برنامه در مغز او کاشته شده است و او در حال حاضر می‌داند هزاران الکلی که درست مانند خود او هستند، بهبود یافته‌اند. از یادآوری مطالب مورد بحث این کتاب در دوره‌های مشروبخواری او خودداری کنید، 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 از جا بجنبد. هرچه شما بیشتر به او فشار بیاورید، بیشتر بهبودیش به تأخیر خواهد افتاد.

در صورتی که شوهر شما مورد شماره ۳ است، ممکن است شانس آورده باشید و اگر اطمینان دارید مایل به تغییر رویه است، مانند کسی که گنج پیدا کرده است با یک جلد از این کتاب به سراغ او بروید. ممکن است در وهله اول در خوش بینی شما شرکت نکند اما با اطمینان می‌توان گفت که کتاب را خواهد خواند و ممکن است تمام برنامه را بدون مقدمه یکباره قبول کند و اگر هم نکند انتظار شما طولانی نخواهد بود. باز هم تأکید می‌کنیم که شما نباید به او فشاری بیاورید. بگذارید خودش تصمیم بگیرد. سعی کنید با تبسم با مشروب‌خواری او روبرو شوید. در مورد حالات او و این کتاب فقط در مواقعی صحبت کنید که او خود مسئله را پیش کشیده است. در بعضی از موارد بهتر است کتاب از طریق شخصی که از اعضای خانواده نیست به او عرضه شود، زیرا وی می‌تواند بدون آنکه احساس خصمانه‌ای در شوهر شما برانگیزد، او را در انجام اقدامات لازم ترغیب کند. اگر شوهر شما الکلی نیست و نرمال است شانس موفقیت در این مرحله بسیار خوب است.

ممکن است فکر کنید برای کسانی که در دسته چهارم طبقه‌بندی شده‌اند اصلاً نباید امیدی باشد، اما اینطور نیست. بسیاری از الکلی‌های گمنام از همین دسته بوده‌اند و با آنکه همگی مردم از آنها دست کشیده و قطع امید کرده بودند و شکست آنها قطعی به نظر می‌رسید، اکثر آنها بهبودی پایرجا و فوق‌العاده‌ای پیدا کرده‌اند.

لیکن استثنا هم وجود دارد و گاه الکل چنان آسیبی به الکلی وارد می‌کند که او دیگر قادر به ترک آن نیست. در بعضی از موارد الکلیسم با اختلالات دیگری در هم می‌آمیزد و پیچیده‌تر می‌شود. یک طبیب یا روان‌پزشک خوب می‌تواند شدت آنرا برایتان روشن کند. بهر حال سعی کنید شوهرتان این کتاب را بخواند. ممکن است واکنش امیدوارکننده‌ای از خود نشان دهد. اگر در آسایشگاهی بستری است اما می‌تواند شما و طبیب معالج خود را

قانع کند که از صمیم قلب تصمیم گرفته است، اجازه امتحان راه ما را به او بدهید، مگر اینکه از نظر طبیب، حالت روانی او بسیار غیرطبیعی و خطرناک باشد. ما تاحدی به این توصیه خود اطمینان داریم، زیرا سالهاست که به کمک الکی‌هائی که تحویل آسایشگاهها شده‌اند مشغولیم. از زمانی که این کتاب برای اولین بار به چاپ رسید، جمعیت الکی‌های گمنام تاکنون باعث رهایی هزاران الکی از تیمارستانها و بیمارستانها شده است و اکثر آنها به لطف خدا دیگر هرگز به آنجا بازنگشته‌اند.

ممکن است موقعیت شما کاملاً برعکس باشد. شاید شوهری دارید که آزاد است اما در واقع باید تحویل آسایشگاه روانی شود. بعضی اشخاص نمی‌توانند و یا نمی‌خواهند از الکل دست بردارند. بنظر ما اگر حالت اینگونه افراد خطرناک باشد تحویلشان به آسایشگاه در واقع محبتی در حق آنها است. 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 زنها طریق زندگی معنوی را در پیش گیرند، راهشان به مراتب آسانتر خواهد بود.

شما به عنوان همسر یک مشروبخوار، احتمالاً نگران هستید که دیگران در مورد شما چه فکری می‌کنند و شاید از ملاقات دوستان خود منزعجید. شما به مرور بیشتر و بیشتر در لاک خود فرو می‌روید و تصور می‌کنید همه پشت سر شما راجع به مسائل داخلی‌تان حرف می‌زنند. شما از صحبت در مورد مطالب 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 بسر می‌برید و آرزو دارید که زنگ تلفن هرگز به صدا در نیاید.

ما به این نتیجه رسیده‌ایم که بیشترین شرمندگی‌ها نابجاست، ضمن اینکه لازم نیست زیاد در مورد شوهرتان صحبت کنید. اما در عین حال دوستان خود را در جریان بیماری او قرار

دهید، فقط مراقب باشید که باعث آزار و خجالت شوهر خود نشوید. وقتی بتوانید با احتیاط تشریح کنید که شوهرتان یک بیمار است، درک و همدردی بیشتری در دوستان شما برانگیخته می‌شود. جو جدیدی بوجود می‌آید و دیواری که بین شما و دوستانتان برپا شده است از میان می‌رود. حساسیت شما در این مورد برطرف می‌شود و بیش از این احساس خجالت نمی‌کنید. شما دیگر از بابت شوهرتان بعنوان یک ضعیف‌النفس، نیازی به عذرخواهی ندارید. او هر چیزی می‌تواند باشد، جز ضعیف‌النفس. شهادت جدید و خوشروئی شما و از دست دادن حساسیت شدیدی که داشتید باعث می‌شود که در زندگی اجتماعی‌تان شگفتی‌هایی پدید آید.

همین اصول در برخورد با فرزندان هم باید مراعات شود و اگر واقعاً نیازی به حمایت آنها در مقابل شوهرتان وجود ندارد، بهتر است در دوره‌های مشروبخواری پدر، در مشاجرات او و فرزندان بی‌طرف بمانید. انرژی خود را بیشتر صرف حسن تفاهم همگانی کنید. این روش باعث می‌شود هیجانهای منفی و هوای سنگینی که بر خانه هر الکلی سایه می‌افکند قدری تعدیل یابد.

شما کراً در مواقعی که شوهرتان مست بوده است حس کرده‌اید که مجبورید به دوستان و کارفرمای او بگوئید که بیمار است. سعی کنید از جواب دادن به اینگونه سئوالات تا حد امکان اجتناب کنید و بگذارید شوهرتان خود جوابگو باشد. تمایل شما برای درمان نگر داشتن شوهرتان نباید باعث دروغگوئی شما به مردم شود. آنها حق دارند بدانند که او کجاست و چه می‌کند.

این مطلب را وقتی که هشیار است و روحیه 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 دفعه قبل، از خود خشمی نشان ندهید.

ترس وحشتناک دیگر اینست که نگران باشید مبدا شوهرتان شغل خود را از دست بدهد و آبروریزی و بی‌پولی، به همراه آورد. این اتفاق می‌تواند برای هرکسی پیش آید و ممکن است در حال حاضر چندین بار برایتان اتفاق افتاده باشد. بهر صورت اگر دوباره برایتان اتفاق افتاد، سعی کنید به چشم دیگری به آن نگاه کنید،

زیرا این اتفاق ممکن است در رحمت را بگشاید و باعث زنده شدن میل به ترک دائم و تغییر رویه در شوهر شما شود. حال دیگر شما می‌دانید که او اگر مایل باشد می‌تواند ترک کند. این بدبختی ظاهری، برای ما بارها عاقبت خوشی داشته است و دری را به روی ما گشوده است که از طریق آن توانسته‌ایم به کشف خدا نائل شویم.

قبلاً خاطر نشان کردیم که زندگی اگر در یک روال معنوی دنبال شود، عاقبت به مراتب بهتری خواهد داشت و اگر خداوند قدرت حل معمای الکلیسم را دارد، مسلماً قادر به رفع گرفتاری شما نیز هست. ما همسران الکلی‌های گمنام متوجه شدیم که ما هم مانند اکثر مردم به غرور، افاده و افسوس به حال خود، مبتلا بوده‌ایم. آنچه که در ساختمان یک شخص خودپرست به کار رفته است در ما نیز وجود دارد و ما در ورای خودخواهی و نادرستی قرار نگرفته‌ایم. پس از آنکه شوهران ما اصول معنوی الکلی‌های گمنام 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 تصور بودیم که ما روی هم رفته همسران نسبتاً خوبی بوده‌ایم و اگر شوهرانمان دست از مشروب‌خواری برمی‌داشتند، می‌توانستیم بهتر هم باشیم. ما تصور می‌کردیم بهتر از آنیم که نیازی به خدا داشته باشیم، اما این ایده احمقانه‌ای بیش نبود. اکنون سعی ما در آنست که در تمام موارد زندگی خود، اصول روحانی را بکار ببریم و پس از بکار گرفتن آن عملاً می‌بینیم که گرفتاری ما را هم حل می‌کند. رهایی از ترس و دل‌واپسی و احساسات دردآلود، احساس بسیار فوق‌العاده‌ای است. به شما توصیه می‌کنیم برنامه ما را آزمایش کنید زیرا هیچ چیز به اندازه یک طرز تلقی و برخورد کاملاً متفاوت از جانب شما به حال شوهرتان مفید نخواهد بود. خدا راه آن را به شما نشان خواهد داد. اگر برایتان میسر است سعی کنید با شوهرتان همکاری و همراهی کنید.

مسلماً اگر شما و شوهرتان راه حلی برای مشکل مشروب‌خواری پیدا کنید بسیار خوشحال می‌شوید، اما باید به خاطر داشته باشید که تمام گرفتاری‌ها یکباره از بین نمی‌روند. دانه‌ای در دل خاک جوانه زده است و رشد آن تازه شروع شده است و علی‌رغم خوشحالی نورس شما، پستی و بلندی‌ها کماکان در راهند

و بسیاری از گرفتاری های سابق، همچنان برجای خود هستند و همانطورند که باید باشند!

خلوص نیت و ایمان شما و شوهرتان به بوته آزمایش گذارده خواهد شد. شما بهتر است آن را قسمتی از درس و مشق و تمرین های تحصیلات جدید خود به حساب آورید، زیرا در این مدرسه زندگی قرار است زندگی کردن را بیاموزید. با آنکه شما اشتباهاتی خواهید کرد اما اگر جدی باشید نه تنها به زمین نمی خورید، بلکه تجربه شما بصورت سرمایه ای درمی آید و وقتی بر مشکلات خود غلبه کردید روش زیست بهتری در زندگی پیدا می کنید. بعضی از موانعی که سرراه شما خواهد بود کج خلقی، احساسات جریحه دار و خشم و دلخوری است. بعضی اوقات رفتار شوهر شما غیرمنطقی خواهد بود و شما این تمایل را در خود پیدا خواهید کرد که از او انتقاد کنید و ممکن است دفعه‌ای از کاه کوهی ساخته شود و ابرهای تیره و مهیب نزاع و جدال بر روی آسمان خانواده شما متراکم شوند. اینگونه اختلافات مخصوصاً برای شوهر شما بسیار خطرناک است و شما مرتباً باید بار سنگین اجتناب و یا کنترل این حالات را برعهده بگیرید. هرگز فراموش نکنید که خشم و نفرت خطرکشنده ای برای یک الکلی است، اما منظور ما این نیست که حتی اگر اختلاف سلیقه صادقانه ای مطرح است، شما باید با عقیده شوهرتان موافقت کنید، شما باید مراقب باشید که اختلاف عقاید خود را با حالت غضب آلود و انتقادی بیان نکنید.

شما و شوهرتان متوجه خواهید شد که رفع شر از گرفتاری های اساسی به مراتب آسانتر از گرفتاری های جزئی است، در مشاجرات بعدی، مسئله هرچه که باشد، هر یک از شما باید با افتخار سعی کند با خوشروئی پیش قدم شود و بگوید: «این دیگر دارد ناجور می شود، عذر می خواهم که درگیر آن شدم، بهتر است بعداً در این مورد صحبت کنیم.» اگر شوهرتان هم با روال روحانی زندگی کند، او هم به نوبه خود، تمام نیرویش را برای اجتناب از اختلافات و مجادله بکار خواهد برد شوهرتان می داند 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 و شما باید صبر و

تحمل، درک و فهم و عشق و محبت را عصای دست خود کنید. این خصوصیات را از خود نشان دهید تا انعکاسش بطرف شما برگردد. قاعده کلی اینست که زندگی کن و بگذار زندگی کنند. اگر هر دوی شما نشان دهید که تمایل به اصلاح نقص های خود دارید، در آن صورت احتیاج زیادی به انتقاد از یکدیگر نخواهید داشت.

ما زنها تصویر بخصوصی از مرد ایده آل در مخیله خود داریم و آرزو می کنیم که شوهرمان اینگونه باشد و به مجرد آنکه گرفتاری مشروبخواری او حل شد، طبیعتاً فکر می کنیم که به زودی به آرزوی دیرینه خود خواهیم رسید اما به احتمال زیاد این اتفاق نخواهد افتاد، زیرا شوهرمان هم مانند خود ما تازه شروع به رشد و نمو کرده است، پس صبور باشید.

احساس دیگری که امکان دارد خود را با آن سرگرم کنیم، عصبانیت از این است که چرا عشق و وفاداری ما نتوانست بر الکیسم شوهرمان غلبه کند. ما اصلاً خوش نداریم که یک کتاب یا یک الکی، ظرف چند هفته توفیقی بدست آورد که ما سالها با آن کشمکش داشته ایم، در یک چنین لحظاتی نباید فراموش کنیم که الکیسم یک بیماری است و ما نمی توانسته ایم در مورد آن هیچگونه کاری از پیش ببریم. شوهر شما اولین کسی است که اعتراف می کند فداکاری و توجه شما باعث شد تا او بتواند از یک بیداری معنوی برخوردار شود و اگر شما نبودید خیلی پیش از اینها او از بین رفته بود. وقتی افکار آلوده به خشم و نفرت به مغزتان راه پیدا می کند، یک لحظه متوقف شوید و سعی کنید به خاطر آنچه که دارید شکرگزار باشید. به یاد داشته باشید که خانواده شما دوباره بهم پیوسته است و الکل دیگر موضوع گرفتاری شما نیست و شما و شوهرتان دست در دست یکدیگر به سوی آینده ای می روید که آن را در خواب هم ندیده اید. شما ممکن است به مرور بخاطر توجهی که او به دیگران و مخصوصاً الکی ها دارد، احساس حسادت کنید. شما مدتهاست که تشنه مصاحبت او هستید، اما او ساعتهای درازی را صرف کمک به الکی ها و خانواده هایشان می کند. شما احساس می کنید که او اکنون باید از آن شما باشد، اما واقعیت اینست که او باید برای حفظ هشیاری خود، به دیگران کمک کند و گاه ذوق و شوق او در اینکار آنقدر است که باعث غفلت از شما می شود.

ممکن است خانه شما، از غریبه‌ها پرس شود و امکان دارد شما از بعضی از آنها خوشتان نیاید، شما می‌بینید شوهرتان به خاطر گرفتاریهای آنها خونسش به جوش می‌آید اما در مورد شما اصلاً این حالت را ندارد. بنظر ما در صورتی که این مطلب را به رخس بکشید و توجه بیشتری برای خود طلب کنید، نتیجه زیاد خوبی نخواهد داشت و کور کردن ذوق او در مورد کمک به الکی‌ها، اشتباه بزرگی است. شما باید تا حد امکان در اقدامات او همکاری و شرکت کنید. پیشنهاد می‌کنیم که مقداری از توجه خود را معطوف همسران دوستان جدید شوهرتان کنید، آنها نیاز به مشاوره و محبت زنی با تجربیات شما دارند.

به احتمال زیاد شما و شوهرتان مدت‌ها منزوی بوده‌اید. مشروب‌خواری الکی‌ها معمولاً باعث انزوای همسران آنها می‌شود. بنابراین شما هم به اندازه شوهرتان نیاز به علائقی جدید و دلائلی پرمفهوم برای زندگی دارید. اگر به جای گله‌گذاری همکاری کنید، خواهید دید که شوق بیش از حد او به مرور متعادل می‌شود و احساس مسئولیت جدیدی نسبت به دیگران در هردوی شما بیدار خواهد شد. شما و شوهرتان بهتر است به جای فکر به چنگ آوردن چیزی از زندگی، در فکر اضافه کردن به آن باشید. اگر این کار را انجام دهید بدون شک زندگی شما بهتر خواهد شد. شما زندگی قدیم خود را به دور می‌اندازید تا یک زندگی به مراتب بهتر از آن را پیدا کنید.

شاید شوهر شما در راه جدید خود شروع نسبتاً خوبی داشته باشد و در حالیکه همه چیز به خوبی پیش می‌رود، دوباره مست کند و شما را بترساند. اگر اطمینان دارید که از صمیم قلب خیال ترک دارد، در آن صورت نگران نباشید. با آنکه لغزش نکردن به مراتب بهتر است اما بدانگونه که در مورد بسیاری از اعضای ما صدق می‌کند، در بعضی از شرائط اصلاً اتفاق بدی نیست و شوهر شما به فوریت 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. او را تسلی دهید و با خوشروئی سؤال کنید که چطور می‌توانید بیشتر در خدمت او باشید. کوچکترین نشانه ترس یا بی‌تحملی، ممکن است شانس بهبودی شوهرتان را کم کند و گاه

ممکن است در لحظاتی که ضعیف است، بی حوصلگی شما نسبت به دوستانش را دست‌آویز احمقانه‌ای برای مشروب‌خواری مجدد قرار دهد.

ما هرگز و هرگز سعی نمی‌کنیم که به زندگی یک مرد ترتیبی دهیم تا از وسوسه درامان باشد. کوچکترین سعی شما در کنترل قرار ملاقاتها و بقیه امور مربوط به او کاملاً واضح خواهد بود. باید بگذارید حس کند که کاملاً آزاد است و می‌تواند هرطور که میل دارد رفت و آمد کند. این بسیار مهم است. اگر دوباره مشروب خورد، خود را ملامت نکنید، یا خداوند مشکل مشروب‌خواری او را برطرف کرده است و یا نکرده است، و اگر نکرده است، بهتر است هرچه زودتر حقیقت قضیه روشن شود تا شما و شوهرتان بتوانید مجدداً به اصول اولیه و اساسی رجوع کنید. در صورتی که مایلید این اتفاق دیگر تجدید نشود، این مشکل و بقیه مشکلات را یکجا و کاملاً به دست خدا بسپارید.

ما متوجه‌ایم که توصیه‌ها و راهنمایی‌های فراوانی به شما داده‌ایم. این کار ممکن است در ظاهر مانند سخنرانی و پند و اندرز به نظر برسد، اگر یک چنین احساسی دارید، بسیار متأسفیم، زیرا ما هم از کسانی که به ما اندرز دهند و برایمان سخنرانی کنند دل خوشی نداریم. آنچه را که ما با شما در میان گذاشتیم، برپایه تجربه‌های ما استوار است و بعضی از آنها بسیار دردناک بوده است. ما این مطالب را اجباراً از راه مشکل آن آموختیم و از آن خاطر است که مشتاقیم شما آن را درک کنید تا بلکه از این گرفتاریهای قابل پیش‌گیری اجتناب کنید. بنابراین به شمائی که ممکن است به زودی به ما پیوندید می‌گوئیم: «موفق باشید و خدا حافظان باشد.»

جمعیت AL-ANON (گروههای خانوادگی الانان) حدود سیزده سال پس از نوشته شدن این فصل تشکیل شد. با آنکه این جمعیت از ALCOHOLICS ANONYMOUS به کلی جدا است اما از اصول کلی AA به عنوان راهنمایی برای شوهران، زنان، خویشان، دوستان و همگی آنهاست که به الکلی‌ها نزدیک هستند استفاده می‌کند. صفحاتی که مرور شد (با آنکه فقط خطاب به زنها نوشته شده است) گرفتاریهای را مشخص می‌کند که ممکن است اینگونه افراد

با آن روبرو باشند. گروه الاتین ALATEEN که برای فرزندان نوجوان الکلی ها تشکیل شده است قسمتی از الانان می باشد.

در صورتی که AL-ANON در دفتر راهنمای تلفن شهر شما ثبت نشده است، شما می توانید برای دریافت اطلاعات بیشتر با دفتر خدمات جهانی گروه های خانوادگی الانان تماس حاصل نمایید.

ALANONN WORLD SERVICE OFFICE  
BOX 182 MADISON SQUARE STATION  
NEW YORK N.Y. 10159

## فصل نهم : خانواده

در فصل گذشته زنان جمعیت ما طرز برخورد های مخصوصی را پیشنهاد کردند که هر زنی می تواند در مورد شوهر در حال بهبود خود از آنها استفاده کند اما ممکن است برای خواننده این شبهه بوجود آمده باشد که شوهر را باید روی سر گذاشت و حلوا حلوا کرد! در حالی که بهبودی موفقیت آمیز درست برعکس آن است و تمام افراد خانواده باید مشترکاً در بردباری، تحمل، درک، فهم، عشق و محبت با یکدیگر همکاری کنند. برای انجام این کار غبغب ها باید از باد خالی شود. الکلی، همسر، فرزندان و خانواده زن و شوهر هر کدام در مورد چگونگی برخورد با یکدیگر عقاید بخصوصی دارند و هر یک از آنها علاقمند است که به خواسته هایش احترام گذارده شود. ما به این نتیجه رسیده ایم که هر قدر یک عضو خانواده بیشتر از دیگران انتظار تمکین داشته باشد، رنجیدگی دیگران بیشتر خواهد شد و یک چنین طرز برخوردهائی اختلاف و بدبختی به بار می آورد.

اما چرا؟ آیا دلیلش این نیست که هر یک از آنها می خواهد خود فرمانده باشد؟ آیا هر یک از آنها سعی نمی کند، صحنه خانواده را به دلخواه خود بچرخاند؟ آیا آنها ناخود آگاه سعی ندارند به جای آنکه چیزی به زندگی خانوادگی بدهند از آن چیزی بردارند؟

ترک مشروب، فقط اولین قدم فاصله با یک حالت شدیداً غیرعادی و پیچیده است. به قول یکی از پزشکان، زندگی با یک الکلی مطمئناً همسر و فرزندان او را نیز بیمار و غیرعادی می کند و در واقع تمام اعضای خانواده تا حدودی بیمار هستند. خانواده ها همزمان با قدم گذاردن در این مسیر باید بدانند که در این راه همیشه همه چیز برون فرج نخواهد بود. هر کس به نوبه خود ممکن است دچار لغزش گردد و از جاده اصلی منحرف شود. در این مسیر میانبرهای اغواکننده ای وجود خواهد داشت. سراشیبهائی در کنار جاده اصلی است که می تواند منجر به انحراف، پرت شدن و گم شدن شود.

بگذارید بعضی از مشکلاتی را که خانواده در سرراه خود با آن روبرو خواهد شد برایتان نام ببریم و پیشنهادهاتی برای اجتناب از آنها عرضه کنیم و حتی بگوئیم چطور ممکن است از آنها برای کمک به دیگران استفاده مثبت کنید.

تمام ذرات وجود اعضای خانواده الکی، برای بازگشت خوشبختی و راحتی له‌له می‌زند. آنها زمانی را که پدر رمانتیک، با فکر و موفق بود به یاد دارند و زندگی امروز را برمبنای آنروزها ارزیابی می‌کنند و در صورتیکه زندگی امروز با آن روزها برابری نکند، ممکن است احساس ناخشنودی کنند.

اعتماد خانواده نسبت به پدر سریعاً در حال بالا رفتن است. آنها فکر می‌کنند که روزهای خوش گذشته به زودی دوباره تکرار خواهد شد و بعضی اوقات برگرداندن سریع آنرا از پدر مطالبه می‌کنند. آنها معتقدند که تقریباً، خدا به این حساب واریز نشده قدیمی، یک غرامتی بدهکار است در حالی که رئیس خانواده سالها تیشه به ریشه کسب و کار، روابط زناشویی، رفاقت و سلامتی زده است و همه آنها یا از میان رفته‌اند و یا خسارت دیده‌اند و ترمیم خرابیها نیاز به زمان دارد. با آنکه بناهای جدید و بهتر، بالاخره جای بناهای قدیمی و فرسوده را خواهند گرفت، اما برای تکمیل آنها سالها وقت لازم است. پدر می‌داند که مقصراست و ممکن است مدتها طول بکشد تا با کار طاقت فرسا و کوشش زیاد بتواند از نظر مالی بر روی پای خود بایستد. شاید دیگر هرگز در بدست آوردن پول زیاد توفیقی نصیبش نشود. در این مورد نباید او را سرزنش کرد. یک خانواده دانا، او را برای آنچه که سعی در بودن آن دارد تحسین خواهد کرد نه آنچه که سعی در بدست آوردنش دارد.

گاه از تاریکی‌های گذشته هیولاهائی باعث آزار و به ستوه آمدن خانواده می‌شود. تقریباً تمام الکی‌ها مشروبخواریشان با گریزها و پشت پا زدن‌های خلاف اخلاق، مضحک، کثیف، شرم‌آور و غم‌انگیزی توأم بوده است. اولین واکنش معمولاً دفن و مهروموم این اسکلت‌ها در سردابی تاریک است. خانواده ممکن است تحت تأثیر این ایده باشد که خوشبختی آینده فقط می‌تواند برمبنای فراموشی گذشته بنا شود. به نظر ما این طرز تلقی خودخواهانه است و کاملاً با زندگی جدید ما در تضاد می‌باشد.

هنری فورد (Henry Ford) سخن دانشمندانه‌ای بدین مضمون ابراز داشته است: 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 به حساب مثبتی تبدیل کند. رشد ما، از آمادگی و تمایل در روبرو شدن و اصلاح کردن اشتباهات گذشته مان حاصل می‌شود. بنابراین گذشته الکلی تبدیل به سرمایه اصلی خانواده خواهد شد و غالباً شاید این تنها سرمایه آنها باشد. گذشته دردآور الکلی می‌تواند برای 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 باید با خوشحالی اشتباهات خود را از تاریکی گذشته بیرون بکشد. هرچند که یادآوری آن دردناک باشد. چیزی که اکنون به زندگی ما مفهوم می‌دهد، انتقال آنچه که دیگران در اختیار ما گذارده‌اند به تازه‌واردان است. در صورتی که خود را بدست خدا بسپارید، گذشته تاریک شما به بزرگترین دارایی شما و کلید زندگی و خوشبختی دیگران تبدیل خواهد شد و با آن می‌توانید مرگ و بدبختی را از آنها دور کنید.

گاه ممکن است مسائلی را از گذشته سیاه بیرون بکشیم که آفت و بلای جان شوند. برای مثال مواردی بوده است که الکلی یا همسرش در گذشته درگیر روابط نامشروعی بوده‌اند لیکن پس از اولین تجربه روحانی خود، یکدیگر را بخشیده‌اند و به یکدیگر نزدیکتر شده‌اند و خلاصه معجزه آشتی شامل حالشان شده است اما پس از مدتی طرفی که به او خیانت شده بود، تحت تأثیر تحریکی قرار می‌گیرد و پرونده‌های سابق را از بایگانی بیرون می‌کشد و با غضب خاکسترهای آن را زیر و رو می‌کند. در بین ما چند نفری یک چنین دردهایی را داشته‌اند، دردهایی که بزرگتر و بزرگتر شده و بالاخره طاقت فرسا می‌شوند. بعضی اوقات زن و شوهرها اجباراً ترجیح داده‌اند برای مدتی از یکدیگر جدا شوند تا بلکه دیدگاهشان تغییر کند و بتوانند بر غرور و احساسات جریحه‌دار خود دوباره چیره شوند. در بیشتر این موارد الکلی بدون لغزش از مهلکه جان سالم بدر برده است اما همیشه نه. به نظر ما اگر از مطرح

کردن مسائل مربوط به گذشته نتیجه مثبتی عاید نمی‌شود، نباید آنرا پیش کشید. ما خانواده‌های الکی‌های گمنام، اسکلت‌های زیادی در سرداب نگاه نمی‌داریم! همگی ما گرفتاریهای محصول الکیسم یکدیگر را می‌دانیم. این مسائل در زندگی معمولی، دردها و رنجهای فراوانی به بار می‌آورند و غیبت‌های مفتضحانه، تمسخر و تمایل به سوء استفاده از اطلاعات محرمانه و خصوصی را به همراه دارند. در میان ما اینگونه مسائل به ندرت پیش می‌آیند، ما در مورد یکدیگر زیاد صحبت می‌کنیم اما تقریباً به طور تغییرناپذیری عشق و اغماض را همیشه در کلام خود رعایت می‌کنیم.

اصل دیگری که ما آن را به دقت مراعات می‌کنیم، بازگو نکردن تجربه‌های خصوصی و محرمانه دیگران است، مگر اینکه رضایت خود آنها پشتوانه آن باشد، بنظر ما بهتر است تا آنجا که امکان دارد به شرح داستانهای خود بپردازیم زیرا اگر یک نفر از خود انتقاد کند و یا به خود بخندد معمولاً تأثیر مناسبی در دیگران می‌گذارد اما اگر انتقاد یا استهزا از جانب شخص دیگری باشد، نتیجه آن معمولاً برعکس خواهد بود. اعضای خانواده باید به دقت مراقب اینگونه مطالب باشند زیرا بارها دیده شده است که یک کلام بی‌ملاحظه و غیرمسئول چه جهنمی به پا کرده است. ما الکی‌ها مردمان بسیار حساسی هستیم و برای بعضی از ما مدتها زمان لازم است تا بتوانیم بر این نقص جدی خود غلبه کنیم.

بسیاری از الکی‌ها مردمانی پرحرارت و افراطی هستند و قاعدتاً در اوائل بهبودی، یکی از دو طریق زیر را در پیش خواهند گرفت. آنها یا برای توفیق در کسب و کار، خود را غرق کار می‌کنند و یا چنان فکر و ذکرشان متوجه زندگی جدیدشان می‌شود که جایی برای مطالب دیگر باقی نمی‌ماند. در هر دو صورت اشکالات خانوادگی بخصوصی تولید خواهد شد. ما در این مورد تجارب فراوانی داریم.

بنظر ما با سر به طرف گرفتاری مالی شیرجه رفتن بسیار خطرناک است. این کار بر روی خانواده هم تأثیر می‌گذارد که در اوائل کار خوش‌آیند است آنها حس می‌کنند که گرفتاری‌های مالی در حال حل شدن است اما وقتی متوجه کم‌توجهی پدر نسبت به خود شوند، این احساس خود را از دست خواهند داد، احتمالاً پدر

شب‌ها خسته است. روزها هم سخت مشغول کار می‌باشد. شاید علاقه چندانی نسب به مسائل بچه‌ها از خود نشان ندهد و اگر سرزنشی بابت غفلت خود بشنود خشمگین شود، اگر خشمگین هم نشود ممکن است خشک و بی‌روح جلوه کند و آنگونه که خانواده آرزو دارد بشاش و با محبت نباشد. ممکن است مادر از بی‌اعتنائی او شکایت کند و بالاخره همگی اعضای خانواده مأیوس شوند و بگذارند که او هم آن را احساس کند. این شکایت‌ها باعث بوجود آمدن دیواری در بین خانواده خواهد شد. پدر با تمام وجود سعی می‌کند تا گذشته‌ها را جبران کند. کوشش می‌کند ثروت و آبرو را دوباره بازگرداند. احساس می‌کند که خیلی خوب پیش می‌رود.

اما بعضی وقتها مادر و بچه‌ها اینطور فکر نمی‌کنند و از آنجا که در گذشته مورد غفلت و سوء استفاده واقع شده‌اند، حس می‌کنند که پدر بیش از اینها مدیون آنها است. آنها انتظار دارند که پدر آنها را تروخشک کند و دوران خوش قبل از مشروب‌خواری را دوباره زنده کند و ندامت خود را به خاطر غذایی که آنها کشیده‌اند نشان دهد اما پدر چندان مایه‌ای از خود نمی‌گذارد، رنجش‌ها و دلگیری‌ها اوج می‌گیرند. به تدریج رابطه پدر با افراد خانواده کمتر می‌شود و گاه به خاطر یک مطلب جزئی از کوره به در می‌رود. خانواده سردرگم می‌شود. آنها با انتقاد خاطر نشان می‌کنند که پدر در حال لغزش و افول از برنامه روحانی خود می‌باشد.

از مسائل فوق می‌توان اجتناب کرد. هم پدر و هم خانواده هر دو در اشتباهند و با آنکه هر کدام بنوبه خود ممکن است مسئله را به نحوی برای خود توجیه کند اما در این مورد هیچ بحثی جایز نیست، زیرا فقط گره کور را کورتر می‌کند. خانواده باید متوجه شود با آنکه پدر بطور قابل ملاحظه‌ای بهتر شده است اما هنوز در مراحل اولیه بهبودی خود است. آنها باید سپاسگزار باشند که او هشیار است و دوباره می‌تواند جزئی از این دنیا باشد. بهتر است پیشرفت او را ستایش کنند و بخاطر داشته باشند که مشروب‌خواری او خسارات گوناگونی به بار آورده است و ترمیم آنها ممکن است مدتها به طول انجامد. در صورت درک این مسائل، تحمل بدخلقی، افسردگی و بی‌علاقگی پدر برایشان دشوار نخواهد بود. این دوران در شرایطی که عشق، اغماض 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 خطرات صرف وقت بیش از حد برای موفقیت مالی باشد. با آنکه بهبودی مالی برای بسیاری از ما در پیش است ولی ما به این نتیجه رسیده ایم که نمی توانیم پول را در درجه اول اهمیت قرار دهیم، برای ما حوائج 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 رئیس خانواده باید بیشتر سعی و دقت خود را در آنجا صرف کند. در صورتیکه او نتواند از خودگذشتگی و عشق را، در زیر سقف خانه خود نشان دهد، احتمالاً نخواهد توانست در هیچ مسیر دیگری هم چندان پیشرفتی داشته باشد. ما می دانیم که زنها و خانواده های بدعق هم وجود دارند اما مردی که در حال خلاصی از الکلیسم است باید به خاطر داشته باشد که اعمال خود او باعث بوجود آمدن بسیاری از اشکالات شده است.

وقتی هریک از اعضای رنجیده و خشمگین خانواده، توجه خود را معطوف قصور شخص خود کند و به آن اقرار نماید در واقع راه را برای تبادل نظر و مذاکرات سودمند هموار کرده است. این گفتگوها در صورتی سازنده خواهد بود که بدون داد و بیداد، افسوس خوری و توجیه اعمال خود یا انتقادات گله آمیز دنبال شوند. به مرور مادر و بچه ها متوجه می شوند که انتظار و تقاضایشان زیاد است و پدر متوجه خواهد شد که از خود کم مایه گذاشته است و بدین طریق به جای گرفتن، ایثار سرلوحه اصلی زندگی می شود.

حال فرض کنید که پدر از ابتدا در اثر یک تجربه روحانی تکان دهنده، یک شبه ره صدساله رفته باشد و دفعتاً به معتقدی پرحرارت و انسانی متفاوت تبدیل شده باشد و نتواند بر روی هیچ چیز دیگری تمرکز کند. بمجرد آن که هشیاری پدر در مسیر و روی غلطک افتد، خانواده در اول با تشویش و نگرانی و بعد با دلخوری پدر عجیب و غریب جدید را نظاره خواهد کرد. پدر دائماً در مورد مطالب روحانی حرف می زند و ممکن است به خانواده تکلیف کند

که سریعاً بروند و خدائی برای خود دست و پا کنند! یا ممکن است با بی تفاوتی حیرت‌آوری خود را بالاتر از ملاحظات دنیوی تصور کند. احتمال دارد به همسر خود که در تمام عمر نماز و دعایش ترک نشده است بگوید: «تونمی دانی دنیا دست کیست، بهتر است تا وقت باقی است طریقه روحانی مرا در پیش گیری که شاید عاقبت بخیرشوی.»

در صورتی که پدر یک چنین روشی در پیش گیرد، احتمالاً خانواده واکنش مساعدی نشان نخواهد داد. ممکن است آنها به خدائی که عشق و محبت پدر را دزدیده است شک برند و با آنکه به خاطر ترک الکل و هشیاری او سپاسگزارند اما ممکن است از اینکه خدا به انجام معجزه‌ای توفیق یافته است که آنها قادر به انجامش نبوده‌اند دلخور باشند. آنها مرتباً فراموش می‌کنند که آب از سرپدر چنان گذشته بود که دیگر کمک به او در حدود قدرت انسانی نبود و ممکن است متوجه نشوند که چرا عشق و فداکاریشان پدر را به راه 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 حافظ آنهاست چه معنائی دارد؟ آنها شک می‌برند که شاید مغز پدر کمی پاره سنگ برداشته است اما او آنطورها هم که آنها فکر می‌کنند نامتعادل نیست. بسیاری از ما سبکبالی او را تجربه کرده‌ایم و در خلسه معنوی هم زیاده‌روی نموده‌ایم. ما مانند آن جوینده طلای گرسنه و نحیفی هستیم که آذوقه‌اش به کلی تمام شده و در لحظه آخر کلنگش به طلا خورده است و پس از آنهمه محرومیت، حال دیگر از خوشحالی سرازیر نمی‌شناسد. پدر احساس می‌کند چیزی پیدا کرده است که از طلا هم باارزشتر است. امکان دارد برای مدتی سعی کند این گنج تازه یافته را در آغوش بفشارد و فقط برای خود نگاه دارد. او ممکن است فی الفور متوجه نشود که فقط رگه‌ای از سطح خارجی یک معدن بی‌انتها را لمس کرده است و سود این معدن فقط در صورتی شامل حالش می‌شود که بقیه عمر خود را صرف بهره‌برداری از آن کند و در واگذاری کل محصول آن به دیگران، پافشاری نماید.

در صورت همکاری خانواده، پدر به زودی متوجه می‌شود که ناراحتی او بخاطر ارزیابی غلط در اصول و ارزش‌ها است و درمی‌یابد که نمود معنوی او از توازن برخوردار نیست و برای مردم عادی مانند او، یک زندگی معنوی که تعهداتی خانوادگی جزئی از آن نباشد، زیاد هم کامل 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 خانواده فهمیده و دلسوز اینگونه بوالهوسی‌های دوران طفولیت معنوی پدر، خیلی زود سپری می‌شود.

حال اگر خانواده روش انتقاد و محکوم کردن را درپیش گیرد، احتمالاً نتیجه برعکس خواهد بود. شاید پدر احساس کند که در گذشته مشروب‌خواری، همیشه او را در طرف محکوم هربحثی قرار داده است اما حالا دیگر خدا با اوست و او به انسانی والا تبدیل شده است، در صورتیکه خانواده انتقاد را ادامه دهد، این مغلطه ممکن است بیشتر در وجود پدر رخنه کند و به جای رفتاری که شایسته فامیل اوست، هرچه بیشتر در لاک خود فرورود و حس کند که مجوزی روحانی برای انجام آن دارد. با آنکه ممکن است خانواده کاملاً با فعالیت‌های معنوی پدر موافق نباشد اما افراد خانواده باید پدر را به حال خود بگذارند و حتی اگر نسبت به خانواده قدری بی‌توجهی و بی‌مسئولیتی نشان دهد، بهتر است بگذارند تا جائی که دلش می‌خواهد به الکی‌های دیگر کمک کند زیرا اینکار در طول دوران اولیه بهبودی او، بیش از هر چیز دیگری هشیاری او را تضمین خواهد کرد.

با آنکه بعضی از حرکات پدر هراس‌انگیز و نامطبوع است، با این حال بنظر ما او از مردی که موفقیت در کسب و کار را، مقدم بر پیشرفت روحانی قرار می‌دهد، پایه استوارتری دارد و برای او احتمال کمتری در برگشتن به مشروب‌خواری وجود دارد که هیچ چیز دیگری بر آن ارجح نیست.

آن عده از ما که در دنیای معنویت مجازی وقت زیادی صرف کرده‌ایم، بالاخره در نقطه‌ای به کودکانه بودن آن پی بردیم و آن دنیای رویائی جای خود را به احساس عظیمی از مسئولیت، هدف و آگاهی روزافزون از نیروی لایزال پروردگار داده است. ما به مرور ایمان آوردیم که پروردگار از ما می‌خواهد سر خود را آن بالا، در میان ابرها، در کنار او نگاه داریم اما پایمان باید در همین

جا، در روی زمین محکم و استوار باشد، اینجاست که هم‌نوعان مسافرما در آن زیست می‌کنند و کار ما هم در اینجا باید به انجام برسد. این‌ها واقعیت‌های زندگی ماست. به نظر ما هیچگونه تناقضی بین یک تجربه روحانی پر قدرت و یک زندگی معقول، شاد و پرتنر نیست.

یک پیشنهاد دیگر: اعضاء خانواده چه دارای عقاید روحانی باشند چه نباشند، بهرحال بهتر است اصولی را که شخص الکلی برگزیده است، مورد بررسی قرار دهند و حتی اگر الکلی در بکار بردن اصول فوق توفیق چندانی پیدا نکرده است، آنها مشکل بتوانند این اصول ساده را نفی کنند. هیچ چیز مردی را که در ابتدای یک مسیر روحانی قرار دارد، به اندازه همسری که روال روحانی انتخاب کرده است و عملاً از آن بهره‌برداری می‌کند، کمک نخواهد کرد.

تغییر و تبدیل‌های کلی دیگری نیز در خانه به وقوع خواهد پیوست. در اثر از خود بیخود بودن پدر در طی سالهای مشروب‌خواری، ریاست خانواده به مرور به اختیار مادر درآمده است و او شجاعانه با مسئولیتها روبرو شده است. گاه جبر موقعیت‌ها او را وادار کرده است که با پدر مانند یک بیمار و یا یک کودک خودسرفتار 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، همیشه او را در قطب غلط و اشتباه هر موضوعی قرار داده است. مادر، تصمیم‌گیرنده و تعیین‌کننده خط مشی خانواده بوده است و پدر در زمان هشیاری هم معمولاً از او تمکین کرده است. بنابراین مادر، بی‌تقصیر و بالاجبار به بازی کردن رل مرد خانواده عادت کرده است. پس از آنکه پدر، دفعتهاً هشیار می‌شود و به زندگی بازمی‌گردد، غالباً به عهده گرفتن ریاست خانواده را نیز دوباره شروع می‌کند، این مسئله اشکالاتی را باعث خواهد شد، مگر اینکه خانواده مراقب یک چنین عادات و تمایلاتی در یکدیگر باشند و در مورد آن تشریک مساعی و توافق کنند.

مشروب‌خواری، بیشتر خانواده‌ها را از دنیای خارج منزوی می‌کند. پدر ممکن است سالها تمام رفت و آمدهای معمول، مانند کلپ و باشگاه رفتن، ورزش و مسئولیت‌های اجتماعی را کنار

گذاشته باشد و اگر بخواهد دوباره به اینگونه مسائل توجه نشان دهد احتمالاً حسادت خانواده را برمی‌انگیزد. خانواده ممکن است احساس کند پدر، چنان در گرو رهن آنهاست که دیگر جای هیچ‌گونه سهمی برای دیگران نیست. آنها بجای آنکه راه‌های جدید برای فعالیت و سرگرمی خود پیدا کنند، می‌خواهند پدر در خانه بماند و به جبران کمبودهای گذشته بپردازد. از همان اول طرفین باید صادقانه با حقایق روبرو شوند، اگر قرار است خانواده رل مثبتی در زندگی جدید داشته باشد، هریک از اعضا باید اینجا و آنجا با یکدیگر مسالمت و سازش کنند. پدر لزوماً بسیاری از اوقات خود را با دیگر الکلی‌ها خواهد گذراند، اما باید در تنظیم این برنامه توازن را رعایت کند و یا حتی می‌توان با افرادی که راجع به الکلیسم هیچ نمی‌دانند معاشرت آغاز کرد و به نیازهای آنها با دوراندیشی توجه نمود. مسائل مربوط به محله و محیط زیست هم می‌تواند مورد توجه قرار گیرد. با آنکه خانواده تعلقات مذهبی ندارد اما شاید مایل باشد یک چنین تعلقی را پیدا کند و یا به عضویت یک فرقه مذهبی درآید.

اینگونه تماس‌ها برای الکلی‌هایی که مردم مذهبی را استهزاء کرده‌اند، بسیار مفید خواهد بود و از آنجا که الکلی اکنون از یک تجربه روحانی برخوردار شده است، متوجه خواهد شد که حتی اگر در مورد مسائل دیگر، تفاوت زیادی با مردم مذهبی داشته باشد، در این مورد بخصوص نقاط مشترک متعددی با آنها دارد. در صورتی که الکلی در مورد مذهب جروبحث نکند، مطمئناً دوستان جدیدی برای خود دست و پا خواهد کرد و راه‌های تازه‌ای برای ثمربخشی و شادمانی پیدا می‌کند. او و خانواده‌اش می‌توانند نقل محفل گردهمائی‌های مذهبی شوند و شاید وجود آنها باعث شود شهامت و امید تازه‌ای در کشیش‌ها، واعظین یا خاخام‌هایی که تمام امکانات خود را در خدمت دنیای گرفتار ما قرار داده‌اند، دمیده شود. مطالب بالا را فقط و فقط به عنوان یک پیشنهاد مفید عنوان می‌کنیم و تا آنجا که به کار ما مربوط است هیچ‌گونه اجباری وجود ندارد. ما به عنوان یک جمعیت مستقل، نمی‌توانیم تصمیمی را که دیگران باید برای خود بگیرند، برای آنها بگیریم و هرکس باید در این مورد به وجدان خود رجوع کند.

ما تا به حال مسائل جدی و گاه غم‌انگیزی را مطرح کرده‌ایم و سروکارمان با بدترین جنبه‌های الکل بوده است اما آنقدرها هم ما خموش و افسرده نیستیم و اگر تازه‌واردان شاهد سرور و شادی در زندگی ما نباشند، رغبتی به راه ما نخواهند داشت. ما در مورد لذت از زندگی تأکید مطلق داریم. ما کوشش می‌کنیم، در پهنه این دنیا، نه خود را تسلیم فسادش کنیم و نه تمام گرفتاری‌هایش را بردوش کشیم. ما وقتی کسی را که در باتلاق الکلیسم و امانده است می‌بینیم، پس از کمک‌های اولیه، آنچه را که داریم در دسترسش 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 بنظر ما خندیدن و بشاش بودن، در بهبودی ما تأثیر فراوان دارد. گاه کسانی که با جمعیت ما آشنائی ندارند، وقتی می‌بینند ما با شنیدن داستانهای ظاهراً غم‌انگیز گذشته قهقهه را سر می‌دهیم، بسیار متعجب می‌شوند، اما چرا که نخندیم؟ ما بهبود یافته‌ایم و قدرت کمک به دیگران نیز به ما تفویض شده است.

همه مردم می‌دانند، کسی که سالم نیست و تفریح چندانی نمی‌کند، خنده چندانی هم به لبش نمی‌آید. بنابراین هر خانواده‌ای باید یا به طور دست‌جمعی و یا جداگانه، به اندازه‌ای که موقعیت‌شان اجازه دهد تفریح را در زندگی خود بگنجانند. ما اعتقاد داریم که خداوند خواستار شادی، لذت و آزادی ماست. ما نمی‌توانیم باور کنیم که زندگی دریائی از اشک بیش نیست، هرچند که در گذشته برای ما این چنین بوده است. ما اکنون کاملاً برایمان روشن شده است که ما خود عامل بدبختی خویش بوده‌ایم و خدا مسئول آن نبوده است، بنابراین از تولید بدبختی‌های خودساخته جدید خودداری کنید. اما در صورت پیش‌آمدن گرفتاری، با روی باز از آن موقعیت، به عنوان سرمایه‌ای برای نمایش قدرت لایتناهی خداوند بهره‌گیرید.

حال در مورد سلامت جسم، جسمی که با مصرف الکل به شدت سوخته و تحلیل رفته است، معمولاً یک شبه بهبود نخواهد یافت و افکار منحرف و منفی و همچنین افسردگی‌ها در یک چشم

برهم زدن ناپدید نخواهند شد. ما اکنون کاملاً مجاب شده‌ایم که پرقدرت‌ترین بازگرداننده و ضامن سلامتی، روال روحانی است. ما مشروب‌خوارهای قهاری که بهبود یافته‌ایم، هرکدام معجزه‌هائی در عالم سلامت روح هستیم. 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 مسائل مربوط به تندرستی بی‌اعتنا باشیم. خداوند در این دنیا اطباء، روانشناسان و متخصصین 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 روح و جسم هم‌نوعان خود کرده‌اند. به‌خاطر داشته باشید، هرچند که معجزات پروردگار شامل حال ما شده است اما هرگز نباید یک طبیب یا یک روانپزشک حاذق را دست کم گرفت، خدمات آنها در مداوای تازه‌واردان و دنباله‌گیری آن، غالباً واجب و ضروری است.

یکی از پزشکانی که قبل از چاپ این کتاب آن را مرور کرده است، استفاده از چیزهای شیرین را در موقع ترک الکل به ما توصیه کرده است، اما مسلماً این مطلب به نظر پزشک معالج بستگی دارد. به عقیده پزشک مذکور الکلی‌ها باید همیشه قدری شکلات به همراه خود داشته باشند تا از انرژی سریع آن در مواقع خستگی و ضعف استفاده کنند. او گفت بعضی شبها، ویا و میل مبهمی در الکلی بوجود می‌آید که می‌توان آن را با خوردن یک آب‌نبات ارضا کرد. بسیاری از ما متوجه گرایش خود به شیرینی شده‌ایم و آنرا مفید یافته‌ایم.

کلامی چند در مورد مسائل 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 تعجب و سرخوردگی زن و شوهر شود و اگر دلیل آنرا ندانند، احتمالاً تألمات روانی بوجود می‌آورد. بعضی از ما یک چنین تجربه‌هائی 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 تردید کرد. تجربه به ما نشان می‌دهد که این اشکال معمولاً زیاد دوام نمی‌آورد. در بعضی از موارد ممکن است برای الکی تجدید روابط دوستانه با فرزندانش مشکل باشد و ممکن است افکار جوان آنها تحت تأثیر اثرات منفی 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 که رقت‌آور است 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 شوهر را پذیرفت، هنوز ادامه یابد.

آنها به وقت خود متوجه خواهند شد که پدر مرد جدیدی است و آنرا در رفتار خود نشان خواهند داد، در اینجا است که می‌توانید آنها را برای پیوستن به مراسم دعا و نیایش صبحگاهی دعوت کنید و آنها خواهند توانست بدون تعصب و کینه در مذاکرات و گفتگوهای روزمره خانوادگی شرکت کنند. از این مرحله به بعد، پیشرفت بسیار سریع خواهد بود و غالباً نتایج شگفت‌انگیزی بدنبال این تجدید یگانگی هاست.

حال چه خانواده روال روحانی در پیش گیرد چه نگیرد، در برنامه خود الکی نباید تأثیری بگذارد و در صورتی که خیال بهبودی دارد، خود باید آنرا انجام دهد و دیگران نیز در مورد این شرایط بخصوص 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 گناه‌آفرین و فساد‌پرور می‌دانند، بنابراین شروع به غرزدن کرد و بی‌تحملی او چنان خشمی را در شوهر پدید آورد که بالاخره کارش دوباره به مستی کشیده شد.

البته دوست ما در اشتباه بود، در اشتباهی بزرگ و بالاخره 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 هیچ کس دیگری اعمال او را مورد قضاوت قرار نمی‌دهد. همسر دوست ما عاقبت متوجه شد، در جایی که بیماری جدی تر شوهرش بهبودی سریعی داشته است متوجه روی خشخاش گذاردن اشتباهی بیش نبوده است. ما سه شعار کوچک داریم که در این مورد مصداق دارد:

قدم اول را، اول بردار  
زندگی کن و بگذار زندگی کنند  
و آسان بگیر

## فصل دهم : خطاب به صاحبان کار

در میان کارفرمایان بی شماری که این روزها در بین ما وجود دارند، در اینجا از عضوی ذکر می‌کنیم که بیشتر عمر خود را در دنیای تجارت‌های بزرگ گذرانده است. او افراد بسیاری را استخدام و همین‌طور به خدمت عده زیادی خاتمه داده است و قادر است از دیدگاه یک صاحب کار، به الکلی نگاه کند. نظرات او می‌تواند در همه جا برای تمام صاحبان کار، فوق‌العاده مفید واقع شود، حال مطالب را از زبان خود او بشنوید:

من زمانی معاون شرکتی بودم که شش هزار 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 درحالی 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 او گفت فقط می‌خواستم به شما اطلاع دهم که پل، روز شنبه گذشته از پنجره هتلش در هارتفورد خود را پائین پرتاب کرد و در یادداشتی که از خود بجای گذاشته است، خاطرنشان کرده است که شما بهترین صاحب کاری 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 نامه‌ها بودم، قطعه بریده شده روزنامه‌ای از داخل پاکت بر روی میز افتاد. در زیر ستون درگذشته‌ها اسم یکی از بهترین فروشندگانی که تا آن زمان داشتم نوشته شده بود. او پس از یک دوره مشروب‌خواری دو هفتگی، لوله 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 بخاطر مشروب‌خواری اخراج کرده بودم.

یک خاطره دیگر، صدای ضعیف و ترسان زنی را بیاد می‌آورم که از ویرجینیا تلفن می‌کرد. می‌خواست بداند آیا بیمه کار شوهرش هنوز بجای خود پابرجا است. شوهرش چهار روز پیش در انبار خانه خود را به دار آویخته بود. با آنکه مرد متوفی کارمندی عالی، باهوش و یکی از بهترین مدیرانی بود که من تا بدان روز دیده بودم، مجبور شدم به خاطر مشروب‌خواری اخراجش کنم.

آری، دنیای ما، این سه مرد برجسته را از دست داد زیرا من بدانگونه که اکنون الکلیسم را درک می‌کنم، در آن زمان درک نمی‌کردم. جالب اینجاست که من نیز بعدها الکلی شدم و اگر دخالت کسی که الکلیسم را درک می‌کند 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 دربردارد اما به هدر رفتن این گونه مخارج معمولاً به نظر نمی‌آید، ما عقیده داریم دنیای تجارت متحمل زیانی می‌شود که با درک بهتر، می‌توان از آن جلوگیری کرد.

امروزه تمام صاحبان کار، اخلاقاً خود را در مورد سلامت کارمندان خود مسئول می‌دانند و سعی می‌کنند، به این مسئولیت‌ها عمل کنند اما در مورد الکلی‌ها این مطلب به خاطر درک نکردن بیماری آنها رعایت نشده است و برای صاحبان کار، الکلی‌ها اکثراً مانند یک احمق درجه یک تصویر شده‌اند. آنها گاه بخاطر تخصص کارمند و گاه بخاطر علاقه شخصی، خیلی بیشتر از آنچه که باید الکلی را در سمت خود باقی می‌گذارند. بعضی از صاحبان کار هرگونه راه علاج شناخته شده‌ای را در مورد الکلی‌ها آزمایش کرده‌اند و زیاد نیست مواردی که از خود بی‌صبری و کم‌تحملی نشان داده باشند و ما الکلی‌ها که از بهترین صاحبکاران نیز سوء استفاده کرده‌ایم، حتی اگر مورد کم‌لطفی هم قرار گرفته باشیم، باز مشکل بتوانیم از این بابت آنها را ملامت کنیم.

یک مثال می‌آورم: یک نفر از رؤسای یکی از بزرگترین بانکها که می‌داند من دیگر مشروب نمی‌خورم روزی راجع به یک کارمند عالی‌رتبه بانک خود، با من شروع به صحبت کرد. از

صحبت‌هایش فهمیدم که کارمند مذکور بدون هیچ شکی الکی است. موقعیت بسیار خوبی برای کمک بود. حدود دو ساعت در مورد بیماری الکیسم صحبت کردم و علامات و عواقب آن را نیز به بهترین شکلی که می‌توانستم تشریح کردم. مخاطبم گفت حرفهای شما بسیار جالب است اما من مطمئنم که این مرد دیگر لب به مشروب نخواهد زد. او تازه از یک مرخصی سه ماهه برگشته است، حالش کاملاً خوب است و سرحال بنظر می‌رسد. برای محکم‌کاری، هیئت امنای بانک به او گفته است که این دیگر شانس آخر اوست.

تنها جوابی که می‌توانستم بدهم، این بود که اگر این مرد طبق رویه معمول خود عمل کند، دفعه بعد خرابکاری بسیار بزرگتری به بار خواهد آورد. من احساس می‌کردم که این جریان بروبرگرد ندارد و در شگفت بودم که آیا بانک رفتار درستی با این مرد کرده است؟ پیشنهاد کردم او را به چند نفر از اعضای گروه ما معرفی کنند که شاید شانس برای بهبودی پیدا کند. خاطرنشان کردم که خود به مدت سه سال لب به مشروب نزده‌ام. در حالیکه مشکلاتی داشته‌ام که می‌توانست بین ده نفر، نه نفر از آنها را مجبور به مشروب‌خواری کند. سؤال کردم که چرا به او اجازه نمی‌دهید که حداقل داستان مرا بشنود؟ دوستم گفت نه لزومی ندارد، زیرا این مرد مجبور است بین کار و مشروب یکی را انتخاب کند و اگر اراده و جرأت تورا داشته باشد حتماً موفق می‌شود.

متوجه شدم که نتوانسته‌ام دوست بانک‌دارم را در درک مطلب یاری دهم. او نمی‌توانست باور کند که همکار عالی‌رتبه‌اش از یک بیماری شدید زنج می‌برد و من چاره‌ای نداشتم جز آنکه منتظر شوم.

بالاخره مرد مذکور دوباره مشروب خورد و اخراج شد و پس از آن بود که ما با او تماس گرفتیم. بدون آنکه زیاد بحث کند سلسله مراتبی را که به ما کمک کرده بود، پذیرفت و اکنون بدون هیچ شکی در راه بهبودیست. بنظر من مثال بالا نشان‌دهنده فقدان درک و فهم درد واقعی الکی‌هاست و نمایانگر کمبود اطلاعات در مورد طریقه برخوردی است که صاحبکار، برای حفظ منافع خود و نجات کارمند می‌تواند در پیش گیرد.

در صورتی که مایل به کمک هستید چه خود مشروب می‌خورید یا نمی‌خورید، بهر حال بهتر است مسئله خود را با این داستان

مخلوط نکنید. شما چه مشروب‌خوار قهار و یا متعادلی باشید و چه از آن پرهیز کنید در هر صورت، ممکن است نظرات فرم گرفته و حتی تعصباتی در این مورد داشته باشید. آنهایی که بطور متعادل مشروب می‌خورند ممکن است حتی از کسی که نمی‌خورد هم بیشتر در مورد الکلی‌ها منفی باشند. کسی که گاهی‌گاهی مشروب می‌خورد و با واکنش‌های خود آشنا شده است، ممکن است عقایدی در این مورد پیدا کند که درباره الکلی‌ها همیشه صادق نباشد. به عنوان یک مشروب‌خوار متعادل، شما اختیار صرف مشروب و یا خودداری از صرف آنرا در خود دارید و هر وقت که بخواهید می‌توانید آن را کنترل کنید. شما می‌توانید گاهی قدری مست کنید و روز بعد دستی بر سر و روی خود بکشید و دوباره به سرکار و زندگیتان بروید. برای شما مشروب مشکلی نیست و تعجب می‌کنید که چطور ممکن است برای دیگران باشد.

در رابطه با الکلی‌ها، ممکن است این احساس طبیعی اما آزاردهنده در انسان پیدا شود که چطور ممکن است یک نفر تا بدین حد ضعیف، احمق 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 پرونده یک کارمند الکلی، باعث مباهات انسان می‌شود. آیا این الکلی در حالت عادی فردی ممتاز، دوست داشتنی و سریع‌الانتقال نیست؟ آیا قدرت تخیل و تجسم فوق‌العاده‌ای ندارد؟ آیا وقتی که هشیار است کارمند پرکار و کاربری نیست؟ و اگر این خصوصیات را داشته باشد و مشروب نخورد ارزش ابقا شدن در شغل خود را ندارد؟ آیا درباره او هم همان انعطافی که در مورد بقیه کارمندان بیمار نشان داده می‌شود، نباید نشان داد؟ آیا او ارزش نجات دارد؟ در صورتی که جواب مثبت است، چه تصمیم شما دلیل انسانی داشته باشد، چه تجارتي و چه هر دو، پیشنهادات زیر می‌توانند برایتان مفید واقع شوند.

آیا می‌توانید این فکر را کنار بگذارید که مسئله مشروب‌خواران فقط یک عادت یا کله شقی و یا ضعیف‌النفسی است؟ اگر هنوز در این مورد مطمئن نیستند، شاید مرور دوباره فصل دوم و سوم که به تفصیل در مورد بیماری الکلیسم صحبت می‌کند، مفید باشد. شما به عنوان کارفرما احتمالاً قبل از تصمیم‌گیری

مایلید اصول کار را بدانید، در صورتی که پذیرفته‌اید که کارمندان بیمار است، آیا می‌توانید او را به خاطر اعمال گذشته‌اش ببخشید؟ آیا رفتار زشت او می‌تواند فراموش شود؟ آیا می‌توان او را قربانی افکار منحرفی دانست که از تأثیر مستقیم الکل بر روی مغز، بوجود آمده است؟

من از پزشک معروفی در شیکاگو شنیدم که در بعضی از موارد، فشار مایع بصل النخاع، در واقع باعث پارگی شریانهای مغز می‌شود. بنابراین تعجبی ندارد که الکل آنقدر غیرمنطقی است. با یک چنین مغز تب‌داری همه همینطوری می‌شوند. یک مشروب‌خوار معمولی و طبیعی، این گونه تحت تأثیر الکل قرار نمی‌گیرد و به همین دلیل انحراف فکری الکل را هم درک نمی‌کند.

کارمند شما احتمالاً سعی می‌کند خرابکاری‌های زیادی را پرده‌پوشی کند. شاید بعضی از آنها کثیف و نفرت‌انگیز باشند. ممکن است این مطلب که یک شخص ظاهراً سالم چطور می‌تواند آنقدر آلوده باشد، برای شما بسیار ثقیل به نظر برسد اما این آلودگی‌ها کلاً به هر فرم و شدتی که باشد محصول اثر غیرطبیعی الکل بر روی مغز الکل است. یک الکل که ممکن است در زمان هشیاری نمونه صداقت و درستی باشد، در دوران مشروب‌خواری مرتکب اعمال شگفت‌انگیزی می‌شود و پس از انجام آن به شدت احساس شرمندگی می‌کند اما تقریباً در تمام موارد این گونه حرکات موقتی است.

مطالب فوق بدان معنی نیست که الکل‌ها وقتی مشروب نمی‌خورند همگی صادق و درست‌کارند، البته که اینطور نیست. بعضی از آنها ممکن است خود را به شما تحمیل کنند و از حسن نیت شما سوء استفاده کنند. اگر اطمینان دارید که کارمندان خیال ترک ندارد، بهتر است او را اخراج کنید و هرچه 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 صاحب کارم نمی‌توانست باعث شود که دست از مشروب‌خواری بردارم و تا جایی 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 آشنائی من با راه حلی

که در این کتاب مشخص شده است برمی‌داشتند. شاید من پس از شش ماه سر حال و خوب به سرکار خود برمی‌گشتم.

افراد زیادی وجود دارند که مایلند 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 حتی اگر فقط 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 مورد نظر روحاً و جسماً بیمار است و بدین جهت تمایل دارید از اعمال گذشته او چشم‌پوشی کنید، بنابراین روش زیر را بعنوان نمونه‌ای در رابطه با این مسئله پیشنهاد می‌کنیم.

به او بگوئید که از مشروب‌خواریش مطلعید و او باید از آن دست بردارد. می‌توانید در مورد محسنات او صحبت کنید و بگوئید که در صورت ترک مشروب مایلید او را در سمت خود باقی بگذارید.

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 بگوئید از او دلگیر نیستید و در اینجا شاید بهتر باشد الکلیسم را به عنوان یک بیماری برایش تشریح کنید و بگوئید که به اعتقاد شما او به شدت بیمار است و شاید بیماریش کشنده باشد. از او سؤال کنید آیا مایل است بهبود پیدا کند؟ بگوئید بسیاری از الکلی‌هایی که مغزشان تخدیر و منحرف شده است، میلی به ترک ندارند او چگونه؟ آیا حاضر است برای بهبودی به هر اقدامی دست بزند، به هر کاری تن دردهد و برای همیشه دست از مشروب‌خواری بردارد؟ در صورتی که جوابش مثبت است، آیا آنرا از صمیم قلب می‌گوئید و یا در فکر گول زدن شماست و تصور می‌کند پس از استراحت و مداوا، خواهد توانست گهگاه بدون آنکه کسی بفهمد یک دو گیلاسی بزند؟ به نظر ما در مورد این مسائل باید با دقت پرس و جو کنید و مطمئن شوید که شما و خودش را فریب نمی‌دهد.

عنوان کردن این کتاب به خود شما بستگی دارد. اگر فکر می‌کنید مشغول وقت‌کشی است و هنوز در فکر آنست 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 سروکار 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 مطمئن شدید شخص مورد نظر مایل است بهبود یابد و آمادگی انجام هرکاری 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 به تازگی از یک دوره مشروب‌خواری فارغ شده‌اند، مداوای جسمی مطلوب و شاید ضروری باشد. مطالب مربوط به مداوای جسمی، مسلماً باید به پزشک شما واگذار شود و هر طریقه‌ای که در پیش گرفته شود فرقی نمی‌کند. منظور خنثی کردن اثرات الکل در بدن و مغز است. در صورتی که این مطلب به دست شخص صلاحیت داری سپرده شود، بندرت به زمان و یا مخارج زیاد نیاز دارد. با وجود آوردن این شرائط، بیمار پیشرفت بهتری خواهد داشت زیرا عطش مشروب از میان می‌رود و فکر هم شروع به کار خواهد کرد. پس از درمیان 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 صورتیکه 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 دروناً و قلباً باید تغییر کند. برای خلاصی از مشروب‌خواری دگرگونی دید و فکر لازم است. همه 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 می‌روند.

حال آیا شما از هر جهت اطمینان دارید که شخص مورد نظر توانائی بهبود یافتن را دارد؟ اکنون که صحبت از اعتماد

به میان آمده است، آیا شما می‌توانید مسئله او را کاملاً خصوصی تلقی کنید و در مورد اعمال گذشته و اقدامات درمانی آینده‌اش بدون اجازه او هرگز با کسی صحبت نکنید؟ بهتر است این مطالب را پس از مراجعت با او در میان بگذارید.

دوباره بر سر موضوع بحث کتاب برگردیم، در این کتاب پیشنهاداتی مطرح شده است که کارمند الکی می‌تواند بوسیله آن مشکل خود را حل کند. بعضی از این ایده‌ها برای شما نوظهورند و شاید شما زیاد با طریقه پیشنهادی ما موافق نباشید. پیشنهاد ما به هیچ وجه به عنوان حرف آخر در مورد این موضوع عرضه نمی‌شود، تنها چیزی که ما می‌دانیم اینست که در مورد ما ثمربخش بوده است. از همه این حرف‌ها گذشته آیا برای شما نتیجه، مهمتر از طریقه و متد نیست؟ کارمند شما بهر حال حقیقت تلخی را در مورد الکیسم خواهد آموخت و حتی اگر راه حل ما را هم دنبال نکند، آگاهی از این مطلب به هیچ وجه لطمه‌ای به او نخواهد زد.

در دوران مداوا پیشنهاد می‌کنیم توجه دکتر 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 حالت 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 آنرا به او تکلیف نکند، او خود باید برای خود تصمیم بگیرد.

شما ممکن است شرط ببندید که در اثر طرز برخوردی که در پیش گرفته‌اید و مطالب محتوی 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، درصد موفقیت راضیتان خواهد کرد. ما تعدادمان در حال ازدیاد و کارمان در حال توسعه است. امیدواریم کارمندان را در آینده با ما در تماس بگذارید 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 که می‌تواند مشکلات خود را به راحتی با شما در میان بگذارد و شما

هرچه را که او بگوید درک می‌کنید و از او ناراحت نمی‌شوید، در آن صورت می‌توانید امیدوار باشید که بهبودیش با سرعت مطلوبی آغاز شده است.

در جریان اینگونه مکالمات، اگر کارمندان از موضوع ناراحت‌کننده‌ای 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 قر زدن بهترین مشتریان شما بوده است. در واقع اگر او راه حل 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 بسته به آنها نگاه کنید، به رویشان قلم بکشید و از نو شروع کنید؟ در صورتی که بدهکار است، شاید شما مایل باشید آنرا برایش قسط‌بندی کنید.

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

بزرگترین دشمن ما الکلی‌ها دلخوری، حسادت، غبطه، احساس عجز و ترس است. در کسب و کار چشم و هم‌چشمی و رقابت وجود دارد و سیاست بازی‌های محیط کار از آن سرچشمه می‌گیرد. گاه ما الکلی‌ها تصور می‌کنیم مردم می‌خواهند زیرپای ما را خالی کنند که در بیشتر مواقع به هیچ وجه واقعیت ندارد اما بعضی‌ها گاه از مشروب‌خواری ما بعنوان حربه‌ای استفاده کرده‌اند.

مثلاً در یک مورد شخص بدخواهی مرتباً شوخی‌های دوستانه‌ای راجع به مشروب‌خواری یک الکلی می‌کرد و بدین طریق مودبانه مطالب مغرضانه 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 مطالب طبیعتاً شانس بهبودی

الکلی را کمتر می‌کنند. صاحب کار یا رئیس مربوطه در بسیاری از موارد می‌تواند از قربانی شدن کارمند خود جلوگیری کند، البته یک رئیس نمی‌تواند بین کارمندان خود تبعیض قائل شود اما همواره می‌تواند کارمند خود را در مقابل تحریک بی‌جهت و انتقاد غیرمنصفانه حمایت کند. الکلی‌ها معمولاً مردمی پرانرژی هستند. آنها هم در کار زیاده‌روی می‌کنند و هم در تفریح. کارمند شما نیز مسلماً با کار زیاد، در حال جبران گذشته‌ها است. 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 و شاید لازم باشد شما به خواسته 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 این گونه 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 بهبودیافته رده‌های پائین اداری، بهتر می‌توانند با کارمندان ارشد صحبت کنند و از آنجا که در سطح کاملاً متفاوتی از زندگی هستند در نتیجه از این مسئله سوء استفاده نمی‌کنند.

در این مرحله شما می‌توانید به کارمند خود اطمینان کنید. در اثر تجربه 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. او می‌داند که زنده ماندنش بستگی به صداقتش دارد. کارمندان از دانستن اینکه شما در مورد او افکار منفی ندارید، به او مشکوک

نیستید و برای مصونیتش در برابر وسوسه مشروب، تعیین تکلیف نمی‌کنید، سپاسگزار خواهد بود.

او در صورتی که برنامه بهبودی خود را با جدیت دنبال کند، به هر جا که کارش ایجاب کند 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 بهبود 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 ادا 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 دعوائی 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، مشروبوخواری را که مدتها پیش باید اخراج می‌شد و یا موقعیت بهبودی برایش فراهم می‌آمد، همچنان در سمت خود حفظ می‌کنند و با این کار حتی موقعیت خود را به خطر می‌اندازند.

پس از مطالعه این کتاب، یک رئیس دایره می‌تواند برای مثال به کارمند خود بگوید: آیا می‌خواهی دست از مشروبوخواری برداری یا نه؟ هر بار که مشروب می‌خوری مراد در معذوریت قرار می‌دهی که نه در مورد من و نه در مورد سازمان ما منصفانه است. من مطالبی راجع به الکلیسم آموخته‌ام. الکلیسم یک بیماری مهلک است و اگر تو الکلی باشی که از رفتارت هم همین‌طور پیدا است، سازمان ما مایل است به تو کمک کند تا مشکل خود را حل کنی و اگر تمایل داشته باشی راه نجات 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 مشروبوخواری دست برداری، به نظر من بهتر است از شغل خود استعفا دهی.

ممکن است رؤسای دواير سازمان شما، با مطالب این کتاب هم عقیده نباشند، نیازی هم ندارند و معمولاً نباید این کتاب را به زیردستان الکی خود نشان دهند اما حداقل خود مشکل الکیسم را درک می کنند و دیگر قول و قرارهای توخالی زیردستان الکی گمراهشان نخواهد کرد. آنها خواهند توانست در مورد اینگونه کارمندان تصمیم گیری بجا کنند و دیگر دلیلی برای سرپوش گذاردن بر روی مشکل الکی های زیردست خود نخواهند داشت.

خلاصه تمام این مطالب اینست: هیچکس نباید به خاطر الکی بودن اخراج شود و در صورتی که تمایل به ترک داشته باشد، لازم است فرصت بهبودی در اختیارش گذارده شود، اما در صورتی که نمی خواهد و یا نمی تواند ترک کند باید اخراج شود. در مورد این مطلب، استثنای زیادی وجود ندارد.

به نظر ما این طرز برخورد و رویه نتایج مثبتی دارد، این کار امکان بهبودی یک کارمند خوب را فراهم می کند و شک و شبهه را برای اخراج کسانی که نمی خواهند و یا نمی توانند ترک کنند از شما دور می کند. ممکن است الکیسم، زیانهای هنگفتی به سازمان شما زده باشد و به خاطر اتلاف وقت و از دست دادن کارمندان سابقه دار خود ضررهای فراوان دیده باشید. امیدواریم پیشنهادات ما بتواند در مورد این گونه هرزروپها که گاه سنگین است، شما را یاری دهد. ما فکر می کنیم تشویق کردن شما در جلوگیری از هرزروپها و فرصت دادن به کارمندان باارزشتان کار عاقلانه ایست.

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 ما حکم می کند که در زندگی و عادات کارمندان خود دخالت نکنیم اما اگر کارمندی آنقدر مشروب بخورد که در کارش اثر بگذارد، اخراجش می کنیم. من نمی دانم شما چطور ممکن است بتوانید کمکی به ما بکنید، همانطور که می بینید ما مشکلی به نام الکیسم در این سازمان نداریم و همین سازمان هرساله میلیونها دلار صرف تحقیقات می کند و قیمت تمام شده آنها هم به دقت و با ارقام اعشاری محاسبه می شود. 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 تجارتي، به کارمندان خود

واقعاً توجه می‌کند اما در مورد الکلیسم، چه بگوئیم اصلاً باور نمی‌کند که چنین مشکلی وجود داشته باشد.

شاید این دید و طرز تفکر همگانی باشد. آن عده از ما که زندگی کاری و تجارتي را سالها تجربه کرده‌ایم، حداقل از زاویه دید یک الکلی، به عقیده صادقانه این مرد محترم لبخند می‌زنیم. اگر او می‌دانست که الکلیسم چقدر در سال برایش خرج برمی‌دارد، احتمالاً دچار شوک می‌شد. مؤسسه آنها به احتمال زیاد الکلی‌ها و افراد مستعدی را در زیر چتر حمایت خود دارد. ما اعتقاد داریم که رؤسای سازمانهای بزرگ، اکثراً از مقیاس شیوع این مشکل بی‌اطلاع 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 الکلی‌ها به عنوان مردمی آشفته و بیمار یاد شده است. اما آنچه که دوست عزیز ما، معاون آن سازمان در نظر داشت مشروبخواران دائم‌الخمر و یا مستان پسر و صدا بوده‌اند که البته در مورد آنها سیاست سازمان مذکور بدون شک مناسب است اما معاون محترم بین اینگونه مردمان و الکلی‌ها تفاوت قائل شده است.

انتظاری نیست که وقت و توجه بیش از حد صرف کارمند الکلی شود. کارمندی 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 دعاگوی شما خواهد بود.

من اکنون خود سازمان کوچکی تأسیس کرده‌ام و دو نفر از کارمندانم الکلی هستند، آنها به اندازه پنج فروشنده 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.



## فصل یازدهم: چشم انداز آینده

برای بیشتر مردم عادی مشروب خوردن مفهومی، مصاحبت، معاشرت و تصورات و خیالات خوش رنگ است. مشروب مردم را از دل واپسی، یکنواختی و تشویش آزاد می‌کند. احساس زندگی لذت بخشی با دوستان بوجود می‌آورد و فرد حس می‌کند که زندگی زیباست اما در دوران آخر مشروب‌خواری 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. وسوسه پیدا کردن یک معجزه جدید برای کنترل مشروب‌خواری، رویای رقت‌انگیز و دردآوری شده بود. ما هرچه بیشتر سعی می‌کردیم، با ناکامی بیشتری روبرو می‌شدیم. هرچه مردم ما را کمتر تحمل می‌کردند، ما از اجتماع و زندگی بیشتر دور می‌شدیم. وقتی ما به بندگی «الکل شاه» درآمدیم و ساکنان لرزان دنیای دیوانه او شدیم، ابر سرد تنهائی 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 سهمگین سرنوشت، وحشت، سردرگمی، عجز و یأس روبرو می‌شدیم. مشروب‌خواران سرخورده مفهوم این سطور را به خوبی درک می‌کنند!

گاهی اوقات مشروب‌خوار قهاری که مدتی مشروب نخورده است احتمال دارد بگوید: «من اصلاً دلم برای مشروب خوردن تنگ نشده، هم سالم بهتره، هم بهتر کار می‌کنم و هم بیشتر بهم خوش می‌گذره» بعنوان مشروب‌خواران گرفتار سابق، ما به این لطیفه لبخند می‌زنیم.

دوست ما مثل کودکی است که در تاریکی از ترس سوت می‌زند تا بلکه روحیه خود را تقویت کند. او خود را گول می‌زند و باطناً و در صورتی که بتواند قصر در رود، حاضر است بخاطر چند بطر مشروب، هر قیمتی را بپردازد. او هنوز بازیهای سابق را تکرار

می‌کند، زیرا از هشیاری 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. آنوقت است که با تنهایی بصورتی که تعداد کمی با آن آشنا هستند آشنا می‌شود و خود را بر لبه 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 بگوئید: «بسیار خوب، من آماده‌ام اما آیا قرار است زندگی‌مانند بعضی از پرهیزکارانی که می‌بینم، خشک و بی‌روح و یکنواخت باشد؟ من می‌دانم که باید بدون مشروب زندگی کنم اما چطور می‌توانم؟ آیا چیز بدر بدبخوری دارید که بتواند جای آنرا پر کند؟»

بلی، برای الکل جانشینی وجود دارد، جانشینی به مراتب بالاتر و آن عضویت در انجمن الکی‌های گمنام است. در آنجا شما از دلواپسی، یک نواختی و تشویش آزاد می‌شوید. تخیلاتتان پرمی‌گشاید و زندگی سرانجام مفهوم پیدا می‌کند. بهترین و رضایت‌بخش‌ترین سالهای زندگی شما در مقابل شماست 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. الکی‌های زیادی در نزدیکی شما وجود دارند که مانند سرنشینان یک کشتی شکسته، بدون آنکه از دستشان کاری برآید به مرور می‌میرند و نابود می‌شوند. اگر شما ساکن شهر بزرگی هستید، صدها نفر از این‌گونه افراد را می‌توانید در اطراف خود پیدا کنید. چه ثروتمند و چه فقیر، چه بالا و چه پائین، آنها اعضاء و دوستان آینده الکی‌های گمنام هستند. شما در میان آنها دوستان ابدی خواهید یافت و بوسیله 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. آنوقت است که شما با مفهوم از خودگذشتگی آشنا می‌شوید و به خاطر نجات دیگران در باز یافتن دوباره زندگی‌شان، فداکاری‌ها خواهید کرد و به معنای واقعی «همسایه خود را مانند خود دوست بدار» پی خواهید برد.

ممکن است ظاهراً این طور 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 ناامیدی و بدننامی 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 آنرا آرزو کنید و بدان اولویت دهید و آماده بهره‌گیری از تجربه ما 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 پیشنهادهاتش را دنبال کنند. ما اطمینان داریم که بسیاری از آنها پس از بپاخاستن از بستر خود، به یاری مبتلایان دیگر خواهند شتافت و شاید بدین ترتیب انجمن الکلی‌های گمنام در هر شهر و دهکده‌ای شکوفا شود و پناهگاه کسانی باشد که بدنبال راه نجاتند.

در فصل پنجم «چگونگی عملکرد» شما ایده‌هایی در مورد روش ما برای بازگرداندن دیگران به سلامتی کسب کردید. حال فرض می‌کنیم که 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 نمایش چشم‌انداز آینده، مرور تاریخچه رشد انجمن ما است.

سالها پیش، (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 جروبحث به دعوا کشیده می‌شود و معامله سر نمی‌گیرد. سرخورده و نگران از بی‌اعتباری و افلاس، دوست ما که بیش از چند ماه از هشیاریش نمی‌گذشت و هنوز جسماً ضعیف بود، احساس می‌کند که موقعیت خطرناکی دارد و بهتر است کسی را بیابد که با او صحبت کند، اما چه کسی؟

در بعد از ظهر 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 بارقشنگی 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 حرف زدن 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 نوشابه غیرالکی دل خود را خوش کند؟ ناسلامتی شش ماه بود که هشیار بود. شاید حالا دیگر می‌توانست از پس یکی دو گیلان برآید. بیشتر از آنهم نخورد! ترس برش داشت. احساس کرد یخ زیرپایش در حال آب شدن است. دوباره همان وسوسه غافلگیرکننده و قدیمی گیلان اول، به سراغش آمده بود. ستون فقراتش شروع به لرزش کرد. به سرعت روی خود را بطرف دیگر راهرو برگرداند و به سوی تابلوی اعلانات کلیساهای منطقه، راه افتاد. صدای جمعیت خوش گذران بار و طنین موسیقی هنوز به گوش می‌رسید. پیش خود فکر کرد، مسئولیت‌هایم چه می‌شوند، به سر خانواده‌ام چه می‌آید، تکلیف الکی‌هایی که نمی‌دانند چگونه بهبود یابند و خواهند مرد چه خواهد شد. آها، بلی آن الکی‌ها، بطور قطع الکی‌های زیادی باید 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 شکرگزاری به درگاه خدا، نام یکی از کلیساهای تابلوی اعلانات را انتخاب کرد و قدم به داخل باجه تلفن گذارد. 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 پائین‌ترین و آخرین مراحل مأیوس‌کننده الکیسم، شدیداً 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 مأیوسانه 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 الکلی بودن را کاملاً درک کند.<sup>۱</sup> پس از اینکه دوست ما تجربیات خود را با این شخص در میان گذارد، اعتراف کرد که با وجود سعی فراوان، نیروی اراده‌اش نمی‌تواند او را زیاد از مشروب، دور نگاه دارد. اولزوم یک تجربه روحانی را پذیرفته بود و آنرا 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 الکلی‌ها تصور می‌کرد فقط چند نفری داستان او را می‌دانند! می‌گفت چرا باید در مقابل کسانی که ممر درآمد من هستند احمقانه به گرفتاری‌های خود اعتراف کنم، باقیمانده کسب و کار خود را به آتش کشم و خانواده خود را بیشتر عذاب دهم؟ او حاضر به هر کاری بود بجز این کار.

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

---

۱ - این داستان ملاقات اول بیل و دکتر باب است. داستان بیل در اول کتاب آمده است و داستان دکتر باب در آخر کتاب خواهد آمد.

با نوع کاری که داشت، اما 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 وزنه بزرگی در اجتماع خود تبدیل شده است و مشکلات اصلی سی سال مشروب‌خواریش 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 بوسیله 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، بدمستی در اینجا بستری است که دو نفر از پرستارها را کتک زده است. وقتی مشروب می‌خورد اصلاً سر از پا نمی‌شناسد اما درهشیاری مرد بسیار خوبی است. ظرف شش ماه گذشته هشت بار 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.»<sup>۱</sup>

خوب، در اینجا یک الکلی تمام عیار وجود داشت اما به نظر نمی‌رسید که وضعیت چندان امیدوارکننده‌ای داشته باشد. بهره‌گیری از اصول روحانی در مورد اینگونه مسائل، آنطور که اکنون قابل درک است در آن دوران نبود. با اینحال یکی از دو دوست به سرپرستار می‌گوید، او را به یک اطاق خصوصی ببرید تا ما برسیم.

دو روز بعد عضو آینده الکلی‌های گمنام، با چشمان بی‌نورش به دو نفر غریبه‌ای که در کنار تخت او نشسته بودند خیره شده بود. می‌پرسید: «شما که هستید، چرا مرا به یک اطاق خصوصی آورده‌اند؟ من همیشه در قسمت عمومی بیمارستان بستری می‌شدم.»

۱ - این داستان ملاقات اول بیل و دکتر باب با نفر سوم الکلی‌های گمنام است و نتیجه آن تشکیل اولین گروه در اکرون اوهایو در سال ۱۹۳۵ بود.

یکی از ملاقات کنندگان می‌گوید ما راه حلی برای مرض مشروب‌خواری تو داریم. درحالی که یأس و ناامیدی بوضوح در چهره مرد 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 دیگر می‌ترسم از در بیمارستان بیرون بروم من اصلاً از این قضیه سردر نمی‌آورم.

این دو دوست به مدت یک ساعت از تجربه مشروب‌خواری خود برای بیمار صحبت کردند و بیمار مرتباً در وسط حرف آنها می‌گفت من هم همینطور، من هم همینطور، من هم همینطور مشروب می‌خورم.

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 درباره جوّ فکری قبل از گیلاس 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 حرفهائی 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 آینده الکلی‌های گمنام تعجب می‌کرد که آنها به چه می‌خندیدند. این دو دوست تجربه 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 داشتم اما درد مرا درمان نمی‌کرد. من در صبح روزهای که تقاص بدمستی شب قبل را پس می‌دادم بارها دعا کردم و قسم خوردم که دیگر هرگز لب به مشروب نزنم اما قبل از آنکه ساعت به نه برسد، دم دوباره توی خمره بود. در روز بعد مرد بستری با خود فکرهايش را کرده بود و قدری پذیرا تر به نظر می‌رسید. می‌گفت شاید شما درست می‌گوئید و هرکاری از خدا برمی‌آید اما زمانی که من سعی می‌کردم به تنهایی با مسئله مشروب‌خواری بجنگم، خدا کمک چندانی نکرد.

در روز سوم او زندگی خود را به دست آفریدگار سپرد و رضایت خود را برای انجام هرکاری که لازم باشد اعلام کرد. آن روز همسر دوست جدید ما به ملاقاتش آمد و با اینکه هنوز جرأت نمی‌کرد نسبت به وضع شوهر خود اظهار امیدواری کند اما متوجه شد تغییراتی در او پدید آمده است. آری تجربه روحانی دوست ما شروع شده بود. همان روز بعد از ظهر 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 جزئی 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 جون ۱۹۳۵) این مرد دیگر هرگز دست به مشروب نزد و تبدیل به یک عضو محترم و مفید اجتماع شد. او به مردان زیادی در راه بهبودی کمک کرد و برای کلیسایی که مدتها از آن غائب بود منبع قدرتی شد.

بدین ترتیب تعداد این گروه در آن شهر به سه نفر رسید. آنها حس کردند باید آنچه را که پیدا کرده‌اند با دیگران سهیم شوند و الا از میان خواهند رفت. پس از چند بار کوشش بی‌نتیجه، بالاخره نفر چهارم پیدا شد و از طریق دوستی که از جریان ما خبردار شده بود با ما آشنا شد. این جوان بی‌بندوبار 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 اینحال موافقت کرد که به بیمارستان برود و در همان اطاقی که دوست وکیل ما چندی پیش در آن بود، بستری شد.

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 می شوم که گویا بزرگترها در این مورد حق داشته اند. 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 تازه وارد را به جا گذاشت و به شهر خود مراجعت کرد. این مردان چیز کاملاً نو و تازه ای در زندگی پیدا کرده بودند و می دانستند که برای حفظ آن باید به الکلی های دیگر کمک کنند اما به مرور این امر به صورت محرکی ثانوی درآمد و با سروری که ثمره ایشار است توأم شد. آنها خانه و امکانات محدود خود را در اختیار دوستان مبتلا گذاشتند و با خوشحالی وقت اضافه خود را به آنها دادند. این مردان در تمام ساعات شبانه روز آماده بودند تا تازه واردان 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 خانواده شخص مبتلا را با زندگی معنوی آشنا کنند، تا بلکه لااقل آنها از رنج و دلهره خلاص شوند.

پس از هجده ماه آنها موفق شدند هفت نفر دیگر را به گروه خود اضافه کنند. آنها مرتباً با یکدیگر در رفت و آمد بودند. به ندرت اتفاق می افتاد که شبی این مردان و زنان گرد هم نیایند. آنها خوشحال از خلاصی خود، دائماً در این فکر بودند که چطور می توانند کشف خود را با تازه واردان در میان بگذارند. سوای گردهمائی های خودمانی، به مرور مرسوم شد در یک شب هفته جلسات مخصوصی تشکیل دهند تا هرکس که مایل به زندگی در روال معنوی است بتواند در آن شرکت کند. به اضافه معاشرت و دوستی، هدف اصلی این جلسات بوجود آوردن محیط و وقتی بود که تازه واردان بتوانند مشکلات خود را بدانجا بیاورند و مطرح کنند.

به مرور کار ما مورد توجه غیرالکلی ها قرار گرفت. یک زن و شوهر خانه بزرگ خود را در اختیار گروه عجیب و غریب ما قرار دادند. این زن و شوهر بعدها آنچنان مجذوب شدند که خانه مذکور را وقف کار ما کردند. زنهای بلا تکلیف زیادی به این خانه آمدند، آنها با زنهای دیگری که دردشان را می فهمیدند آشنا شدند و از زبان شوهران این زنها، داستانی

را که برسرالکی‌ها می‌آید 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 آستانه آن قدم به دنیای آزاد گذاردند.

الکی‌های بسیاری در این خانه به جواب سئوالهای خود رسیدند و جذب ساکنان این خانه شدند، ساکنانی که به بدبختی‌های خود می‌خندیدند و بدبختی‌های آنها را نیز درک می‌کردند. الکی‌ها، شدیداً تحت تأثیر کسانی که در بیمارستان به ملاقات آنها می‌آمدند قرار می‌گرفتند و بدین جهت پس از آمدن به آن خانه و شنیدن داستانهای شبیه داستان خود، فوراً تسلیم می‌شدند. احساسی که در خطوط چهره زن‌ها خوانده می‌شد و حالت غیرقابل توصیفی که در نگاه مردان وجود داشت، به اضافه جو هیجان‌آور آن محیط پرانرژی، همه با هم به تازه وارد مزده می‌دادند که عاقبت بهشت را پیدا کرده است.

در اینجا یک راه حل عملی برای مشکلات تازه وارد وجود داشت. هیچ احساس مخالفی از کسی دیده نمی‌شد. تشریفات در کار نبود. همگی ساکنان، از تساوی واقعی برخوردار بودند و حالت درک و پذیرش بی‌غل و غش این مردمان، کشش غیرقابل مقاومتی داشت.

تازه‌وارد و همسرش در زمان ترک آن خانه، از فکر اینکه خواهند توانست به دوستان مبتلا و خانواده‌هایشان کمک کنند، در پوست 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 حقیقت والا و خالق مهربان و پر قدرت خود را تجسم کنند.

حال دیگر این خانه گنجایش آن همه تازه وارد را که تعدادشان به شصت تا هشتاد نفر در هفته می‌رسد ندارد. الکی‌های زیادی از دور و نزدیک به طرف این خانه جذب می‌شوند. خانواده‌های زیاد از شهرهای اطراف به آنجا می‌آیند. در یکی از محلاتی

که با ما سی مایل فاصله دارد پانزده نفر از الکلی‌های گمنام زندگی می‌کنند. فکر می‌کنیم روزی تعداد آنها از صدها هم تجاوز کند.<sup>۱</sup>

زندگی ما الکلی‌های گمنام، فقط شرکت در جلسات و ملاقات بیماران نیست، بلکه جبران گذشته‌ها، کمک در رفع اختلافات خانوادگی دیگران، وساطت میان فرزندان مغضوب و والدین و در صورت لزوم کار پیدا کردن و پول قرض دادن به یکدیگر، از جمله کارهای روزمره زندگی ما است. از نظر ما هیچکس آنقدر بی‌اعتبار و خراب نیست که نتوان با آغوش باز به او خوش آمد گفت، البته اگر جدی باشد. ما اختلاف طبقاتی و رقابت و حسادت را با لبخند از میان می‌بریم. مائی که در کشتی مشترکی به سنگ خورده‌ایم، مائی که در زیر پرچم یک خدا متحد شده‌ایم و مائی که قلب و فکر خود را معطوف رفاه دیگران کرده‌ایم، دیگر به آن مسائلی که برای بعضی از مردم مهم است اهمیت نمی‌دهیم. در شهرهای شرق آمریکا هم، همین اتفاقات با شرائطی متفاوت در جریان است.

در یکی از این شهرها، بیمارستان معروفی برای الکلی‌ها و معتادان مواد مخدر وجود دارد، شش سال پیش یکی از اعضای ما 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، عقیده خویش را نسبت به کار ما با ما در میان گذاشت.

این پزشک مرتباً راه ما را به بیماران خود توصیه می‌کند و از آنجا که از زیر و بم کار ما آگاه است، افرادی را انتخاب می‌کند که آمادگی و توان بهبودی را با شرائط روحانی داشته باشند و بسیاری از ما که بیماران سابق این بیمارستانیم برای کمک به آنجا می‌رویم. در این شهر جلسات غیررسمی نیز به همان صورتی که قبلاً توضیح دادیم تشکیل می‌شود و تعداد زیادی در آن شرکت می‌کنند و همان زود آشنائی‌ها و همان تشریک مساعی‌هایی که در آن شهر غربی پیدا می‌شد، در اینجا هم وجود دارد. ما رفت و آمد

۱ - این کتاب در سال ۱۹۳۹ نوشته شده است.

زیادی در بین این دو شهر داریم و مبادلات بسیار مفیدی را در آینده پیش بینی می‌کنیم. آرزو داریم روزی تمام همسفران الکی‌ها، انجمنی در محدوده خود پیدا کنند، این آرزو اکنون تاحدی به حقیقت پیوسته است. بسیاری از ما در کار فروش 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 گروه‌هایی شرکت می‌کنند. با این عمل، هم دست کمکی به گروه‌های کوچک داده می‌شود و هم اغواگری و سوسه‌هایی که بر سر راه مسافر سبزی می‌شود او را دیگر منحرف نخواهد کرد. در مورد این مطالب می‌توانید از اعضای که زیاد مسافرت می‌کنند سؤال کنید.<sup>۱</sup>

بدین ترتیب عده ما زیادتر و زیادتر شده است. 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 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 می‌گوئید، حال خوشی که ندارم، تنها هم که هستم، پس چطور ممکن است بتوانم اینکار 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، کپیه کردن چیزی که ما بدان توفیق یافته‌ایم، فقط نیاز به تمایل، صبر و تلاش دارد.

چندی پیش یکی از اعضای انجمن ما به شهرک بزرگی نقل مکان کرد، هنوز چند هفته‌ای بیشتر از اقامت او در آنجا نگذشته بود که متوجه شد، احتمالاً درصد الکی‌های آن منطقه در هر کیلومتر مربع، حتی از شهرهای بزرگ هم بیشتر است. این داستان

۱ - به خاطر داشته باشید که کتاب در سال ۱۹۳۹ نوشته شده است. در سال ۱۹۹۰ تعداد گروه‌ها به ۸۸/۰۰۰ در ۱۳۴ کشور مختلف رسیده است.

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 به عهده گرفته بود، در میان گذاشت. این روانپزشک ضمن ابراز علاقه نسبت به مسئله، بسیار مشتاق یافتن هرگونه راه حل قابل اجرایی بود، بنابراین از دوست ما سؤال کرد که آیا برنامه‌ای در نظر دارد؟

پس از شنیدن داستان دوست ما، دکتر تحت تأثیر قرار گرفت و پذیرفت که بطور آزمایشی روش ما را در بین بیماران الکلی خود و بعضی از بیماران الکلی 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 سروکارشان 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 تجربه ما نشان می‌دهد که بیشتر از نیمی از کسانی که با ما تماس می‌گیرند، به عضویت الکلی‌های گمنام درخواهند آمد. وقتی چند نفر از الکلی‌های این شهرک، 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 شهرک که می‌توانند و می‌خواهند بهبود یابند موقعیت و امکان بهبودی فراهم نشود، این جریان همچنان ادامه پیدا خواهد کرد.

شما هنوز هم ممکن است بگوئید، اما من از مزایای تماس مستقیم با نویسندگان کتاب بی‌بهره‌ام. در این مورد ما زیاد مطمئن نیستیم. جواب آن در دست خداست. بنابراین بخاطر 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.<sup>۱</sup>

کتاب ما فقط و فقط جنبه پیشنهادی دارد، ما می‌دانیم که بسیار کم می‌دانیم، اما خداوند مرتباً اسرار بیشتری برای شما و ما فاش خواهد کرد. در دعای سحر از او سؤال کنید که امروز چطور می‌توانم به کسی که هنوز بیمار است کمک کنم؟

اگر حساب و کتابتان درست باشد، جواب خواهد رسید. اما واضح است که از جیب خالی نمی‌توان بخشش کرد. رابطه خود را با پروردگار درست کنید تا رویدادهای عظیمی در زندگی شما و دیگران پدید آید. آری، اینها واقعیات بزرگ زندگی ما هستند.

ای دوست، خود را به خدائی که درک می‌کنی بسیار، قصورت را به او و هم‌نوعانت اقرار کن، خرابیهای گذشته را جبران نما و از آنچه که بدست می‌آوری ایثار کن و به ما بپیوندد. ما در مجمع روحانی همراه توایم و در مسیر سرنوشت خیرت، بطور قطع با بعضی از ما ملاقات خواهی کرد. خدا یار و نگهدار است.

## کابوس دکتر باب

دکتر باب یکی از دو مؤسس الکی‌های گمنام است و تاریخ تأسیس جمعیت ما، از زمان هشیاری او در دهم جون سال ۱۹۳۵ شروع شده است. او در سال ۱۹۵۰ دنیا را بدرود گفت.

دکتر باب در طول دوران هشیاری 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 ایگناتیا (Ignatia) که یکی از نزدیکترین دوستان جمعیت ما است در بیمارستان سنت توماس شهر اکرون در ایالت اوهایو دکتر باب را دستکاری می‌کرد.

من در یک دهکده کوچک هفت هزار نفری در ایالت نیوانگلند بدنیا آمدم، تا آنجا که به یاد دارم سطح اخلاق منطقه ما از حد معمول بسیار بالاتر بود، هیچگونه مشروبی حتی آبجو در فروشگاه‌های دهکده ما پیدا نمی‌شد. مگر در فروشگاه مرکزی دولتی و فقط در صورت متقاعد کردن مسئول فروشگاه به نیاز مبرم، امکان تهیه نیم بطر مشروب وجود داشت و در غیر این صورت 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 غیر قابل اعتماد و نامعقول تلقی می‌شدند. در منطقه ما هزار کلیسا و مدرسه بود و من تحصیلات اولیه خود را در آنجا شروع کردم.

پدر من به یک کار تخصصی اشتغال داشت و مرد قادری 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 بوجود آمدن احساس خودخواهی در من می شد. احساسی را که رل مهمی در شکل گرفتن الکلیسم در من بازی کرد.

از زمان کودکی تا دوران دبیرستان تقریباً مجبور بودم به کلیسا، کلاس انجیل یکشنبه صبح، موعظه یکشنبه، کلاس دوشنبه شب و گاه مراسم دعای عصر چهارشنبه بروم. این مطالب باعث شدند بالاخره تصمیم بگیرم که هر وقت از زیر سلطه والدینم خارج شوم دیگر هرگز قدم به کلیسا نگذارم و تا چهل سال برای این تصمیم خود باقی ماندم، به جز در مواردی که رفتن به کلیسا می توانست به ضررم تمام شود.

پس از دبیرستان به مدت چهار سال به یکی از بهترین دانشکده های کشور رفتم. در آنجا مشروب خوردن مانند یک درس اصلی مجزا دنبال می شد و به نظر می رسید که همه در آن شرکت داشتند. من هر روز بیشتر و بیشتر می خوردم و از آن لذت فراوانی می بردم و ناراحتی بدنی و مالی چندانی هم برایم به بار نمی آورد. در صبح روز بعد از مشروب خواری ظاهراً من بهتر از بقیه قادر بودم دوباره سرپا شوم، در صورتی که رفقای هم پیاله ام از بدشانسی و یا شاید خوش شانسی شدیداً دچار حالت تهوع می شدند. من در تمام دوران زندگی حتی یکبار هم سردرد نگرفته ام و این باعث می شود که فکر کنم تقریباً از اول الکلی بوده ام. بنظر می رسد که تمام زندگیم بدون توجه به حقوق، خواسته ها و خواهشهای دیگران فقط صرف جواب گوئی به امیال خودم می شد. این طرز تفکر در طول زمان به مرور در من شدیدتر می شد. بالاخره دانشکده را تمام کردم، از دید همکلاسان هم پیاله ام فارغ التحصیل برجسته ای بودم اما رئیس دانشگاه در این مورد نظر دیگری داشت.

پس از آن به مدت سه سال شروع به کار برای یک مؤسسه بزرگ تولیدی کردم و در شهرهای بوستون، شیکاگو و مونترال فروشنده وسایل راه آهن، انواع موتورهای بنزینی و وسایل سنگین آن شرکت بودم.

در این سالها تا آنجا که جیبم اجازه می داد مشروب می خوردم و هنوز تقاص چندانی بابت مشروب خواری هایم پس نمی دادم اما گاهگاهی صبحها دچار رعشه های خفیفی می شدم.

در تمام مدت سه سال، فقط یک نصف روز کارم به خاطر مشروب‌خواری به هدر رفت. حرکت بعدی من تحصیل پزشکی بود و در یکی از بزرگترین دانشگاه‌های کشور ثبت نام کردم. مشروب‌خواری را با شدتی بیشتر از گذشته دنبال می‌کردم. از آنجا که ظرفیت زیادی برای صرف آبجو داشتم در یکی از گروه‌های مشروب‌خواری به عضویت انتخاب شدم و به زودی به صورت یکی از اعضای برجسته آن درآمدم، بسیاری از روزها با آنکه درس را کاملاً بلد بودم، به خاطر عرشه‌های 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 دوره طولانی مشروب‌خواری به این نتیجه رسیدم که نخواهم توانست کلاس‌هایم را تمام کنم. بنابراین اثاث خود را جمع کردم و راهی جنوب شدم تا در دهاتی که به یکی از دوستانم تعلق داشت بمدت یک ماه اقامت کنم. پس از آنکه مغزم از حالت غبارآلود بدر آمد متوجه شدم که ترک تحصیل کار احمقانه‌ای است و بهتر است دوباره به مدرسه برگردم. بعد از مراجعت به دانشگاه دریافتم که مسئولین در مورد بازگشت من چندان موافق نیستند. بالاخره پس از گفتگوهای زیاد به من اجازه داده شد به سر کلاس برگردم و در امتحانات شرکت کنم که نتیجه نمراتم بسیار خوب بود اما مسئولین دانشگاه از دست من خسته شده بودند و به من گفتند که وجودم مایه دردسراست. 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 همکلاسانم مجبور شدند به پدرم اطلاع دهند و او از راه دور به امید سروسامان دادن به وضع من به دیدارم آمد، اما نتیجه‌ای نداشت و من همچنان به باده‌گساری مشغول بودم و خیلی بیشتر از سالهای گذشته مشروبهای مردافکن می‌خوردم.

درست قبل از امتحانات نهائی یک دوره مشروب‌خواری سفت و سخت را شروع کردم. در سر امتحان آنچنان دستم می‌لرزید که نمی‌توانستم قلم را در دست نگاه دارم. حداقل در سه امتحان ورقه‌ام را کاملاً سفید تحویل دادم و بالاچار 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 ثبوت رساندم.

موفقیت من در نشان دادن قابلیت‌هایم باعث شد در بیمارستانی که همه آرزوی کار در آنرا داشتند برای دو سال به عنوان انترن پذیرفته شوم. در این دو سال من آنچنان سرم شلوغ بود که به ندرت می‌توانستم حتی پای خود را از بیمارستان بیرون بگذارم و نتیجتاً نمی‌توانستم برای خود گرفتاری درست کنم.

پس از اتمام دوران انترنی 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 گیللاس مشروب ناراحتی معده‌ام را برطرف می‌کند و بدین ترتیب طولی نکشید که زیاده‌رویهای سابق دوباره شروع شد.

در این دوران تقاص پس دادن جسمی شدید شروع شد و حداقل دوازده بار داوطلبانه و به امید معالجه در آسایشگاه‌ها بستری شدم. حالا بین دهان اژدها و دم عقرب گیر کرده بودم. اگر مشروب نمی‌خوردم معده‌ام درد می‌گرفت و اگر می‌خوردم اعصابم خراب می‌شد. پس از سه سال تحمل این وضع بالاخره 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 بدین ترتیب مرتباً حالم بدتر می‌شد. بالاخره پدرم مجبور شد از دیار خود دکتری برایم بفرستد و او به طریقی توانست مرا با خود به خانه 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 سرگرفتن طبابتم به دفتر خود برگشتم. تصور می‌کنم که این اتفاق یا حرفهای دکتری یا هردو آنقدر باعث ترس من شده بودند که تا زمان غدغن شدن مشروب در آمریکا دیگر به آن لب نزنم.

با تصویب شدن تبصره هیجدهم قانون اساسی (قدغن شدن مشروبات الکلی در آمریکا سال ۱۹۱۹) من احساس امنیت می‌کردم و می‌دانستم که هرکس به تناسب استطاعت خود می‌تواند چند

بطری یا جعبه مشروب بخرد که دیریا 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 اطبا می‌توانند بدان دسترسی داشته باشند و در مورد مشروب خانگی هم که بعدها متداول شد هیچ اطلاعی نداشتم. در ابتدا مشروب‌خواریم متعادل بود. اما زیاد طول نکشید که دوباره عادت‌ی را که قبلاً باعث فلاکت‌م شده بود از سرگرفتم.

ظرف چند سال بعد، دو نوع ترس در من فرم 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 دربیآورم 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 مسکن برای التهابات و تشنجاتی که شدیداً 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 شانس قاچاق کردن مشروب به خانه‌ام برای غروب آفتاب کمتر شود و نتیجتاً شب نخوابی و عذاب و سپس تشنجات غیرقابل تحمل صبح را به دنبال داشت. در پانزده سال بعدی من آنقدر حواسم جمع بود که وقتی مشروب می‌خوردم به بیمارستان نروم، مریض هم به ندرت می‌پذیرفتم. گاه در یکی از کلوپهایی که عضو آن بودم خود را مخفی می‌کردم و همین‌طور عادت کرده بودم با اسمی عوضی در هتلها اطاق بگیرم اما دوستانم معمولاً پیدا می‌کردند و اگر قول می‌دادند که سرزنشم نکنند دوباره به خانه برمی‌گشتم.

وقتی هم‌سرم بعد از ظهرها از منزل بیرون می‌رفت، مخفیانه تعداد زیادی بطری مشروب به خانه می‌بردم و آنها را در ذغال دانی، قفسه لباسهای کثیف، بالای سردر، بالای تیرهای سقف و شکافهای کف زیرزمین پنهان می‌کردم و از یخدانهای قدیمی و بشکه‌های کهنه و حتی منقل خاکستر هم استفاده می‌کردم اما هیچ وقت از مخزن آب مستراح استفاده نکردم زیرا به نظر خیلی آسان می‌آمد. بعدها فهمیدم که هم‌سرم مرتباً آن را بازرسی می‌کرد. در

روزهای زمستان که هوا زود تاریک می‌شد، شیشه‌های بغلی مشروب را داخل یک دستکش پوستی می‌گذاشتم و از محل جاسازیم در حیاط به طرف ایوان پشت در اطاق پرتاب می‌کردم. البته کسی که مشروب قاچاق برایم می‌آورد قبلاً آنرا در زیرپله‌های پشت خانه جاسازی می‌کرد تا من در فرصت مناسب آنها را بردارم.

گاهی اوقات بطری‌ها را توی جیبم می‌گذاشتم اما همسرم جیبهایم را می‌گشت و این کار مخاطره‌انگیز شده بود و بعدها برای مدتی شیشه‌های کوچک چهاراونسی را پراز مشروب می‌کردم و چندتائی توی جورابم می‌گذاشتم و به داخل خانه می‌بردم، این کار تا مدتی خوب پیش رفت تا اینکه من و همسرم به خانه دوستی به نام «والاس بیری» (Wallace Berry) در «تاگ بوت انی» (Tugboat Annie) دعوت شدیم و در آنجا بود که راز جوراب برملا شد. در مورد داستان بستری شدنم در بیمارستان‌ها و آسایشگاه مایل نیستم وقت صرف کنم.

در ظرف این مدت دوستانمان تقریباً بطور کلی با ما قطع رابطه کرده بودند. بخاطر مست کردنم، نه بجائی دعوت می‌شدیم و نه همسرم جرأت دعوت کردن کسی را به خانه داشت. ترس من از شب نخوابی باعث می‌شد هرشب مست کنم اما برای خرج مشروب روز بعد مجبور بودم حداقل تا ساعت چهار بعدازظهر مشروب نخورم. این وضع به استثنای یکی دو وقفه به مدت هفده سال ادامه پیدا کرد. پول درآوردن، مشروب گرفتن و قاچاق آن به منزل، مست کردن، حال خراب صبح روز بعد و مقادیر زیادی قرص مسکن تا بتوانم پول در بیاورم و غیره به صورت کابوس وحشتناکی درآمده بود. به همسر، 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 تجربه 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. فکرمی‌کردم آبجو ضرری ندارد و هیچکس با آبجو مست نمی‌شود، در نتیجه با اجازه همسر خوبم سرداب خانه را از آبجو پیر کردم. مدت زیادی نگذشت که مقدار مصرفم حداقل به یک جعبه و نیم یعنی ۳۶ 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 دیگران نمی‌توانند بفهمند که او چه مشروبی خورده است. بنابراین شروع به قاطی کردن آبجو با الکل خالص کردم اما از آنجا که این تجربه نتیجه بسیار بدی داشت آنرا 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 برخوردارند و سالمند و از همه مهمتر خوشحال به نظر می‌رسیدند اما من در بیشتر اوقات از خود به شدت شک داشتم و ناآرام بودم. سلامتیم 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 مشرویم را هم هر شب می‌خوردم. هر چیزی هم که بدستم 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 علاقه همسرم باعث می‌شد که من هم ادامه دهم. حال چطور همسرم در آن سالها توانست ایمان و شهامت خود را حفظ کند و ادامه دهد، من نمی‌دانم اما در صورتی که ادامه نداده بود، می‌دانم که مدتها پیش مرده بودم. اینطور به نظر می‌رسد که ما الکلی‌ها به نحوی خاصیت انتخاب بهترین زندهای دنیا را داریم. حال چرا باید آنها مورد شکنجه‌های ما قرار گیرند مطلبی است که من جوابی برایش ندارم.

در همین دوران، خانمی در بعد از ظهر یک روز شنبه به همسرم تلفن زد و گفت برای ملاقات با یکی از دوستان او که احتمال داشت بتواند به من کمک کند به خانه‌اش برویم. آنروز روز قبل از روز مادر بود. من مست و لایعقل به خانه آمده بودم و از فرار گلدان بزرگی را که با خود داشتم، روی میز گذاشته بودم و در طبقه 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 بعد از ظهر وارد خانه شدیم و وقتی بیرون آمدیم ساعت یازده و پانزده دقیقه بود. پس از آن دوبار دیگر من با آن مرد ملاقات کردم 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 ترن 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 هشیار ماندم و مشروب نخوردم اما بعد از شام دوباره شروع کردم و تا می توانستم در بار هتل مشروب خوردم و پس از آن به اطاقم رفتم که بقیه بطریها را خالی کنم. سه شنبه از صبح شروع کردم و تا ظهر دیگر سراز پا نمی شناختم. برای جلوگیری از آبروریزی، با هتل تسویه حساب کردم و در راه ایستگاه قطار دوباره مقداری مشروب خریدم. در ایستگاه مدتی منتظر قطار شدم اما اتفاقات بعد را دیگر بخاطر نمی آورم تا آنکه در خانه دوستی که در نزدیکی آنجا زندگی می کرد دوباره به خود آمدم. آن مردم نیکوکار به همسرم خبر داده بودند و همسرم هم دوست تازه یافته ام را به سراغم فرستاد. دوستم مرا به خانه برد و در رختخواب قرار داد و ضمناً چند گیلان مشروب در آن شب و یک بطری آبجو در صبح روز بعد به من داد.

آن روز، دهم جون سال ۱۹۳۵ بود که آخرین مشرویم را خوردم، اکنون که این سطور را می نویسم بیش از چهار سال از آن روز می گذرد.

سئوالی که قاعدتاً ممکن است به نظرتان برسد اینست 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 می دانستند و یا فکر می کردند که می دانند 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 بکار گرفتن آن کرده بودم، یعنی یک طریقه روحانی، شفا یافته بود. او در مورد الکلیسم اطلاعاتی در اختیارم گذارد که بدون شک مفید بود اما مهم‌تر از هر چیز او اولین کسی بود که تا آن زمان با من روبرو شده بود و می‌دانست چه می‌گویم و سخنانش در مورد بیماری الکلیسم از تجربه‌هایش سرچشمه می‌گرفت، او جواب تمام سئوالات را داشت و واضح بود که آنها را از توی کتاب پیدا نکرده بود.

خلاصی از آن جهنم لعنتی موهبت بزرگی است. اکنون سالمم و آبروی خود را دوباره به دست آورده‌ام و از احترام همکارانم برخوردارم. زندگی خانوادگی‌ام ایده‌آل است و کارم با آنکه وضع اقتصاد خراب است، از این بهتر نمی‌تواند باشد.

من وقت زیادی صرف می‌کنم که آنچه آموخته‌ام با طالبان و نیازمندان در میان بگذارم و برای آن چهار دلیل دارم:

- ۱- احساس وظیفه می‌کنم.
- ۲- برایم کار لذت بخشی است.
- ۳- با انجام آن بدهی خود را به کسیکه وقت خود را صرف رسانیدن این پیام به من کرد می‌پردازم.

۴- هر بار که آنرا انجام می‌دهم قدری بیشتر خود را در برابر لغزش بیمه می‌کنم. برعکس بیشتر افراد جمعیت ما، وسوسه مشروب در من تا دو سال و نیم پس از ترک چندان تخفیف پیدا نکرد و تقریباً همیشه آنرا احساس می‌کردم اما هرگز به مرحله تسلیم نزدیک نشد. از اینکه می‌دیدم دوستانم مشروب می‌خورند و من نمی‌توانم، شدیداً رنج می‌بردم اما خود را عادت دادم و به مرور پذیرفتم که زمانی منم از یک چنین امتیازی برخوردار بوده‌ام اما در اثر سوء استفاده شدید، این امتیاز از من پس گرفته شده است، بنابراین لزومی ندارد در این مورد داد و هوار کنم زیرا هیچکس مسئول آن نیست و هیچ وقت کسی سعی نکرده است با زور مشروب در حلق من بریزد.

اگر شما فکر می‌کنید که به خدا بی‌اعتقادید یا به وجود او شک دارید و یا هرگونه غرور روشن‌فکرانه مانع از آن می‌شود که مطالب این کتاب را بپذیرید برایتان متأسفم. اگر هنوز تصور می‌کنید به اندازه کافی قدرت دارید که به تنهایی از پس این مشکل برآئید، به خودتان مربوط است اما اگر واقعاً و حقیقتاً مایلید مشروب‌خواری را به کلی و برای همیشه کنار بگذارید و حس می‌کنید که به کمک احتیاج دارید در آن صورت ما می‌دانیم که جوابتان را داریم و اگر نیمی از زحمتی را که برای بدست آوردن یک گیلان مشروب صرف می‌کنید، در این راه بکار برید، مسلماً موفق می‌شوید، زیرا پدر آسمانی پشتیبان شما خواهد بود.

## سنت‌های الکلی‌های گمنام

از نظر کسانی که اکنون در حمایت الکلی‌های گمنام هستند، این انجمن تفاوت بین بدبختی و هشیاری و در بسیاری 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 دائم مؤثر باشیم و به یکدیگر بستگی داشته باشیم نیاز نداشته است. ما الکلی‌ها می‌دانیم که باید با یکدیگر همکاری کنیم و متفق باشیم و الا اکثرمان بالاخره 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 به صورت خلاصه‌ای که اکنون در میان ما متداول است به نظر خواهد رسید، این فرم، فشرده متن اصلی و کامل سنت‌های دوازده‌گانه الکلی‌های گمنام است که برای اولین بار در سال ۱۹۴۶ به چاپ رسید. از آنجا که متن کامل از صراحت و ارزش تاریخی بیشتری برخوردار است، آنرا نیز در صفحات بعد منظور کرده‌ایم.



## سنت‌های دوازده‌گانه

۱. منافع مشترک ما باید در رأس کار ما قرار گیرد. بهبودی هر یک از ما به یگانگی الکلی‌های گمنام بستگی دارد.
۲. در ارتباط گروهی ما فقط یک مرجع وجود دارد و آن پروردگار مهربان است، بدانگونه که خود را در وجدان گروه بیان کند. پیشوایان ما خدمتگزاران صادقند و حکومت نمی‌کنند.
۳. تنها لازمه عضویت در الکلی‌های گمنام تمایل به ترک الکل است.
۴. هر گروه باید مستقل باشد، به استثناء مواردی که به دیگر گروهها و الکلی‌های گمنام در جمع تأثیر بگذارد.
۵. هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد و آن رساندن پیام خود به الکلی‌هائست که هنوز در عذابند.
۶. الکلی‌های گمنام هرگز نباید هیچ موسسه مرتبط و یا هر سازمان دیگری را تأیید کند و یا کمک مالی نماید و یا اجازه استفاده از نام الکلی‌های گمنام را بدانها بدهد، زیرا ممکن است که مسائل مالی، ملکی و شهرت ما را از هدف اصلی خود منحرف سازد.
۷. هر گروه الکلی‌های گمنام باید کاملاً خودکفا باشد و کمکی از خارج دریافت نکند.
۸. الکلی‌های گمنام باید برای همیشه غیرحرفه‌ای باقی بماند اما مراکز خدماتی ما می‌توانند کارمندانی استخدام کنند.

۹. ما تحت عنوان الکلی های گمنام، هرگز نباید متشکل شویم اما می توانیم هیأتها و کمیته‌هایی تشکیل دهیم که مستقیماً در برابر گروه مسئول باشند.
۱۰. الکلی های گمنام هیچ عقیده‌ای در مورد موضوعات خارجی ندارد و نام الکلی های گمنام هرگز نباید وارد به مسائل اجتماعی شود.
۱۱. خط مشی روابط عمومی ما بنا بر اصل جاذبه است نه تبلیغ، ما باید همیشه گمنامی خود را در سطح مطبوعات، رادیو و فیلم حفظ کنیم.
۱۲. گمنامی اساس روحانی تمام سنت‌های ما می باشد و همیشه یادآور این است که اصول اخلاقی را به شخصیت‌ها ترجیح دهیم.

## متن کامل سنت‌های دوازده گانه

تجربه ما در الکی‌های گمنام نشان داده است:

۱. هریک از اعضای الکی‌های گمنام فقط جزء کوچکی از کل است، نتیجتاً الکی‌های گمنام باید به حیات خود ادامه دهد، والا اکثر ما یقیناً خواهیم مرد. بنابراین منافع مشترک ما در رأس قرار دارد و رفاه فردی بلافاصله به دنبال آن قرار می‌گیرد.
۲. در ارتباط گروهی ما فقط یک مرجع نهائی وجود دارد و آن خداوند مهربانی است که خود را در وجدان گروه بیان می‌کند.
۳. عضویت ما باید تمام افرادی را که مبتلا به الکیسم هستند دربرگیرد، بنابراین به هیچ یک از کسانی که تمایل به بهبودی دارند جواب رد داده نخواهند شد و هرگز عضویت ما به پول یا تمکن بستگی نخواهد داشت. وقتی دو یا سه الکی به منظور هشیاری دور هم جمع شوند، می‌توانند خود را یک گروه الکی‌های گمنام بنامند، مشروط بر آنکه به عنوان گروه به هیچ جا بستگی نداشته باشند.
۴. هر گروه در مورد مسائل مربوط به خود فقط باید به وجدان گروه مراجعه کند و به هیچ مرجع دیگری جوابگو نباشد، اما در صورتی که این مسائل بر گروه‌های دیگر نیز تأثیر بگذارد، مشورت با آنها لازم است. هیچ کس یا گروه یا کمیته ایالتی هرگز نباید بدون مشورت با هیأت امنای کمیته خدمات عمومی، به اقدامی دست بزند که این اقدام تأثیر مهمی در سرنوشت الکی‌های گمنام داشته باشد. در مورد اینگونه مطالب منافع مشترک ما اولویت دارد.

۵. هرگروه الکی‌های گمنام باید موجودیت روحانی داشته باشد و تنها هدفش رساندن پیام خود به الکی‌های دردمند باشد.

۶. مسائل مالی، ملکی و مرجعیت به آسانی ممکن است ما را از هدف روحانی اصلی خود منحرف کند، بنابراین به نظر ما هر ملک قابل ملاحظه‌ای که واقعاً مورد نیاز باشد، باید به طور مجزا به ثبت رسد و اداره شود تا بدین ترتیب مسائل مالی از روحانی جدا باشد. گروه‌های الکی‌های گمنام هرگز نباید وارد هیچ کار تجارتي شوند و اماکن مورد استفاده الکی‌های گمنام، مانند کلویها و بیمارستانهایی که نیاز به محل و مدیریت دارند، باید جداگانه اداره شوند تا گروه بتواند آزادانه و بدون تعهد در صورت لزوم با آنها قطع رابطه کند. این گونه مؤسسات نباید از نام الکی‌های گمنام استفاده کنند و اداره آنها باید فقط در مسئولیت کسانی باشد که از نظر مالی مؤسسات مذکور را تأمین می‌کنند. برای کلویها معمولاً مدیرانی که عضو الکی‌های گمنام هستند ترجیح داده می‌شوند اما بیمارستان‌ها و مکانهای بازسازی باید کاملاً از الکی‌های گمنام مجزا باشند و تحت نظر پزشکی اداره شوند. با آنکه گروه‌های الکی‌های گمنام می‌توانند با هر کس همکاری کنند اما این همکاری هرگز نباید به طور مستقیم و یا غیرمستقیم به حد بستگی و یا تأیید برسد. گروه‌های الکی‌های گمنام هرگز نباید خود را به هیچ چیز وابسته کنند.

۷. گروه‌های الکی‌های گمنام باید کاملاً خودکفا باشند و فقط از طریق کمک داوطلبانه اعضای خود تأمین شوند. به نظر ما همه گروه‌ها باید هرچه زودتر خود را به این هدف برسانند. جمع‌آوری هرگونه اعانات خارجی چه از طریق گروه‌ها، کلویها، بیمارستان‌ها و یا مؤسسات دیگر با استفاده از نام الکی‌های گمنام بسیار خطرناک است. قبول کردن پیشکش‌های بزرگ و هرگونه اعانه‌ای که نوعی تعهد به دنبال داشته باشد عاقلانه نیست. اگر موجودی‌های مالی الکی‌های گمنام، بدون هدف مشخصی روی هم انباشته

شود و مقدار آن از ذخیره معینی بالاتر رود باعث نگرانی ما می شود. تجربه بارها به ما نشان داده است که هیچ چیز به اندازه کشمکش های مالی، ملکی و مرجعیت نمی تواند میراث روحانی ما را به خطر اندازد.

۸. الکی های گمنام باید برای همیشه غیر حرفه ای باقی بماند. مفهوم حرفه ای از نظر ما مددکاری یا مشاوره با الکی ها در مقابل پول و یا به عنوان شغل است اما ما می توانیم الکی ها را استخدام کنیم تا همان خدماتی را انجام دهند که در صورت نبودن آنها به غیر الکی ها واگذار می شود. برای این گونه خدمات مخصوص می توان حقوق مناسب پرداخت کرد. اما برای کار دوازده قدم معمولی، هرگز نمی توان مزدی پرداخت.

۹. هر گروه الکی های گمنام به حداقل تشکیلات و سازمان نیاز دارد و بهتر است رهبری گروه به نوبت بین اعضاء در گردش باشد. گروه های کوچک می توانند منشی انتخاب کنند. گروه های بزرگ می توانند کمیته های نوبتی برگزینند و گروه های بزرگتری هم که در مناطق پر جمعیت هستند می توانند دفتر مرکزی یا دفتر ارتباطات تشکیل دهند. برای اینگونه دفاتر معمولاً یک منشی تمام وقت استخدام می کنند. هیئت امنای مرکز خدمات عمومی ما در واقع کمیته خدمات عمومی الکی های گمنام هستند، آنها نگهبانان سنت های الکی های گمنام و دریافت کنندگان اعانات داوطلبانه ما می باشند، از طریق این اعانات مخارج دفتر خدمات عمومی ما در نیویورک تأمین می شود. کمیته هیأت امنای از طرف گروهها اجازه دارد روابط عمومی ما را در مجموع اداره کند و تمامیت و کمال مجله اصلی جمعیت (The A.A. Grapevine) ما را تضمین نماید. آرمان تمامی این نمایندگی ها خدمت است و خدمتگزاران مورد اعتماد و با تجربه ما در واقع پیشوایان حقیقی ما هستند. آنها از سمت های خود به عنوان پایگاه

مرجعیت استفاده نمی‌کنند. آنها حکومت نمی‌کنند و کلید ثمربخشی آن احترام به هستی است.

۱۰. گروه‌ها و یا اعضای آنها به طریقی که جمعیت الکلی‌های گمنام درگیر شود هرگز نباید هیچ عقیده‌ای در مورد مسائل بحث‌انگیز خارجی ابراز کنند، بخصوص در مسائل سیاسی، مسائل مربوط به مشروبات الکلی و فرقه‌های مذهبی. گروه‌های الکلی‌های گمنام با هیچکس هیچگونه مخالفتی ندارند و در مورد اینگونه مسائل نمی‌توانند هیچگونه عقیده‌ای ابراز کنند.

۱۱. برخورد اجتماعی ما در سطح عمومی باید با رعایت گمنامی شخصی همراه باشد. به نظر ما اعضای الکلی‌های گمنام باید از تبلیغات پرسروصدا پرهیز کنند. اسامی و تصاویر ما به عنوان اعضای الکلی‌های گمنام نباید از رادیو یا فیلم پخش شود و یا در روزنامه و امثال آن به چاپ برسد. روابط عمومی ما باید بنا بر اصل جاذبه باشد نه تبلیغ. ما هرگز نیاز به تعریف از خود نداریم و بهتر است بگذاریم دوستانمان ما را توصیه کنند.

۱۲. ما اعضای الکلی‌های گمنام اعتقاد داریم اصل گمنامی از لحاظ روحانی اهمیت فراوانی دارد و یادآور آنست که اصول اخلاقی را به شخصیت‌ها ترجیح دهیم. فروتنی واقعی را در زندگی خود حقیقتاً رعایت کنیم و همیشه مراقب باشیم که موهبت‌های بزرگی که شامل حالمان شده است باعث ضایع شدنمان نشود و تا ابد در حالت شکرگزاری از آفریدگار خود باقی بمانیم.

## تجربه روحانی

واژه تجربه روحانی و بیداری روحانی بدفعات 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 بوجود آمده است.

چاپ اول کتاب ما، برای بسیاری از خوانندگان این تصور را بوجود 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 آنکه منظور این نبوده است که یک چنین حالتی حتماً برای بهبودی لازم است اما بسیاری از الکلی‌ها نتیجه‌گیری کرده‌اند که برای بهبودی لزوماً باید یک تجربه 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 هزارها الکلی عضو جمعیت ما یک چنین تغییرات و تحولاتی مرتباً اتفاق می‌افتد اما به هیچ وجه یک قاعده کلی و همگانی نیست و بیشتر اعضای ما به تجربه‌ای که دکتر ویلیام جیمز (William James) روانشناس آنرا «نوع آموزشی» نامیده است دست می‌یابند. نوع آموزشی نوعی است که به مرور و به آهستگی در انسان بوجود می‌آید. بسیاری از اوقات دوستان یک تازه‌وارد مدتها قبل از خود او متوجه تغییراتی که در او پدید آمده است می‌شوند و تازه‌وارد هم بالاخره 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، بندرت ممکن است حتی پس از سالها تزکیه نفس انفرادی بدست آید.

اعضای ما به جز چند استثناء عاقبت همگی متوجه می‌شوند که به یک سرچشمه نهانی درونی دست یافته‌اند و این سرچشمه را به عنوان درک شخصی خود از یک نیروی مافوق تشخیص می‌دهند.

اکثر ما فکر می‌کنیم آگاهی از این نیروی برتر خمیره اصلی تجربه روحانی است. اعضای مذهبی ما این حالت را «خدا آگاهی» می‌نامند. بنا به تجربه ما، هر الکلی که بتواند صادقانه با مشکل خود روبرو شود، قابل بهبودی است، مشروط بر آنکه دریچه افکار خود را بر روی ایده‌های روحانی مسدود نکند. تنها چیزی که می‌تواند باعث شکست ما شود انعطاف ناپذیری و یا انکار مغرضانه است. به نظر ما روحانی بودن این برنامه نباید هیچگونه اشکالی برای کسی بوجود آورد. تمایل، روشن بینی و صداقت، اصول اولیه بهبودی هستند و بربرگرد ندارد. «درزندگی، 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)

## نظریه پزشکی در مورد الکلی های گمنام

پس از اولین تأیید دکتر سیلک ورت از الکلی های گمنام، جوامع پزشکی و پزشکان نقاط مختلف دنیا نیز ما را مورد تأیید قرار دادند. نظرات زیربوسیله پزشکانی که در کنگره سالانه جامعه پزشکی نیویورک حضور داشتند ابراز شده است. در این کنگره که سال ۱۹۴۴ تشکیل شد گزارشی بدین مضمون در مورد الکلی های گمنام به حضار داده شد. دکتر فاستر کندی (Dr. Foster Kennedy) متخصص اعصاب: «جمعیت الکلی های گمنام دو منبع از بزرگترین نیروهای را که تاکنون انسانها بدان پی برده اند به کار گرفته است، یکی از این دو منبع مذهب و دیگری غریزه آمیزش با همجنوعان یا غریزه گروهی است. به نظر من جامعه پزشکی باید این سلاح درمانی عظیم را با قدردانی مورد تأیید رسمی قرار دهد، زیرا در غیر این صورت محکوم به بی تفاوتی هستیم و بخاطر از دست دادن ایمانی که کوه را از جا می کند و علم پزشکی بدون آن کار چندانی از پیش نمی برد، مقصر خواهیم بود.»

دکتر جی. کربی کولیر (Dr. G. Kirby Collier) روانپزشک چنین اظهار می کند: «به نظر من الکلی های گمنام جمعیت خودساخته ای است که قادر است بهترین نتیجه ممکن را از دنبال کردن رهنمون های گروهی که از فلسفه آنها سرچشمه می گیرد بدست آورد. هر روش درمانی و فلسفه ای که بتواند شاخص بهبودی ۵۰ تا ۶۰ درصد داشته باشد سزاوار توجه است.»

دکتر هری. م. تیبو (Dr. Harry M. Tiebout) روانپزشک: «من به عنوان روانپزشک درباره رابطه بین تخصصم و الکلی های گمنام زیاد فکر کرده ام و به این نتیجه رسیده ام که کار اصلی ما روانپزشکان اکثراً آماده کردن راهی است که بیمار از طریق آن بتواند درمان و یا کمک از خارج را بپذیرد و تصور می کنم وظیفه روانپزشک از میان بردن مقاومت درونی بیمار است تا بلکه او بتواند از درون شکفته شود و این همان نتیجه ایست که در اثر عملکرد برنامه های الکلی های گمنام بدست می آید.»

دکتر دبلیو دبلیو باور (Dr. W.W. Bauer) سال ۱۹۴۶ در برنامه جمعیت پزشکان آمریکا که از شبکه سرتاسری رادیوی ان، بی، سی پخش می‌شد اظهار داشت: «جمعیت الکلی‌های گمنام نه ارتش آزادی بخش الکلی‌ها است 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 کمک می‌کنند. در یک چنین جوی، الکلی‌ها اکثراً بر «خودمشغولی» بیش از حد خود غلبه می‌کنند. آنها می‌آموزند که به یک قدرت مافوق متکی شوند و خود را در کمک به دیگر الکلی‌ها رها کنند. آنها روز به روز هشیار می‌مانند. روزها به هفته‌ها تبدیل می‌شود و هفته‌ها به ماهها و سالها.»

دکتر جان اف استوفر (Dr. John F. Stouffer) رئیس بخش روانپزشکی بیمارستان عمومی فیلادلفیا در مورد تجربه خود با الکلی‌های گمنام می‌گوید: «الکلی‌هایی که در این بیمارستان بستری می‌شوند استطاعت هزینه درمان خصوصی را ندارند و الکلی‌های گمنام بهترین وسیله‌ای است که ما تاکنون توانسته‌ایم به آنها پیشنهاد کنیم و حتی در آن تعداد معدودی که مجدداً سروکارشان 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 کنگره سالانه آن جمعیت خوانده شود. پس از انجام این کار مقاله مذکور در نشریه ماهانه روانپزشکی آمریکا در نوامبر سال ۱۹۴۹ به چاپ رسید. این مقاله اکنون به صورت جزوه در دسترس اکثر گروهها قرار دارد و یا می‌توان آن را از طریق : Three talks to Grand Central Station New York N.Y 459 Box 10163 به نام Medical Societies by Bill W. که قبلاً به نام Bill on Alcoholism نامیده می‌شد و قبل از آن به نام Alcoholism the Illness معروف بود تهیه کرد.

## جایزه لاسکر The Lasker A Ward

در سال ۱۹۵۱ جایزه لاسکر به جمعیت الکلی‌های گمنام داده شد، خلاصه‌ای از مطالب درج شده در اعطانامه مذکور را در زیر به نظرتان می‌رسانیم.

«بدینوسیله انجمن سلامتی جامعه 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 اینکه الکلیسم یک بیماری است، آن لکه اجتماعی را که بدامن الکلیسم وارد شده است پاک می‌کند. شاید روزی تاریخ‌نویسان از الکلی‌های گمنام به عنوان یک پدیده بزرگ پیشرفت اجتماعی یاد کنند، پدیده‌ای که یک وسیله جدید برای خدمت به اجتماع عرضه کرده است، وسیله درمانی تازه‌ای که بر پایه همبستگی در ابتلا به یک بیماری مشترک بنا شده است و در بهبود بسیاری از امراض دیگر بشر نیز می‌تواند مؤثر واقع شود.»



## نظریه مذهبی در مورد الکی‌های گمنام

تقریباً تمام روحانیون مذاهب مختلف، دعای خیرشان را نثار الکی‌های گمنام کرده‌اند.

پدر روحانی ادوارد داولینگ<sup>۱</sup> (Edward Dowling) می‌گوید: «الکی‌های گمنام پدیده‌ای است طبیعی، لیکن در نقطه‌ای قرار دارد که طبیعت در نزدیکترین تماس با ماوراءالطبیعه است، 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 سست تبدیل به کاتولیک‌های بهتری شوند.»

مجله کلیسای حیاط (Episcopal) می‌نویسد: «اساس روش الکی‌های گمنام، اصل واقعی مسیحیت است. انسان تا به دیگران کمک نکند، به خود هم نمی‌تواند کمک کند. برنامه 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 احترام خود را مجدداً بدست آورند.»

در مهمانی شامی که آقای راکفلر برای معرفی الکی‌های گمنام برپا کرده بود، دکتر امرسون 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 رفتار شود که گویا همین طور هم هست امکانات آینده این پروژه از حدود تصورات ما خارج باشد.»

---

۱ - پدر روحانی دوست قدیم و عزیز الکی‌های گمنام که در سال ۱۹۶۰ مرحوم شد.



## 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، روزنامه، پلیس و یا کلیسا 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 (A.A) و یا (Alcoholics Anonymous) در دفتر تلفن ثبت شده‌اند.

مرکز خدمات جهانی الکلی‌های گمنام در آمریکا - شهر نیویورک است و هیئت امنای خدمات عمومی، معتمدین، مسئولین دفتر خدمات عمومی، شرکت خدمات جهانی و مجله ماهانه ما (Grapevine) در همین مرکز هستند.

اگر نمی‌توانید الکلی‌های گمنام را در اطراف خود پیدا کنید 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 بیمه‌هشیری 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 خانوادگی الانان است اکثراً از زنان، شوهران 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.

Al-Anon Family Group Inc.

Box 862 Midtown Station

New York, N.Y. 0862-10018 U.S.A

## مفاهیم دوازده‌گانه (فرم مختصر)

«دوازده‌گام» الکی‌های گمنام اصولی هستند برای بهبودی شخصی. سنت‌های دوازده‌گانه وحدت اعضا 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 کند که عناصر مختلف ساختار خدماتی الکی‌های گمنام جوابگو باقی مانده و در برابر کسانی که به آنها خدمت می‌کند مسئول باقی بماند.

«فرم مختصر مفاهیم» که در زیر می‌آید در سال ۱۹۷۴ توسط «کنفرانس خدمات اجتماعی» تهیه شده است.

۱ - مسئولیت نهائی و اختیارات کامل خدمات جهانی الکی‌های گمنام همواره در وجدان جمعی کل اعضای ماست.

۲ - کنفرانس خدمات عمومی الکی‌های گمنام، برای تقریباً همه مقاصد عملی، به صورت صدای فعال و وجدان مؤثر تمامی انجمن ما در امور جهانی آن درآمده است.

۳ - برای تضمین رهبری مؤثر، ما باید به هرکدام از عناصر الکی‌های گمنام - کنفرانس، هیئت خدمات عمومی و شرکت‌های خدماتی، اعضاء، کمیته‌ها و مدیران اجرایی - یک «حق تصمیم‌گیری» سنتی اعطا کنیم.

۴ - در تمام سطوح مسئولیت، ما باید یک «حق شرکت کردن» سنتی داشته باشیم که به ما اجازه دهد به نسبتی معقول در برابر مسئولیت‌های خود، دارای نماینده با حق رأی باشیم.

- ۵ - در تمامی ساختار سازمانی ما، یک «حق استیناف» سنتی باید غالب باشد تا بدین طریق عقاید اقلیت شنیده شود و شکایات شخصی از توجه دقیق برخوردار شود.
- ۶ - کنفرانس این مسئله را به رسمیت می‌شناسد که قوانین اصلی و مسئولیت‌های فعالانه که به عنوان هیئت خدمات عمومی عمل می‌کنند به اجرا درآید.
- ۷ - «اعلامیه و اساسنامه هیئت خدمات عمومی» ابزارهای قانونی هستند که به هیئت امنای اختیار می‌دهند امور خدمات جهانی را مدیریت و اداره کنند. «اعلامیه کنفرانس» یک سند قانونی نیست، این اعلامیه برای رسیدن به تأثیر نهایی خود بر سنت و کمک‌های مالی الکلی‌های گمنام تکیه دارد.
- ۸ - هیئت امنای برنامه‌ریزان اصلی و اداره‌کنندگان سیاست‌های کلی و مالی هستند. آنها حق نظارت بر خدمات جداگانه و دائماً فعال را داشته و این اختیار را از طریق توانایی خود در انتخاب همه مدیران این نهادها اعمال می‌کنند.
- ۹ - رهبری خدماتی خوب در تمام سطوح به خاطر عملکرد و ایمنی آتی ما غیرقابل چشم‌پوشی است. رهبری خدمات جهانی اولیه که زمانی توسط بنیان‌گذاران سازمان اعمال می‌شده است لزوماً باید توسط هیئت امنای بر عهده گرفته شود.
- ۱۰ - هر مسئولیت خدماتی باید با یک اختیار خدماتی معادل آن همراه باشد و در این مورد دامنه آن اختیار به خوبی تعریف شده باشد.

- ۱۱ - هیئت امنای همیشه باید دارای بهترین کمیته‌ها، مدیران خدماتی، مدیران اجرایی، مسئولان و مشاوران ممکن باشد. ترکیب، صلاحیت‌ها، مراحل اجرای عملیات، و حقوق و وظایف موضوعاتی است که همیشه باید تحت توجه شدید آنها باشد.
- ۱۲ - کنفرانس روح و سنت الکلی‌های گمنام را رعایت کرده و مراقبت می‌نماید که هرگز در خطر تبدیل شدن به مرکز ثروت و قدرت در نیاید، که تهیه منابع و ذخایر عملیاتی کافی اصل اساسی سیاست مالی آن را تشکیل دهد، که هیچ کدام از اعضاء خود را در موقعیتی قرار ندهد که بدون داشتن صلاحیت نسبت به دیگران اختیار داشته باشد که از طریق بحث، رأی و هنگامی که ممکن باشد با اکثریت آراء، همه تصمیمات مهم خود را اتخاذ کنند که اعمال آن هرگز جنبه تنبیه شخصی نداشته و هرگز مخالفت عموم را تحریک نکند و هرگز کارهای دولت را به عهده نگیرد و مانند انجمنی که به آن خدمت می‌کند، همیشه در اندیشه و عمل دمکراتیک باقی بماند.